



UADY
FACULTAD DE
PSICOLOGÍA

**REESCRIBIENDO EL NOVIAZGO:
DECONSTRUYENDO AL AMOR DESDE LA TERAPIA
NARRATIVA**

**TESIS
QUE PARA OBTENER EL GRADO DE
MAESTRA EN PSICOLOGÍA APLICADA EN EL
ÁREA DE CLÍNICA PARA ADULTOS**

**PRESENTA
LIC. EN PSIC. JAEL ALEJANDRA QUINTAL CORZO**

**DIRECTORA
DRA. SILVIA MARÍA ÁLVAREZ CUEVAS**

**MÉRIDA, YUCATÁN, MÉXICO
SEPTIEMBRE 2016**

Declaro que esta Tesis es producto de mi propio trabajo a excepción de las citas en las que se ha dado crédito a los autores correspondientes; además este trabajo no ha sido presentado previamente para la obtención de algún otro título profesional, grado o equivalente.

Agradezco el apoyo brindado por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) por haberme otorgado la beca No. 627783 durante el periodo agosto 2014- julio 2016 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.

Agradecimientos

Agradezco a la Universidad Autónoma de Yucatán por la oportunidad que me ha brindado de dar un paso más en mi formación profesional y personal, convirtiéndose en un espacio generador de nuevos horizontes.

A mi directora de tesis: la Dra. Silvia María Álvarez Cuevas, quien en ningún momento dudó en apoyar mis ideas y propuestas, pero sobre todo por su invaluable guía, puntualidad, responsabilidad y apoyo a lo largo de la maestría.

A las profesoras miembros de mi comité: Dora Ayora Talavera, Teresita Concepción Campo Marín y Teresita Castillo León por sus comentarios, preguntas y aportaciones para complementar este trabajo. Asimismo agradezco a cada uno de los docentes que formaron parte de esta Maestría y quienes han sido tan generosos al momento de compartir su conocimiento y experiencias en favor de mi formación y aprendizaje.

Al joven protagonista de este estudio de caso, quien fue un entusiasta del uso de la escritura dentro de la terapia psicológica, pero sobre todo una persona sumamente cumplida, responsable y generosa que siempre estuvo dispuesta a colaborar en el trabajo de cada sesión. Sin olvidar que al compartir su experiencia de vida conmigo dio la pauta para la existencia de este trabajo, sin él otra hubiese sido la historia.

Dedicatoria

A Dios, quien es el principal autor de las frases que dan sostén a mi vida.

A mis padres y a mis hermanos, porque han contribuido inmensamente con su amor, su apoyo y sus distintas formas de existir para mí, de tal forma que el día de hoy soy una mejor persona y profesional; pero sobre todo gracias por ser un lugar que no perece.

Al maestro Lorenzo, quien por tomar en serio las palabras de una adolescente curiosa, hace ya muchos años me introdujo al mundo de las letras y me brindó un regalo invaluable que se ha convertido para mí en un hábito, una balsa de salvación, una forma de vida y un modo de existir y ser feliz.

A mis amigas y amigos, quienes me han regalado risas, abrazos, consejos, pero sobre todo quienes me han escuchado y me han permitido escucharles, por todas nuestras conversaciones inconclusas, por tejer conmigo tantas historias que ahora forman parte de las narraciones inolvidables que conservo en mi fortaleza interior contra los días malos.

Contenido

Capítulo 1 Introducción	1
1.1 Planteamiento del problema	4
1.2 Justificación	4
1.3 Escenario y sujeto participante	5
1.4 Objetivos	7
1.4.1 Objetivo General del trabajo	7
1.4.2 Objetivos Específicos	7
1.5 Sustento teórico del abordaje	9
1.5.1 Historia y evolución de la terapia sistémica: estructuralismo, post estructuralismo y postmodernismo.	10
1.5.2 El papel del terapeuta en la terapia narrativa.	13
1.5.3 Construcción de la identidad desde la terapia narrativa.	14
1.5.4 Intervención desde la terapia narrativa: prácticas narrativas.	19
1.5.5 El acto de escribir como una forma de ser y existir en el mundo.	24
1.5.6 La escritura como una técnica de intervención en procesos de psicoterapia.	25
1.5.7 El noviazgo heterosexual como motivo de consulta frecuente en adultos jóvenes.	37
1.5.8 Teorías sobre el amor.	42
Capítulo 2. Contar la historia por primera vez	46
2.1 Objetivos de la fase de contar la historia por primera vez	46
2.1.1 Objetivo general	46
2.1.2 Objetivos específicos.	46
2.2 Descripción del contexto de la intervención	46

2.3 Participante	47
2.4 Procedimiento	48
2.5 Instrumentos y/o estrategias utilizados	48
2.6 Resultados	49
2.6.1 Sesión 1.....	49
2.6.2 Sesión 2.....	52
2.6.3 Sesión 3.....	54
2.7 Conclusiones de la fase de contar la historia por primera vez.....	56
Capítulo 3. Editando y ampliando la historia	61
3.1 Criterios utilizados para diseñar el programa de intervención	61
3.2 Objetivos del programa de intervención.....	68
3.2.1 Objetivo general del programa de intervención.....	68
3.2.2 Objetivos específicos del programa de intervención	68
3.3 Descripción del contexto de la fase editando y ampliando la historia.....	69
3.4 Procedimiento de aplicación y recursos utilizados	69
3.5 Resultados	69
3.5.1 Sesión 3.....	70
3.5.2 Sesión 4.....	72
3.6 Conclusiones de la fase editando y ampliando la historia.	91
Capítulo 4. Revisando la versión alternativa de la historia	99
4.1 Objetivos de la revisión de la versión alternativa de la historia	99
4.1.1 Objetivo general.....	99
4.1.2 Objetivos específicos	99
4.2 Descripción del contexto de la fase de revisión de la versión alternativa de la historia	99

4.3 Procedimiento de la revisión de la versión alterantiva de la historia y recursos utilizados.....	100
4.4 Resultados.....	100
4.5 Conclusiones de la fase de revisión de la versión alternativa de la historia .	102
Capítulo 5. Discusión.....	109
5.2 Sugerencias y conclusiones	116
Referencias	120

Capítulo 1 Introducción

...como cualquier otro lector, o escritor, me busco a mí mismo.
Busco encontrarme en páginas, en ideas, en reflexiones, reconocer que
somos algo más que esto que se presenta como “realidad”,
éste sigue siendo el mayor deslumbramiento.
José Saramago.

El presente trabajo describe el proceso terapéutico que se llevó a cabo con un adulto joven del género masculino en cuanto a la concepción y el significado del amor, ya que el consultante estaba experimentando dificultades en su relación de noviazgo.

El caso de este trabajo se aborda desde la terapia narrativa en función de desarrollar una nueva versión del amor y las relaciones amorosas, así como en la construcción de una historia alternativa que dé lugar al reconocimiento de los recursos propios de la persona y de su capacidad para lidiar con situaciones emocionalmente difíciles, además se propone el uso de la escritura con fines terapéuticos como técnica complementaria al planteamiento de la terapia narrativa, ya que ésta es una práctica que desde hace mucho tiempo ha sido utilizada para procesar las experiencias de la propia vida y se considera que puede ofrecer una alternativa para profundizar en la propia concepción del amor y las relaciones amorosas, permitiendo así una ampliación de la visión que se tiene sobre dichas cuestiones y fortaleciendo la reescritura de la historia de vida personal.

Ya que el motivo de consulta de este estudio de caso se centra en las relaciones de pareja es importante reconocer la importancia de dicho tema en la vida de los jóvenes, tanto en sus experiencias cotidianas como en sus proyectos de vida a futuro, sin importar que se ya haya tenido o no una relación de pareja en el pasado. La búsqueda de una pareja para establecer una relación momentánea o duradera tiene una historia particular en cada individuo y se pueden encontrar relatos biográficos particulares al respecto. Las relaciones afectivas, sobre todo las de noviazgo o pareja, tienen un peso predominante en la etapa de vida de la juventud (Dávila y Goicovic, 2002 en Romo Martínez, 2008).

En las sociedades occidentales el paso de la juventud a la adultez se define en base al logro de dos tareas de desarrollo importantes: elegir una pareja y una carrera u ocupación

(Dávila y Goicovic, 2002 en Romo Martínez, 2008). De hecho, alrededor de los veinte años, cuando se es joven y también universitario, Ehrenfeld (2006 en Romo Martínez, 2008) afirma que es cuando inician la mayoría de los cambios que llevan al final de lo que significa ser joven como son: la autonomía económica, la auto-administración de los recursos disponibles, la independencia personal y la conformación del hogar propio.

Además debido a que los jóvenes universitarios ya han dedicado suficiente tiempo a la elección de una carrera y están trabajando para concretizar cada vez más dicha elección, se dedican en gran parte, durante esta etapa, a la búsqueda de relaciones amorosas y muestran un marcado interés en el encuentro con una pareja, invirtiendo así gran parte de su tiempo y esfuerzo al trato y la convivencia con otras personas (Romo Martínez, 2008).

Para los jóvenes la búsqueda de pareja genera procesos de reflexión sobre lo que quieren en su vida actual, ya que hoy en día se presentan diferentes prácticas de la vida en pareja, están los novios, los amigos-novios o amigos con derecho, los encuentros informales, entre otros. Sin embargo, en todas las prácticas anteriores, desde las formales a las informales, parece existir según Bauman (2003 en Romo Martínez, 2008) una necesidad básica de experimentar lo nuevo y una mayor libertad para hacerlo.

Para este estudio de caso sin embargo, se hablará en términos formales de las relaciones de pareja, es decir, del noviazgo, ya que éste es el término que el sujeto de estudio utiliza en su lenguaje cotidiano para referirse a las relaciones amorosas que ha tenido, además de definirlas como relaciones formales, estables y exclusivas, entendiendo por noviazgo entonces aquella experiencia romántica, de vinculación, compromiso y apoyo que se da dentro de una relación de pareja en un determinado contexto social y cultural (Sánchez, y otros, Representaciones sociales del noviazgo, en adolescentes escolarizados de estratos bajo, medio y alto en Bogotá., 2011).

Siguiendo con el tema, las investigaciones relacionadas a la terapia psicológica señalan que hasta el 50% de las personas adultas que buscan tratamiento psicológico lo hacen motivadas principalmente por asuntos que tienen que ver con su relación de pareja, otro 25% tiene motivos personales que desea analizar además las dificultades en su relación de pareja (Pirooz Sholevar, 2003), lo que sugiere que los asuntos de pareja son no sólo comunes sino que de una importancia tal que motiva a los individuos a buscar atención psicológica.

En general los conflictos que se presentan durante la etapa del noviazgo o en la vida de pareja pertenecen a una variada y amplia gama y tienen que ver con insatisfacción en la relación, dificultad para comunicarse y resolver problemas, falta de sentido o de un proyecto en conjunto a largo plazo para la pareja, celos e infidelidad, violencia interpersonal, conflicto con los valores y con el desempeño de roles, problemas vinculados a la sexualidad, normas y límites dentro de la relación, falta de compromiso por parte de alguno de los miembros, etc., estos problemas pueden derivar en padecimientos tales como ansiedad, depresión, tristeza e incluso desórdenes de la personalidad (Gurman, 2008). Lo mencionado anteriormente refuerza la importancia que los asuntos sentimentales dentro de las relaciones interpersonales pueden llegar a tener en la vida de un individuo y por qué trabajar sobre la construcción y el entendimiento del amor es un motivo de consulta específico que puede llevar a un individuo a psicoterapia.

Al pensar en la psicoterapia con adultos interesados especialmente en sus relaciones de pareja, el enfoque elegido en este estudio de caso se centra en la importancia de cómo las vidas y las relaciones se narran y deconstruyen como historias, esta postura no es algo nuevo, de hecho en la década de 1990 surgió una perspectiva posmoderna y con un enfoque socio-construccionista dentro del estudio de las narrativas de vida, donde Gergen (1991 en McAdams, 2008) y otros investigadores empezaron a ver a las narrativas personales y las historias de vida como *representaciones situadas* (Thorne, 2006 en McAdams, 2008). Desde esta postura se piensa que las personas dicen y representan diversas historias de la vida como situaciones sociales existentes dentro de las que las vidas son contadas y representadas. Cada representación puede ser imaginada como un texto a ser deconstruido para así revelar las dinámicas cambiantes que contiene, aunque no se trata de encontrar patrones de vida establecidos. Las narrativas personales entonces, reflejan múltiples y conflictivas expresiones del sí mismo (McAdams, 2008).

Relacionado con lo anterior se hace notar como la terapia psicológica se convierte en un lugar donde las personas de forma espontánea traen sus experiencias a la conversación al contar sus vidas y generalmente dichas experiencias son vistas como puntos clave en el desarrollo de la vida. Además, desde una perspectiva narrativa, la terapia representa una de las pocas veces en la vida de una persona, donde ésta obtiene asistencia directa al contar o recontar su historia de vida. La gente busca terapia cuando algo que ha ocurrido se resiste a

incorporarse a la historia existente del sí mismo o convierte la historia en problemática de algún modo. La experiencia terapéutica puede entonces desestabilizar la historia establecida de una persona y retar a ésta a incorporar o generar nuevos significados para eventos difíciles (Josselson, 2004; Singer, 2005 y White y Epston, 1990 en Adler & McAdams, 2007). Es acertado decir que independientemente del enfoque del tratamiento o del conjunto específico de herramientas terapéuticas que se usen, la narrativa puede servir como un “punto de convergencia no-trivial para el campo terapéutico”, ya que ofrece un marco trans-teorético para el entendimiento de los esfuerzos terapéuticos (Angus y McLeod, 2004 en Adler & McAdams, 2007).

1.1 Planteamiento del problema

El presente caso trata de Luis, un joven universitario que recién terminó una relación de noviazgo que sostuvo durante siete meses con Martha, una joven de su misma edad. La relación terminó por decisión de Martha, quien se sintió desplazada dentro de las prioridades de su novio por lo que inesperadamente decidió acabar con la relación de forma definitiva. Debido a la sorpresiva finalización del noviazgo, Luis se sintió muy frustrado y desesperado, pero especialmente se sentía confundido por no entender la forma en que funcionan el amor y las relaciones sentimentales, por lo que el proceso psicoterapéutico fue conducido desde la terapia narrativa en función de deconstruir el amor y las relaciones sentimentales para así generar una historia alternativa a partir de los significados personales que Luis quisiera usar para explicarse el amor y las relaciones sentimentales de una forma más amplia y satisfactoria.

1.2 Justificación

Tomando en cuenta que las relaciones amorosas son uno de los motivos de consulta más importantes dentro de la psicoterapia con adultos como se mencionó anteriormente, se ha considerado que este trabajo puede aportar, además de información que puede ser relevante a nivel teórico para abordar dicho tema, una descripción del uso de la escritura que puede ser útil en el trabajo clínico, ya que ésta parece ser una técnica poco conocida localmente en el trabajo con adultos o parejas, al menos así quedó demostrado al encontrar muy pocos reportes dentro de la literatura científica que se revisó a nivel regional y nacional.

Además ya que las relaciones de pareja son un tema recurrente en la psicoterapia con adultos se considera que si se tienen más herramientas aplicables dentro de la terapia quizás también se pueda obtener mayor posibilidad de éxito en los procesos psicológicos, por lo tanto un estudio de caso como éste ofrece la descripción de una nueva alternativa de trabajo para los psicólogos clínicos que se topen con este tema dentro de su ejercicio profesional.

Para este caso en particular se eligió la terapia narrativa como el marco conceptual desde el cual se puede implementar el uso de la escritura como técnica psicoterapéutica, ya que ésta avala el uso de los documentos escritos dentro de su forma de trabajo al considerar que la palabra escrita es más poderosa que la palabra hablada y que los documentos pueden servir como evidencia importante de la nueva historia de vida que se construye para las personas (White, 2009). Además Payne (2000 en White, 2009) aclara que aunque por lo general se utilizan cartas, certificados y listas como documentos terapéuticos, siempre está abierta la posibilidad de incluir cualquier tipo de documento que el terapeuta y el cliente decidan utilizar. Así la escritura no sólo coincide con el enfoque teórico de la terapia narrativa, sino que en sí misma posee propiedades que complementan el trabajo terapéutico narrativo al ser un medio a través del cual se utiliza el lenguaje para dar forma a la identidad y re-contar las historias de vida; pero también es una forma a través de la cual las personas expresan y construyen significados desde un papel activo ya que cuando las personas escriben están llevando a cabo una acción, convirtiendo la escritura en una forma de actividad directa sobre los recuerdos y los significados de la vida y por lo tanto sobre la propia identidad (Newman, 2008) que puede ser muy útil para la psicoterapia quizás desde cualquier enfoque terapéutico.

1.3 Escenario y sujeto participante

El Centro de Atención para el Estudiante (CAE) es parte del Sistema de Atención Integral al Estudiante (SAIE) de la Universidad Autónoma de Yucatán (UADY), sistema que tiene como objetivo brindar servicios de calidad para ayudar en la formación integral, la promoción de la permanencia, el buen desempeño y un egreso en tiempo de los estudiantes de la UADY (SAIE, 2012) y así acercarse a la misión que dicha universidad se ha planteado para el 2020 de ser la institución mexicana de educación superior con el más alto nivel de

relevancia y trascendencia social (SAIE, 2012). La UADY tiene proyectada la construcción de nueve CAES, actualmente ya están en funcionamiento siete de los nueve programados.

El presente trabajo se desarrolla dentro de las instalaciones del CAE ubicado en el campus de ciencias de la salud, es decir que en dicho centro se atienden principalmente a estudiantes de las licenciaturas de odontología, rehabilitación, nutrición, enfermería, trabajo social, química farmacobiológica y medicina general, aunque se pueden recibir estudiantes de cualquier otro programa de bachillerato, licenciatura o posgrado de la UADY. Sin embargo, el planteamiento principal es que cada campus pueda gozar de un CAE propio para otorgarle a los alumnos por áreas de especialización información, orientación y acompañamiento en relación a los programas de su interés, así como brindarles los servicios que tienen que ver con su formación integral, siendo el caso que dentro de este último rubro se puede ubicar el servicio de atención psicológica que se brinda en cada uno de los CAE.

Para la atención psicológica cada CAE está equipado con uno o dos consultorios donde se reciben a los estudiantes para las sesiones de cincuenta minutos a las que tienen acceso de forma gratuita una vez a la semana en caso de iniciar un proceso psicoterapéutico. Dentro de cada CAE se encuentra un psicólogo clínico, que es trabajador de tiempo completo de la UADY, quien se encarga de recibir las solicitudes de atención por parte de los estudiantes, realizar las entrevistas iniciales y asignar a cada estudiante con un psicólogo clínico en formación perteneciente al programa de maestría de Psicología Aplicada de la misma universidad.

Una vez asignado el caso se da paso al inicio de la atención psicológica y se espera que al menos se lleven a cabo entre cinco y seis sesiones o dependiendo de la situación del motivo de consulta, los procesos pueden extenderse hasta por doce sesiones o más si fuese necesario.

Ya que los asistentes al CAE por lo general son estudiantes de licenciatura de la UADY, éstos se encuentran entre el rango de edad de dieciocho a veinticinco años. Como estudiantes universitarios, se puede esperar que todos ellos tengan un nivel de inteligencia dentro de la norma para su grupo de edad, que cuenten con un lenguaje amplio y con contenido acorde a su nivel académico.

Para este estudio de caso clínico se ha elegido el caso de un hombre joven, estudiante del tercer semestre de una de las licenciaturas del campus de Ciencias de la Salud de la

Universidad Autónoma de Yucatán al que por motivos de confidencialidad se le llamará Luis, ya que este es un nombre diferente al suyo y permite mantener el anonimato de la persona de quien se trata este trabajo.

Luis tiene actualmente 21 años, es un hombre joven que goza de buena salud física, así mismo se puede apreciar que tiene una inteligencia acorde a su edad y nivel académico. Se expresa claramente y con coherencia. Su estado de ánimo es tranquilo y acude a las sesiones de forma puntual y regular.

1.4 Objetivos

A partir de la situación personal que presenta Luis se establecen los siguientes objetivos de intervención:

1.4.1 Objetivo General del trabajo

Generar una historia alternativa sobre el amor y las relaciones amorosas a partir de la deconstrucción de ambos conceptos a través de una intervención psicoterapéutica sustentada en la terapia narrativa y del uso de la escritura como una técnica específica que complementa dicha intervención en el proceso psicoterapéutico de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE de Ciencias de la Salud con un motivo de consulta relacionado con su vida de pareja.

1.4.2 Objetivos Específicos

Identificar la historia saturada de problema y el discurso dominante de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja.

Identificar los recursos individuales, familiares y sociales de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja.

Analizar las prácticas narrativas utilizadas durante la fase de conocimiento del problema de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja.

Deconstruir la historia saturada de problema y el discurso dominante de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja a través de prácticas de la terapia narrativa y del uso de la escritura como técnica adjunta al proceso psicoterapéutico.

Identificar los acontecimientos extraordinarios dentro de la historia saturada de problemas de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja.

Construir y engrosar una historia alternativa de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja a través de prácticas provenientes de la terapia narrativa.

Evaluar la deconstrucción de la historia saturada de problema a partir del cambio en el discurso dominante de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja a través de prácticas de la terapia narrativa y del uso de la escritura como técnica adjunta al proceso psicoterapéutico.

Evaluar la identificación de los acontecimientos extraordinarios dentro de la historia saturada de problemas de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja

Evaluar la construcción y engrosamiento de la historia alternativa de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja a través de prácticas provenientes de la terapia narrativa.

Evaluar el cambio en el discurso en las áreas relacionadas con el sí mismo, las relaciones amorosas y el amor, de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja.

Evaluar la utilidad de las prácticas narrativas utilizadas en el proceso psicoterapéutico de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja.

Evaluar la utilidad de la escritura como elemento de intervención en un proceso psicoterapéutico narrativo.

1.5 Sustento teórico del abordaje

El enfoque teórico utilizado para este caso se basa en las ideas de la terapia narrativa, ya que el consultante presentó la demanda de entender a mayor profundidad su historia con el amor y su relación de noviazgo actual. Al ser el noviazgo una situación de vida que se construye en la relación con otro y que además se inserta dentro de un contexto y momento determinados que establecen ciertas reglas y normas para dicha relación, el enfoque narrativo brinda la oportunidad para contar viejas historias desde una nueva perspectiva, así como para imaginar futuros alternativos y crear reconfiguraciones en las relaciones entre personas, además la terapia narrativa de forma específica ofrece la posibilidad de reflexionar sobre el noviazgo de manera relacional, en donde el poder de los discursos o las narrativas sobre el amor y el noviazgo no se examinan únicamente desde un punto de vista individual, sino en la constante interacción con la pareja, la familia, la sociedad y la cultura más amplia (Simon, 2011) así el proceso terapéutico abordado en el presente trabajo se basa en la deconstrucción no sólo de los significados del amor y las relaciones de pareja del propio sujeto, sino que va más allá al cuestionar los discursos sobre el amor y el noviazgo que Luis tiene al estar en contacto con contextos más amplios como la familia y la sociedad, enfocándose en la construcción de un nuevo relato sobre el amor y el noviazgo que le permita obtener un perspectiva más amplia y de mayor entendimiento en cuanto a su propia relación de noviazgo.

Para llevar a cabo el proceso terapéutico anterior, además de encuadrar las sesiones desde el enfoque de la terapia narrativa, se utilizó la técnica de la escritura como una asignación llevada a cabo por Luis entre sesión y sesión, además de emplearla como un recurso para las sesiones al integrar a éstas un momento para leer textos completos o fragmentos de otros escritores. Al pedirle a Luis que escribiera entre sesiones o que reflexionara sobre las lecturas llevadas a cabo en los encuentros terapéuticos se buscó complementar el trabajo de la terapia narrativa ofreciendo a través de la escritura una oportunidad para fortalecer la construcción de la identidad de Luis así como también de una historia alternativa para su vida por medio del uso de la palabra escrita, además los textos de otros autores en ocasiones fungieron como testigos externos que aportaron nuevos puntos de vista sobre el amor y el noviazgo.

1.5.1 Historia y evolución de la terapia sistémica: estructuralismo, postestructuralismo y postmodernismo.

Hoy en día existen dos amplias categorías de posiciones epistemológicas dentro del campo de la psicoterapia, de acuerdo a Dickerson (en Schaefer, 2014) una de estas es la ocupada por los modelos estructuralistas, los cuales vienen de la tradición moderna y establecen que los fenómenos poseen alguna forma de estructura, ya sea interna (individualizante) o externa (sistémica). Las escuelas tradicionales en psicología como el psicoanálisis, el cognitivo-conductual, el humanismo y algunas escuelas de la terapia familiar como la estructural, la estratégica, la interaccional o de Palo Alto y la de Milán, pertenecen a esta categoría.

Por otro lado existen los modelos postestructuralistas que quedan dentro de un marco de pensamiento posmoderno y se basan en ideas del construccionismo social, la metáfora narrativa y el enfoque hermenéutico (Schaefer, 2014) tales como la terapia narrativa y el trabajo colaborativo en psicoterapia.

Dentro de los modelos postestructuralistas existen varias escuelas psicológicas, sin embargo para fines del presente trabajo, se considera que hay dos de estas escuelas, la terapia sistémico-narrativa y la terapia dialógico-colaborativa, que dan mayor importancia al uso del lenguaje y la construcción de significados a través del mismo como intervención psicoterapéutica principal y que se abordarán a continuación:

- *La terapia sistémico narrativa.*- Esta terapia se vale fundamentalmente del uso de la metáfora narrativa, ya que las personas organizan sus experiencias por medio de los relatos de sí mismos y de su entorno. Las narraciones son la forma en la que las personas interpretan lo que viven y se relacionan de manera directa con los relatos existentes en la sociedad y en la cultura. Los problemas son conceptualizados en base a la idea de relatos dominantes y restrictivos, donde la historia que se cuenta está saturada de problemas y por lo tanto impide comprender las experiencias propias y abrir paso a nuevas formas de conducta. La terapia narrativa funciona en tanto que construye sobre el relato restrictivo al realizar preguntas que discriminen tanto la influencia del problema en la vida del individuo como la forma en que dicho sujeto ha influido en el problema. Estos cuestionamientos permiten que afloren los intentos de solución que no han funcionado, así como aquellos que fueron exitosos. Al organizar la conversación de este modo el

relato se va ampliando y tensionando progresivamente y por medio de las discordancias surge la oportunidad para reescribir las historias e interpretar las experiencias en un sentido liberador y de mayores posibilidades (Schaefer, 2014).

- *La terapia dialógico-colaborativa.*- La terapia se ve como un evento de tipo lingüístico en donde quienes interactúan son parte de una conversación colaborativa que busca posibilidades, con el fin de disolver el problema que los convoca. Aquí la relación de colaboración surge en la medida en que se trabaja una alianza de tipo conversacional y la posición dialógica se desarrolla al indagar de forma conjunta en los distintos aspectos del problema para poder comprenderlo mejor. La forma en que se llega a la conversación es una postura de “no saber”, de modo que el terapeuta pueda trabajar a partir de lo nuevo y lo dicho en las conversaciones con su cliente. Dentro de esta escuela el lenguaje permite estructurar las experiencias de modo metafórico para que éstas puedan ser construidas y deconstruidas continuamente (Schaefer, 2014).

Tanto la terapia colaborativa como la narrativa comparten la visión post-estructuralista que relaciona el lenguaje, la subjetividad, la organización social y el poder. El lenguaje no muestra la “realidad social” sino que produce significado y crea la realidad social. Diferentes lenguajes y diferentes discursos dentro de un lenguaje determinado dividen el mundo y le dan significados de forma que ninguno es reducible a otro. Entender que el lenguaje es un conjunto de discursos que compiten entre sí para generar significado y ordenar el mundo, hace de éste un lugar para la exploración y la lucha.

El lenguaje no es el resultado de la individualidad de alguien, en vez de eso, es la construcción de la subjetividad de un individuo dentro de un contexto específico histórico y local. Lo que es importante para los individuos depende de los discursos que están disponibles para ellos (Richardson & Adams St. Pierre, 2005).

En general se puede decir que la práctica psicoterapéutica desde una visión posestructuralista tiene algunas características propias que la distinguen de otros tipos de terapia, tales como usar la conversación para guiar el proceso de terapia, permitiendo al cliente ser quien guíe; el cliente es el experto en su vida y el terapeuta es un colaborador; el lenguaje es el vehículo para la construcción de la realidad; se construye y deconstruye de manera permanente en cuanto a las experiencias de vida de los individuos, no hay etiquetas

o diagnósticos en cuanto a los problemas o relatos; los relatos permanecen abiertos, siempre hay posibilidades; la conversación es en sí misma terapéutica (Schaefer, 2014).

Habiendo revisado ambas posturas dentro de la concepción posmoderna de la terapia y debido a que este trabajo se enfoca desde el marco conceptual de la terapia narrativa, a continuación se profundizará más en lo que se entiende por ésta última, sus conceptos teóricos más importantes y las prácticas terapéuticas más representativas de dicho enfoque. Así se puede empezar diciendo que el uso del término narrativa ha sido un interés en común para todos los enfoques psicoterapéuticos: lo que quiere decir que un principio central en el trabajo terapéutico se ha relacionado con las historias, los relatos, las narrativas y las biografías. De cualquier modo, como señala Sween (1999 en Vetere & Dowling, 2005) los diferentes tipos de psicoterapia se enfocarán en los diferentes aspectos de la vida como la unidad de la experiencia. Por lo tanto el énfasis que se ponga en cada aspecto de la vida que se narre dependerá del enfoque psicológico. El comportamiento será el foco principal para la terapia conductual; la cognición lo será en la terapia cognitiva; por su parte el psicoanálisis dará importancia a la conexión entre la experiencia actual y las primeras etapas de la vida; mientras que la terapia sistémica hará énfasis en las relaciones e interacciones, sobre todo en aquellas que suceden entre los individuos (Vetere & Dowling, 2005).

McLeod (1997 en Vetere & Dowling, 2005) menciona que en cuanto a la psicoterapia individual con adultos existen tres elementos principales que se toman en cuenta desde una aproximación de tipo narrativa y son: a) es de importancia la forma en que se cuentan las primeras experiencias de vida del cliente; b) los constructos a través de los cuales las personas dan sentido a su mundo se estructuran por medio del uso de historias y c) el encuentro entre el terapeuta y el cliente incluye la construcción de una nueva historia, llamada por lo común “re-autoría”, la cual es convincente y útil para el cliente. Esto es un intento de colocar la historia del cliente por encima de la teoría de la terapia, aquí la teoría es usada en servicio de la co-construcción de nuevos significados y nuevas formas de comprender en vez de que se convierta en una guía de la conversación terapéutica como tal. En este enfoque se trabaja con la historia del cliente, la historia del terapeuta y la historia de la terapia en sí misma.

En el marco de las terapias narrativas y sistémicas, las personas son vistas como seres culturalmente incrustados, lo que lleva a ver las prácticas terapéuticas como prácticas culturales también. Esto significa que los terapeutas traerán a la terapia sus propias historias.

La diversidad de historias que pueden co-construirse dentro del contexto terapéutico ofrece diferentes perspectivas y ayuda a las personas a generar una distancia psicológica, o un espacio de reflexión, frente a las experiencias emocionalmente abrumadoras (Vetere & Dowling, 2005).

La terapia narrativa fue desarrollada principalmente por Michael White y David Epston (Gladding, 1998 en Özü & Akpınar, 2010). Ésta no deriva de un área de estudio particular de la psicología. Es más bien, una síntesis del trabajo de Foucault y otros teóricos sociales, y se usó en la terapia familiar por primera vez en 1989 por David Epston y Michael White. Otro investigador interesado en el desarrollo de este enfoque fue Gregory Bateson (Seligman, 2001 en Özü & Akpınar, 2010) quien expresó que para poder darse cuenta y adquirir nuevo conocimiento, una persona requiere de un proceso de comparación para distinguir entre series de eventos, mensajes y otras facetas de una situación. Ante esto, White sugiere que los individuos pueden desarrollar formas concretas y efectivas para superar las dificultades a las que se enfrentan y además incrementar su poder interno al enfocarse en los detalles ocultos de los cambios que han ocurrido en sus vidas.

La terapia narrativa ha sido un punto de partida en relación a la psicoterapia tradicional, ya que invita a las personas en terapia a escribir sus historias y se centra más en las soluciones que en los problemas (Gladding, 1998 en Özü & Akpınar, 2010). Además como Parry y Doan (1994 en Özü & Akpınar, 2010) explican, la terapia narrativa refleja paradigmas posmodernos en cuanto a que apoya la idea de que las personas tienen un sentido de identidad cambiante, argumento que desafía el limitar la descripción de un individuo por una definición particular. Desde la ventana constructivista que se abre en este tipo de terapia se sugiere que las realidades personales y las imágenes del sí-mismo no son estables sino que se crean y pueden cambiar. Así este modelo terapéutico (Besley, 2002 en Özü & Akpınar, 2010) empapado de ideas posmodernas y de las ideas de Foucault sugiere nuevas formas de relacionarse con las personas en psicoterapia al poner énfasis en el contexto cultural, las historias personales y la evaluación de las relaciones.

1.5.2 El papel del terapeuta en la terapia narrativa.

Los terapeutas narrativos creen que las historias de los individuos se llenan de discursos dominantes y discursos locales. Las historias y discursos dominantes son

generalizaciones socioculturales que se aceptan como una forma de ser o de hacer. Se experimentan cada día en la forma en que las personas se desenvuelven como esposos, padres, hijos. En contraste, los discursos locales son juicios o creencias personales que derivan de experiencias, del lenguaje y las percepciones propias. Por lo general los discursos locales representan diferentes valores que los discursos dominantes (Gehart, 2010 en Kahaner, 2012), es por tanto la función del terapeuta cuestionar estos discursos y generar preguntas que lleven a las personas a ser conscientes de ellos.

El terapeuta es visto en un papel de colaborador y co-constructor que construye y de-construye significados dentro de un ámbito social más amplio (White en Schaefer, 2014). Aquí el lenguaje es un elemento básico, ya que es a través de él que se pueden transformar los significados. Este enfoque narrativo apertura también la temporalidad, permitiendo ir del pasado al futuro al reconstruir la interpretación del pasado y al generar posibilidades para el futuro (Schaefer, 2014). Además, los terapeutas narrativos tratan de no asumir nada sobre las personas, sino que le preguntan a éstas si lo que están asumiendo sobre ellas podría ser verdad (Kahaner, 2012).

1.5.3 Construcción de la identidad desde la terapia narrativa.

En los últimos tiempos el concepto de identidad ha atravesado cambios que dan lugar a un largo debate sobre el tema, mismo que no podrá ser abordado a profundidad para propósitos de este trabajo.

Desde la visión moderna y objetiva la identidad se entiende como una entidad racional, medible, estable y predecible fundamentada en experiencias tempranas de la niñez y en procesos internos (Holloway & Freshwater, 2007 en Taylor, 2008). Sin embargo la perspectiva posmoderna la conceptualiza como una entidad altamente individualizada y sujeta a patrones únicos de influencia social en el nivel interpersonal y social. Así, se entiende al individuo en relación a los contextos locales inestables en donde se encuentra, donde predominan, además, discursos dominantes que son también inestables (Mills, 2003; Plum, 2001 en Taylor, 2008). De modo que la identidad de una persona no sólo se forma por las interacciones sociales que ésta mantiene, sino que también es influida por la construcción social basada en la influencia de los discursos sociales existentes (Taylor, 2008).

Hasta aquí es difícil sostener la idea de que la identidad permanece estable y sin cambios a lo largo de la vida, es más útil pensar que la identidad puede lograr un equilibrio en cuanto a mantener una continuidad con el paso del tiempo al igual que es capaz de cambiar frente a las contingencias que puedan presentarse. De modo que se habla de una identidad que está permanentemente bajo reconstrucción (Elliott, 2005 en Taylor, 2008).

Al ir conceptualizando la identidad como una internalización individual que es continuamente revisada y que ubica la acción humana en el centro del sí mismo, un sí mismo que es influido además por el contexto, se puede hablar de la idea de que la identidad puede construirse como una narración (Taylor, 2008).

El concepto de identidad narrativa surge de la idea de que los individuos construyen su identidad a través de la narrativa (Menard-Warwick, 2009; Riessman, 2008 en Capella Sepúlveda, 2011), las personas estructuran las narrativas que construyen en función de su propia vida y sus experiencias, organizan su memoria, crean sus eventos vitales, y dirigen su futuro.

Bruner (2003, 2004 en Capella Sepúlveda, 2011) plantea que la forma de vivir la vida es inseparable del modo en que ésta se cuenta, lo que refleja la realidad subjetiva y la importancia de la narrativa en la construcción de la identidad, y va más lejos al señalar que si las personas no tuvieran la capacidad de contar historias sobre sí mismas no sería posible que existiera algo como la identidad.

Para Ricoeur (1999 en Capella Sepúlveda, 2011) la identidad narrativa es alcanzada por el ser humano por medio de la función narrativa donde la visión que cada quien tiene de sí mismo en relación a otros se construye a modo de historia y por medio del uso del lenguaje (Bruner, 2003; Crossley, 2007; May, 2004 en Capella Sepúlveda, 2011). Ya Bruner (1990 en Capella Sepúlveda, 2011) explicó que el Yo asume el papel del narrador al elaborar relatos sobre su propia vida. Las personas hacen narraciones de su experiencia del mundo, en tanto que el Yo se incluye dentro de las historias que cuenta, situándose como parte de las mismas.

Por lo que la visión de la identidad como una narrativa desde una perspectiva psicológica permite que pensemos en ella no como una entidad estructurada y finalizada o como un conjunto de atributos (Polkinghorne, 1991 en Taylor, 2008) sino como una forma de narración que permite al individuo hacer sentido y dar significado a eventos temporales que de otra forma podrían resultar caóticos. El concepto de la identidad como narración

responde a la pregunta ¿quién soy? Ya que en efecto, la narración es una herramienta cognitiva que permite organizar la información de un sí mismo en desarrollo y dentro de un contexto (Polkinghorne, 1988 en Taylor, 2008).

La identidad considerada desde una visión narrativa toma en cuenta los efectos desestabilizadores del tiempo, el espacio y las relaciones, así como también permite la exploración de las acciones sociales en niveles materiales, institucionales, culturales y macro-estructurales (Somers, 1994 en Taylor, 2008).

Por último se puede decir que las personas piensan en su propia identidad como si ésta fuese una historia. Bajo estas ideas, Bruner (1990 en Taylor, 2008) sugirió que los individuos entienden el mundo a través de las historias y que las acciones adquieren relevancia de acuerdo a la importancia que obtengan dentro de la historia que se está viviendo. Las narraciones contribuyen a crear en los seres humanos un sentido personal de unidad y propósito en la vida, o una identidad que a través de la revisión se abre a nuevas posibilidades futuras. Se dice que las personas *son* las historias que cuentan (McAdams, 1993 en Taylor, 2008) y se puede completar esta idea con la declaración de Polkinghorne (1991 en Taylor, 2008) en cuanto decía que las personas *están* en las historias que cuentan. Tales historias del sí mismo contienen los mismos elementos que generalmente se reconocen en las historias dentro de la cultura actual, es decir, personajes o actores, escenarios, una serie de eventos o acciones, un principio, un intermedio y una final. Por lo general el protagonista de la narración trata de conseguir una meta, así en el avance de la trama se puede ver si lo logra o no y se aprecian también las consecuencias generales que se desprenden de ello. Bajo estos supuestos las personas pueden darle sentido a los diversos eventos que experimentan, aun a aquellos que parecen ser caóticos, organizándolos todos en un significado que se convierte en la identidad del protagonista (Somers, 1994; Polkinghorne, 1991 en Taylor, 2008).

Las narraciones confieren significado a las acciones en la medida que relacionan éstas con eventos, personas y otras partes de la narración general de la vida (Polkinghorne 1988 en Taylor, 2008). Los significados que se forman en la trama de las narraciones personales surgen dentro del contexto del cúmulo de significados de la propia cultura de las personas. Si no se toma en cuenta el contexto cultural dentro del que se cuenta una narración, el significado de la misma puede perderse. Los eventos y las acciones pueden tener significados que se entienden dentro de una narración personal, pero también desde un contexto cultural.

Sin dejar de mencionar que es importante tomar en cuenta que los significados se asocian mucho más con las acciones, reforzando así la relación entre identidad, acción y narración (Polkinghorne 1988 en Taylor, 2008).

Finalmente se puede decir que existen seis principios que validan la idea de que las personas forman no sólo su identidad a través de la narrativa sino que en general cuentan sus vidas a partir de narraciones:

1. El sí mismo es contado o narrado.- Las historias se presentan en cualquier cultura humana, en forma de cuentos, novelas, mitos, leyendas, biografías, óperas y otras manifestaciones narrativas. Las historias son los mejores vehículos conocidos a través de los cuales los seres humanos explican el cómo y por qué una persona, dotada de conciencia y motivada por la intención, representa deseos y consigue metas a lo largo de la vida (Ricoeur, 1984 en (McAdams, 2008). Así, a través del tiempo las personas construyen sus propias biografías con aquellas experiencias que resultan significativas y les ayudan a reconstruir el pasado e imaginar el futuro.
2. Las historias integran las vidas.- Desde el punto de vista psicológico las historias proveen integración en dos sentidos: primero, las historias de las personas acerca de sí mismos unen diferentes tendencias, roles, metas y eventos dentro de un patrón sincrónico que expresa a una persona individual, quien parece abarcar tantas cosas diferentes en un mundo social complejo y que al mismo tiempo es una sola persona compleja y a veces contradictoria en sí misma; segundo, proveen de una integración diacrónica que sirve a la persona para expresar relaciones causales de un momento a otro de la vida.

Este punto es importante ya que de acuerdo a Giddens (1991 en McAdams, 2008) las historias permiten que las personas formulen una narrativa integrada de su identidad dentro de la sociedad moderna que es tan cambiante, contradictoria y multifacética y que no ofrece guías claras y consensos sobre cómo vivir y lo que la vida significa.

3. Las historias se cuentan dentro de las relaciones sociales.- Las personas cuentan sus historias a otras personas, de modo que ninguna historia puede ser entendida si no se toma en cuenta el contexto y el escucha o la audiencia a quien va dirigida.

La investigación sugiere que las personas cuentan sus eventos más memorables a otros tan pronto como éstos acaban de suceder, además de que los cuentan en repetidas ocasiones (Rime, Mesquita, Philippot y Boca, 1991 en McAdams, 2008). El contar la

historia de un evento una y otra vez puede ayudar a la persona a clarificar el significado emocional de tal evento. Además la audiencia que escucha demanda del narrador la explicación de los significados de la historia, convirtiendo así al narrador no solo en quien cuenta su historia, sino también en el protagonista de la misma.

4. Las historias cambian con el tiempo.- Ya que las motivaciones, metas, preocupaciones y posiciones sociales de una persona cambian con el tiempo, sus recuerdos de eventos importantes y los significados que atribuyen a éstos, cambian también. Lo que lleva a pensar que la identidad de las personas es de alguna forma un constante acumular de las narraciones importantes nuevas a las narraciones importantes viejas sobre cada nuevo evento de la vida (McAdams, 2008).
5. Las historias son textos culturales.- Las historias reflejan la cultura en la que se crean y se cuentan. Las historias viven en la cultura. Nacen, crecen, proliferan y mueren de acuerdo a las normas, reglas y tradiciones que prevalecen en una sociedad dada acerca de la forma en que una vida puede ser contada (Rosenwald, 1992 en McAdams, 2008). En las sociedades occidentales se espera que las personas inicien contando su vida a partir de la familia en donde nacieron, que el relato se vaya expandiendo conforme la persona crece y que al llegar a la vida adulta se cuenten los conflictos que se logran vencer dando importancia sobre todo a los puntos de quiebre y a los giros que favorecen el progreso.

Sin embargo, las personas pueden resistir los discursos dominantes de determinadas culturas y dar voz a discursos suprimidos y luchar para dar vida a nuevas formas de imaginar y contar la vida (Gjerde, 2004 en McAdams, 2008). Bamberg y Andrews (2004 en (McAdams, 2008) han llamado a este esfuerzo de darle sentido a la vida fuera y en oposición al discurso cultural dominante, la construcción de las contra-narrativas.

6. Algunas historias son mejores que otras.- Desde un punto de vista psicológico las personas cuentan historias desorganizadas y disruptivas que pueden contribuir a sus síntomas y a una pobre salud mental. Así, la terapia psicológica puede verse fundamentalmente como un proceso de reformulación y reparación de historias (Angus y McLeod, 2004; Lieblich, McAdams y Josselson, 2004 en McAdams, 2008), por lo que los terapeutas narrativos pueden ayudar a sus clientes a transformar sus historias en nuevas narraciones que afirmen el crecimiento, la adaptación y la salud.

1.5.4 Intervención desde la terapia narrativa: prácticas narrativas.

Para llevar a cabo procesos de psicoterapia desde la perspectiva de la terapia narrativa Martin Payne (2006) aclara que no hace falta seguir un formato específico, que por lo general se pueden tomar en cuenta los lineamientos que siguen a otro tipo de terapias como por ejemplo establecer sesiones de 50 minutos una vez a la semana y se pueden atender a niños, adultos, parejas o familias. Lo que no significa que algunos terapeutas no puedan modificar estos lineamientos generales. Menciona también que la terapia narrativa no es necesariamente una “terapia breve”, sin embargo las prácticas y las prácticas narrativas pueden por lo general producir procesos terapéuticos más cortos que aquellos que se dan desde otros enfoques psicológicos (White, 1995 en Payne, 2006).

Si bien no existe una serie de pasos estructurada para llevar a cabo la terapia narrativa, de manera general se puede considerar que una guía sería: encontrarse con la persona, escuchar la descripción de la historia saturada de problemas, externalizar el problema al separar los problemas de la persona, mapear la influencia del problema, deconstruir, encontrar historias únicas o logros aislados, crear y reforzar una historia alternativa (Morgan, 2000 en (Kahaner, 2012).

A continuación se explicaran varios de los conceptos anteriores que resultan claves en la terapia narrativa y que por lo general guían las intervenciones o prácticas narrativas:

- *Descripción saturada de problemas.*- La terapia narrativa inicia con una actitud respetuosa y una atención interesada del terapeuta hacia la persona, así como con el establecimiento de un ambiente seguro para ésta. Al inicio se invita a la persona a contar su historia y el terapeuta se muestra dispuesto a escuchar. Comúnmente las personas cuentan historias que están llenas de frustración, decepción, tristeza y con pocos destellos de esperanza. A este tipo de relato White le ha llamado la *descripción saturada de problemas*, la cual personifica la historia dominante en la vida actual de la persona. El terapeuta acepta esta historia, sin embargo no se queda con la visión de que no existe una historia diferente de la vida de la persona o de que esa es la única historia de vida. Aunque la mayoría de las personas traen a terapia descripciones saturadas de problemas, en algunos casos, especialmente en aquellos en donde las personas ya han comenzado a

hacer algo con respecto a sus preocupaciones, las personas pueden contar historias que ofrezcan diferencias o alternativas a sus preocupaciones.

Una vez que se termina de relatar la *descripción saturada de problemas*, por lo general el terapeuta realiza preguntas que permitan clarificar y conocer más detalles sobre las dificultades que atraviesan las personas así como los efectos de dichas dificultades en las vidas de las personas (Payne, 2006).

- *Nombrar el problema.*- El terapeuta anima a la personas a expandir su historia inicial al tiempo que las invita a dar un nombre específico a su problema ya sea mediante una sola palabra o una frase. Si la persona no es capaz de darle un nombre al problema, el terapeuta puede sugerir alguno al menos de forma provisional. Nombrar al problema provee de enfoque y precisión, además de que le permite a la persona sentirse en mayor control del problema y da una introducción precisa a la externalización del problema (Payne, 2006).
- *Externalización del problema/lenguaje externalizador.*- En la terapia narrativa los terapeutas utilizan un lenguaje que implica que el problema tiene un efecto sobre la vida de la persona y no que es una condición que existe dentro o de forma intrínseca en ésta. A esto se conoce como externalizar el problema, por ejemplo, si se habla de depresión un terapeuta con una perspectiva narrativa podría decir “la depresión ha invadido tu vida” en vez de “te convertiste en depresivo”. El lenguaje externalizador se utiliza a lo largo de todo el proceso de terapia y su objetivo es el de separar la identidad de la persona de sus problemas y concebir éstos como el producto de las circunstancias o de procesos interpersonales en vez de consecuencias derivadas de la personalidad o la psicología individual de la persona (Payne, 2006).
- *Consideración de temas políticos y sociales.*- La terapia narrativa asume que los factores culturales, sociales y políticos complican los problemas que las personas llevan a terapia, particularmente aquellos que tienen que ver con las relaciones de poder. Para los terapeutas narrativos las personas muchas veces ajustan el estrés de estos factores sociales a sí mismos en forma de fracasos personales o culpas, además de que muchas veces se ven obligadas a hacer esto por aquellos que tienen el poder. Por consiguiente un factor que puede ayudar a las personas a librarse de la interiorización de la vergüenza y la culpa puede ser el examinar los temas que se relacionan con el poder social. Se puede entonces hablar durante la terapia de la influencia que ejercen sobre las personas las políticas de

las interacciones entre géneros, la autoridad de los padres, los efectos de las instituciones sociales y gubernamentales, entre otros temas relacionados con las instituciones y sus relaciones de poder. En la terapia narrativa estas cuestiones de poder pueden reducirse mediante un examen crítico y continuo de las prácticas mediante las cuales operan (Payne, 2006).

- *Preguntas de influencia.*- Según Payne (2006) estas preguntas buscan la descripción de la influencia que el problema ha tenido y tiene en la vida de la persona así como la influencia que la persona ha tenido y tiene en “la vida del problema”.
- *Deconstrucción.*- Los métodos de deconstrucción “vuelven exótico lo doméstico” al convertir en extrañas a aquellas realidades que se dan por descontadas, a los prejuicios ocultos, a las familiares prácticas del yo y de la relación que surgen en contextos determinados y que atrapan las vidas de las personas. Dicho proceso de deconstrucción permite que las personas hagan objetivos sus relatos del yo, los conceptos culturales dominantes a los cuales se conforman, las prácticas culturales del yo y de sus relaciones y las prácticas discursivas de la sociedad; permitiendo así que las personas sean más conscientes de las formas de vida y de pensamiento bajo los cuales viven y que no necesariamente implican un proceso de decisión propia sino más bien una imposición de otros sobre la vida de cada uno (White, 1997).

En la deconstrucción el terapeuta presta atención a los aspectos que parecen negar, contradecir o modificar la descripción saturada de problemas que ejerce un papel dominante en la vida de la persona. Por medio de preguntas, el terapeuta consigue que la persona expanda estas historias únicas que además pueden convertirse en nuevas descripciones de la vida y genera que dichas historias se reafirmen en vez de diluirse en los relatos de las personas. Las preguntas en función de las historias únicas van del pasado, al presente y al futuro y cuestionan los sentimientos, las acciones y los pensamientos, también investigan por la presencia de otras personas que pudieran ser importantes en la vida de quien está en terapia y averiguan si dichos individuos pudieran haber sido testigos de la existencia de las historias únicas en la vida de las personas. Estas historias únicas también pueden llamarse de acuerdo a White (1997) “logros aislados”. Por medio de este proceso las personas obtienen una visión más amplia de sus

experiencias y pueden contar historias de vida más ricas y completas, reconsiderar su identidad e identificar opciones de cambio (Payne, 2006).

En cuanto al tipo de preguntas que pueden hacerse en el momento de la deconstrucción Michael White (1997) propone la siguiente clasificación:

- a) *Preguntas relativas al panorama de acción.*- Son aquellas que pueden referirse al pasado, al presente y al futuro y sirven para dar surgimiento a paisajes alternativos que van extendiéndose a lo largo de la temporalidad.

Estas preguntas funcionan como puentes entre los hechos preferidos del presente y el pasado y animan a las personas a identificar las historias de los logros aislados al localizarlos dentro de secuencias particulares de sucesos que existen en el tiempo.

Las preguntas del panorama de acción también cuestionan sobre la participación de otras personas que contribuyeron a que se gesten y distribuyan las historias dominantes que cobraron vigencia en el contexto de la vida de la persona (White, 1997).

- b) *Preguntas relativas al panorama de la conciencia.*- Son aquellas que conducen a las personas a revisar los hechos que se dieron en el panorama de la acción y a determinar que pueden revelar estos sobre: a) la naturaleza de las preferencias y los deseos; b) el carácter de las cualidades personales y de relación; c) cómo se constituyen los estados intencionales; d) de qué se componen las creencias preferidas y e) la naturaleza de los empeños.

Por medio de estas preguntas las personas generan una narración coherente en cuando a sus empeños o estilos de vida y pueden descubrir aquellas disposiciones que los vuelven personas características (White, 1997).

- c) *Preguntas referentes a experiencias de experiencias.*- Son aquellas que invitan a las personas a generar una versión de lo que creen o imaginan que otros individuos pueden pensar sobre ellas. Aquí las personas al imaginar dichas versiones muchas veces regresan a experiencias pasadas y pueden hablar de aspectos olvidados de su vida, al mismo tiempo pone en marcha la imaginación de las personas de modo que se constituyen en experiencias alternativas de sí mismas (White, 1997).

Finalmente para poder reforzar las historias alternativas que se han ido creando a lo largo de todo el proceso terapéutico, la terapia narrativa se vale de dos elementos que resultan

de vital importancia en la confirmación y reconfirmación de lo que la persona ha logrado durante toda su jornada terapéutica. Estos elementos son:

- *Testigos externos.*- White ha puesto importancia en la presencia de otras personas, además de la persona del terapeuta al momento que quien está en terapia cuenta y re-cuenta su historia. En la terapia narrativa se invita a la persona a que piense en familiares, amigos, compañeros u otras personas significativas a quienes les gustaría contar su historia revisada y editada. Estos testigos pueden presenciar alguna sesión de terapia o ver una grabación de la misma. La idea es que puedan reforzar las nuevas historias de la persona mediante la resonancia que la historia de ésta tiene en sus propias vidas (Payne, 2006).
- *Documentos terapéuticos.*- En la terapia narrativa el uso de documentos terapéuticos tiene lugar cuando los terapeutas introducen a la terapia documentos escritos creados por ellos mismos o cuando animan a las personas a crearlos. En estos documentos se resumen los descubrimientos que las personas hacen de sí mismos y los logros que ellos perciben durante su proceso terapéutico. Estos documentos pueden ser: cartas, memorias, ensayos, listas, declaraciones, contratos y certificados. También se pueden utilizar otros recursos además de los escritos, como por ejemplo, grabaciones de los audios de las sesiones. Estos documentos pueden ser privados o pueden compartirse con el terapeuta y aún más pueden compartirse con otras personas fuera de la terapia. El supuesto que sostiene el uso de los documentos escritos es que al ser éstos realizados mediante la palabra escrita representan un mayor grado de reconocimiento de los logros de las personas y dejan en claro la autoridad de la persona en cuanto a sus propios logros (Payne, 2006), sin embargo la escritura puede ofrecer muchos más beneficios a la psicoterapia, si bien la terapia narrativa no se opone al uso de la escritura dentro de la terapia y más bien favorece su utilización, ha hecho énfasis principalmente en la palabra escrita como un medio para la creación de documentos como poderosas herramientas que reconocen y validan los logros obtenidos por las personas en la terapia, por lo que este trabajo se propone enumerar otros beneficios que pueden conseguirse al usar la escritura como un vehículo de reflexión sobre el sí mismo y sobre las relaciones con otros, convirtiendo así a la escritura en una técnica de usos múltiples dentro de la psicoterapia con el fin de generar

mayores perspectivas, así como de la construcción y enriquecimiento de historias alternativas.

1.5.5 El acto de escribir como una forma de ser y existir en el mundo.

Al hablar de escritura es necesario decir que ésta ha existido por más de cinco mil años a lo largo de la historia y que hoy está presente en todas las culturas. De hecho Lepore y Smith (2002 en Allen Eason, 2008) sugieren que escribir es una de las herramientas humanas más potentes al momento de expresar significado.

Además escribir es otra forma en que las personas pueden ser y existir, para Yagelski (2009) quien ha sido maestro de literatura por más de 25 años, la gente escribe, porque escribir importa, independientemente del texto que dicha escritura pueda producir. El proceso de escribir es un proceso de ser, de estar en el mundo. Para él la escritura es un poderoso vehículo potencial de transformación, ya que abre posibilidades para la toma de conciencia y la reflexión, convirtiendo así al momento de escribir en un instante que tiene la capacidad de cambiar a las personas.

Yagelski (2009) describe a la escritura como un acto ontológico, ya que cuando la persona escribe puede representar su sentido de estar en el mundo. Escribir da forma y refleja quien es una persona en relación con otros y con el mundo que la rodea. En eso reside el poder transformativo de la escritura, en que cuando es puesta en práctica como un acto de ser, abre las posibilidades para el cambio individual y colectivo que la mayoría de las veces se ve socavado por las instrucciones convencionales que guían el acto de escribir, las cuales se caracterizan generalmente por una obsesión con las formas textuales y la adherencia a lo convencional.

Allen Eason (2008) enumera los hallazgos de otros autores en cuanto a los beneficios que la escritura tiene en sí misma tales como: reflexión y pensamiento crítico (Hiemstra, 2001), organización cognitiva y afectiva (Hettich, 1990, Pennebaker, 1991), intuición y expresión del sí mismo, conciencia de los propios valores (Holly, 1989), resolución de problemas, reducción del estrés así como beneficios para la salud (Hiemstra, 2001), mejoría de las relaciones sociales y del funcionamiento de los roles (Spera et al., 1994) además de que escribir es un acto que refuerza y facilita el proceso de aprendizaje (Griffith & Frieden, 2000).

1.5.6 La escritura como una técnica de intervención en procesos de psicoterapia.

Después de haber mencionado los beneficios generales de la escritura, es importante centrarse en el uso de ésta como una técnica de intervención en el que hacer de la psicología clínica, ya que la escritura lleva un tiempo siendo usada como una técnica adjunta en la psicoterapia y la consejería para ayudar a los clientes a explorar sus problemas, así como expresar sus pensamientos y emociones dolorosas en referencia a ciertas situaciones. Ya Freud al inicio de la psicología como una práctica clínica decía que la literatura puede tener efectos catárticos en la medida en la que permite liberar tensiones dentro de un mundo de imaginación y genera el disfrute de los propios sueños o fantasías sin la necesidad de auto-reproches (McArdle & Byrt, 2001).

Como se sabe, en el último siglo proliferaron aproximaciones psicológicas conocidas como “terapias habladas” enfocadas al cambio y desarrollo personal. Muchas de estas terapias están influidas por el psicoanálisis, corriente que se conoció originalmente como la “cura hablada” y que fue desarrollada por Freud (Breuer 1955 en Maltby, 2008). Las terapias habladas hoy en día se diferencian unas de otras debido a la diversidad de enfoques que existen dentro de la psicología, sin embargo todas comparten un estándar en cuanto al paradigma de la interacción persona-a-persona a través de la palabra hablada ya sea en sesiones individuales o grupales. La dependencia en la palabra hablada en las terapias ha sido sustituida algunas veces por la escritura, especialmente cuando se usan diarios o registros centrados en una persona, algunas veces también se incluye la lectura, a través de material de tipo psico-educacional. De cualquier modo, el uso de algunos tipos creativos de escritura como una forma planeada de intervención es relativamente inusual (Maltby, 2008).

La escritura puede verse como un complemento dentro de la terapia, de hecho estudios realizados en 1994 (Murray & Segal en Graff, 2004) exploraron las diferencias entre la terapia psicológica sobre asuntos emocionalmente estresantes y el uso de la escritura para la expresión emocional sobre el mismo tipo de asuntos. Estos estudios encontraron que aquellas personas que sólo escribieron acerca de un evento traumático pudieron expresar sus emociones de manera más fuerte y profunda cuando escribían que quienes participaron en un proceso de psicoterapia, sin embargo este grupo fue experimentado crecientes emociones negativas después de cada sesión de escritura sin obtener emociones positivas, mientras que

quienes tomaron psicoterapia tuvieron menos emociones negativas y experimentaron cambios positivos en sus cogniciones (por ejemplo, cambios de actitud hacia el evento estresante y mejora en la autoestima) además de un comportamiento adaptativo en comparación con el grupo que sólo escribió. Basándose en estos resultados, los investigadores concluyeron que la expresión emocional es necesaria, pero no es suficiente para producir cambios y ajustes cognitivos. De acuerdo a Murray et al. (1989 en Graff, 2004) los individuos no deben sólo expresar sus emociones en relación a los eventos de su vida, sino que también deben tener la oportunidad de replantearse sus pensamientos en relación con dichos eventos. En otras palabras, es la reconsideración cognitiva del evento y no sólo la expresión de los sentimientos, lo que permite que se den mejoras en el estado de ánimo y el bienestar. Hasta aquí se puede decir que la escritura complementa un proceso de psicoterapia al otorgar a éste mayor información en cuanto al contenido emocional de la vida de un individuo y que también puede servir como una herramienta alternativa para producir significados y nuevos pensamientos sobre diferentes situaciones en la vida de las personas si su uso se encamina a otros propósitos más allá de la exploración de las emociones. Por su parte las sesiones de terapia psicológica son un espacio en donde el uso de la escritura puede convertirse en un ejercicio de expresión emocional así como un ejercicio de sentido y construcción de significados, que en conjunto con la psicoterapia puede derivar en un proceso de autoconocimiento y bienestar para los individuos.

Tomando en cuenta los últimos comentarios sobre la terapia narrativa como un enfoque que de manera general puede aportar la visión de las vidas como narraciones dentro de la psicoterapia, el presente trabajo propone también el uso de una técnica que puede apoyar el trabajo psicoterapéutico con adultos, dicha técnica se refiere al uso de la escritura con fines terapéuticos. Así se puede ver que poetas y novelistas a lo largo de la historia han usado las experiencias emocionalmente difíciles de sus vidas como inspiración para su trabajo. La popularidad de la escritura para individuos que no son escritores profesionales como un medio para lidiar con asuntos personales ha sido sólidamente establecida a lo largo del tiempo, pero es hasta ahora que las profesiones médica y psicológica han tomado nota de esta tendencia (Vaandrager & Pieterse, 2008).

Además la investigación de la escritura como una técnica terapéutica ha logrado beneficios para un amplio espectro de condiciones de salud y en diversas poblaciones. Se ha

demostrado que escribir acerca de situaciones emocionalmente estresantes o eventos traumáticos puede contribuir al incremento tanto de la salud física como de la salud mental. De acuerdo a Mazza (2003 en Fair, Connor, Albright, Wise, & Jones, 2012), escribir le permite al individuo que sus emociones y problemas sean más manejables y da la sensación de que se puede tener un mayor control sobre los resultados de las situaciones por las que se atraviesa. Pennebaker (2004 en Fair, Connor, Albright, Wise, & Jones, 2012) explica que el proceso de escribir ocurre en múltiples niveles (cognitivo, emocional, social y biológico) haciendo difícil que se esboce una sola teoría que explique todo su funcionamiento de manera unificada, sin embargo hoy en día el uso de la escritura como una técnica terapéutica empieza a ganar terreno en muchas áreas de trabajo.

La escritura terapéutica como herramienta en el campo de la psicología o con poblaciones dentro de instituciones de salud es una forma de usar la escritura para ganar *insight* acerca de luchas personales y para sanar heridas emocionales. Es una manera de sanación-personal, que motiva al desarrollo personal, al entendimiento de las necesidades propias y la exploración de la creatividad individual (Keeling & Bermudez en Vaandrager & Pieterse, 2008).

De acuerdo a Bolton, Field & Thompson (2011) escribir con fines terapéuticos es una actividad cuyo uso se está extendiendo a muchos y diferentes contextos. Éstos incluyen por ejemplo diversos lugares orientados al cuidado de la salud, tales como hospitales, unidades especializadas para pacientes con cáncer o problemas cardíacos, entre otros. En contextos comunitarios hay grupos de escritura para sobrevivientes, personas con problemas de salud mental, para residentes de asilos y casas de día. La escritura es promovida también por algunos psicoterapeutas y consejeros en sesiones uno-a-uno con clientes. La escritura terapéutica puede ser parte también de procesos de supervisión, educación formal y tutorías.

Todas las anteriores son ejemplos de situaciones donde la escritura es recomendada a través del acompañamiento de un facilitador, terapeuta, tutor o maestro. Lo que no quiere decir que no haya oportunidad para los participantes de escribir también en solitario. Una característica de este tipo de uso de la escritura es que el proceso se prioriza sobre el producto, al menos al inicio. El saber que no hay un juicio externo puede ser liberador y facilitar el proceso de escritura para muchos escritores. Sin embargo en muchas de estas experiencias el escritor puede luego volver a trabajar sobre poemas o historias que cobran vida en el mundo

exterior. Estas dos etapas son separadas entre sí, sin embargo ambas pueden tener un potencial terapéutico.

Una observación común de las personas que son nuevas en la escritura con fines terapéuticos es que ésta puede revelar cosas que las personas no estaban enteradas que sabían. Estas personas cuentan que empiezan escribiendo lo primero que llega a su cabeza sin que dirijan o editen el material de manera consciente. Esta actitud menos consciente en el proceso de escribir puede llevar a sorprendentes *insights*. De hecho volver a leer algo que se ha escrito con anterioridad puede ser revelador, y el material escrito puede parecer distinto cuando se relee después de cierto tiempo. Si el material se edita o se vuelve a trabajar, comúnmente provee nueva información para quién lo escribió (Bolton, Field, & Thompson, Preface, 2011).

Es importante hacer notar que la escritura con fines terapéuticos se vale de la escritura creativa y la escritura expresiva, sin embargo es su intencionalidad lo que la hace diferente de aquellas. Lo que quiere decir que tanto la escritura creativa como la escritura expresiva pueden convertirse en escritura para una intervención terapéutica. Hasta aquí es necesario definir ambos términos, ya que son los que comúnmente utiliza la literatura sobre este tema para hablar de la implementación, beneficios y otros asuntos relacionado a la escritura y la terapia.

La escritura creativa se entiende como el poder de crear una producción o composición original e imaginativa de carácter literario, que puede ser aplicada dentro de un amplio espectro de géneros (Ramet, 2007) tales como novelas, cuentos, poemas, obras de teatro y guiones (Bolton, 2005), además de escritos conocidos como de no-ficción, que son aquellos que se basan en hechos de la vida real contados de forma imaginativa, pero que se apegan a la verdad de las historias en cuanto a quién, qué, cómo, dónde, cuándo y porqué; en esta última categoría entraría la escritura de los diarios en versión material o electrónica, así como las biografías o autobiografías y las memorias (Mazzeo, 2012).

Por su parte la escritura expresiva es un tipo de ejercicio de no ficción ya que se basa en experiencias reales de carácter personal o emocional de los individuos y por lo general se lleva a cabo mediante la escritura de diarios. En la escritura expresiva las instrucciones dirigen a los autores a escribir sobre sus pensamientos y emociones más profundos. Además el término hace referencia de manera específica a un campo de la investigación que se ha

desarrollado en los últimos treinta años principalmente por el investigador estadounidense James Pennebaker, en cuanto a los efectos terapéuticos de la escritura sobre eventos traumáticos y las emociones asociadas con los mismos (Lengelle, Meijers, Poell, & Post, 2013).

Hasta aquí se puede decir que la escritura con fines terapéuticos abarca a la escritura creativa y a la escritura expresiva en cuanto a que se vale del uso de poemas, cuentos, novelas así como de diarios, autobiografías y memorias, incluyendo además como menciona Bolton (2006) canciones, cartas y escritos sobre experiencias personales y sueños. La diferencia con la escritura creativa está en que la escritura con fines terapéuticos no busca producir necesariamente obras artísticas, sino que su utilidad radica principalmente en ser usada como una forma particular de comunicación con el sí mismo y con los otros, así como un modo de desarrollar el pensamiento y la conciencia sobre las experiencias, más que en hacer arte. Lo que no quiere decir que algunas obras de escritura que hayan surgido en terapia no puedan convertirse después en obras artísticas. Además la escritura como intervención terapéutica se enfoca en el proceso de escribir más que en el producto que resulta de dicha actividad. Si el enfoque se pusiera sobre el producto esto podría limitar que los clientes encuentren y usen el poder particular de la escritura. Para ser terapéutica, la escritura en sus inicios debe ser promovida como una experiencia personal, privada, libre de críticas y limitaciones en cuanto a gramática, sintaxis y forma. Mientras que escribir como una forma de arte sí toma en cuenta el uso correcto de los aspectos mencionados con anterioridad (Bolton, 2005).

Por su parte la escritura expresiva se basa principalmente en escribir sobre las emociones y los pensamientos generados durante experiencias traumáticas o muy estresantes mientras que la escritura para fines terapéuticos se diferencia de ésta en cuanto a que no se limita a la escritura de un solo tipo de experiencias y extiende el uso de la escritura como una actividad en donde las personas pueden escribir sobre otro tipo de experiencias personales. Además la escritura terapéutica no se reduce a escribir sólo sobre pensamientos o emociones, sino que también abarca significados, escritura espontánea y diálogos (Field, 2006).

Así bien, tanto la escritura creativa como la escritura expresiva se convierten en escritura para propósitos terapéuticos cuando son usadas con la intención de poner atención al proceso de escribir antes que al producto y la calidad literaria, que sería el énfasis de la escritura creativa; o cuando se usa para dar significado a otras experiencias más allá de sólo

centrarse en las emociones experimentadas durante eventos traumáticos o estresantes, como es el caso de la escritura expresiva.

Bolton (2011 en Goss, 2013) menciona que escribir con fines terapéuticos tiene diversos beneficios, mismos que se han comprobado en diferentes estudios tales como el alivio del estrés y la ansiedad (Anderson & MacCurdy, 2000 en Goss, 2013), una mejora en el estado de ánimo, el bienestar y el entendimiento del sí mismo (Burton & King, 2004; White, 2004 en Goss, 2013) y un mejor control de las acciones, una mayor conciencia de los significados personales y de las conexiones con otros (Hilse et al., 2007 en Goss, 2013).

Algunos tipos de escritura que pueden servir como intervenciones en contexto de terapia son las cartas, los cuentos, la poesía y los diarios. A continuación se irán presentando cada uno de estos, sus características y su vinculación con la psicoterapia.

- *Las Cartas.*- La escritura de cartas es una práctica que se ha propagado a través de la historia. De hecho las cartas han sido importantes documentos que relatan diferentes eventos de épocas y culturas distintas como las guerras, los cambios políticos y las historias de amor de grandes personajes de la historia. Hoy en día sin embargo su uso se ha generalizado dentro de las profesiones dedicadas a “ayudar” como es el caso de enfermería, la medicina, la psicología clínica, la consejería y la psicología educativa para apoyar y facilitar los cambios (Craven, 2013). Moules (2002 en Craven, 2013) sugiere que el contenido de las cartas dentro de un contexto terapéutico difiere de aquellas dentro de contextos sociales en cuanto al contexto, contenido, intención y efecto.

Las investigaciones que se han llevado a cabo para conocer los efectos del uso de las cartas dentro de contextos terapéuticos en general muestran que esta actividad tiene efectos positivos tales como mejorar la relación terapéutica (Moules, 2002 en Craven, 2013) y promover y facilitar el compromiso al cambio (Wojick & Iverson, 1989 en Craven, 2013).

Dentro del proceso psicoterapéutico como tal se puede decir que el uso de las llamadas cartas terapéuticas, puede hacerse del terapeuta hacia el cliente o del cliente hacia el terapeuta, así como escribirlas para otras personas importantes para el cliente o que éste escriba para sí mismo (Pyle, 2006).

Cuando es el terapeuta quien escribe la carta, por lo general el contenido tiene que ver con un resumen de lo que se ha trabajado en las sesiones, pero especialmente lleva la

intención de contribuir al proceso terapéutico ya sea mediante el favorecimiento del compromiso con el proceso de terapia o con fines paradójicos al estilo de la escuela de Milán de la terapia sistémica (Pyle, 2006). Desde el punto de vista de la terapia narrativa las cartas también pueden usarse para escribir sobre las experiencias que los clientes han vivido y de esa manera privilegiar la versión que se basa en vida del cliente. Las cartas usadas en la terapia narrativa pueden ser cartas de invitación, de predicción, de reconocimiento, entre otras, pero el propósito es convertirlas en una extensión de la terapia (White & Epston, 1990 en Pyle, 2006). De cualquier modo la idea de usar cartas terapéuticas tiene que ver con la continuación del proceso psicoterapéutico al favorecer la construcción de significados aun fuera del tiempo que tardan las sesiones de terapia (Pyle, 2006).

Si es el cliente quien escribe la carta para el terapeuta, para otras personas importantes en su vida o para sí mismo, por lo general se le invita a ser valiente y escribir lo que desee decir, a usar su imaginación y utilizar un lenguaje que dé pie a todas las interpretaciones posibles y a la apertura de posibilidades. Estas cartas generadas por los clientes tienen los beneficios de ser documentos que pueden perdurar como pruebas de fortaleza y éxito a través del tiempo, así como de dar la oportunidad de que al releerlas el cliente pueda reflexionar y llegar a una nueva forma de entender su situación actual. Las cartas también son una marca que queda del cambio y del trabajo personal (Moules, 2002 en Craven, 2013).

- *La Poesía*. La poesía se puede definir, especialmente en cuanto a su uso dentro del contexto de la psicoterapia, como una conciencia imaginativa de las experiencias a través del uso del sonido y la imagen. Es una representación de un sentimiento interno por parte de un cliente que se ve facilitado por el terapeuta. La poesía se fortalece por medio de la creatividad y se convierte en lo que el cliente y el terapeuta decidan que sea (Mazlouman, 2013).

La terapia mediante el uso de la poesía se ha implementado con muchos tipos de clientes diferentes, Furman, Enterline, Thompson y Shukraft (2012) enumeran una serie de estudios que ejemplifican este hecho, a continuación se mencionan algunos de dichos ejemplos: personas con enfermedades mentales crónicas (Goldstein, 1987), adultos mayores (Edwards & Lyman, 1989), niños y adolescentes conflictivos (Alexander, 1990

& Langosch, 1987), veteranos de guerra (Geer, 1983), enfermos terminales (McLoughlin, 2000), consumidores de sustancias (Bump, 1987) y familias (Gladding, 1995). Además de las investigaciones anteriores el trabajo con poesía se ha llevado a cabo en diversos escenarios tales como refugios para mujeres (Hynes, 1987), asilos (Edwards, 1990) y escuelas primarias (Gladding, 1987). Dentro de un contexto terapéutico el escribir poesía puede proporcionar importantes *insights* a las personas acerca de sus experiencias. Muchos de estos *insights* se dan a través del uso de la metáfora, la cual puede ser una poderosa herramienta. Uno de los puntos fuertes de la metáfora dentro del contexto de terapia es que puede tener significados universales, es decir, que muchas veces los clientes utilizan símbolos que son empleados por la gente en general para representar determinadas cosas o situaciones y esto vuelve más fácil poder interpretar lo que los clientes están diciendo. Por otro lado, existen clientes que expresan sus pensamientos o emociones de manera más natural, por lo que escribir poesía les sirve como una ventana a través de la cual pueden dar a conocer sus experiencias (Furman, 2004 en (Furman, Enterline, Thompson, & Shukraft, 2012). La poesía se vale de las propias palabras del cliente para dar una voz a aquellos sentimientos difíciles de comunicar y le permite a éste poder abrirse por medio del lenguaje. Además el uso de metáforas le facilita al terapeuta acceder a la verdadera voz del cliente. A través de la metáfora y los símbolos el cliente puede acceder a sus creencias centrales sin la restricción que generalmente se pone a sí mismo en lo que refiere a dichas creencias (Collins, Furman & Langer, 2006 en Furman, Enterline, Thompson, & Shukraft, 2012). El significado que se evoca en el contenido de las historias expresadas en los poemas de los clientes está lleno de imágenes y un lenguaje vivido y real que estimulan el cuestionamiento y la introspección (Van Manen, 1997 en Furman, Enterline, Thompson, & Shukraft, 2012).

Por otro lado la escritura de la poesía no sólo trata de metáforas o la construcción del significado, también es una oportunidad para generar catarsis, el descargo de emociones es una forma en la que los seres humanos pueden sanar. La poesía motiva al cliente a abandonar la pasividad para reconocer sus sentimientos invisibles y verbalizarlos. El dar una voz a la persona, refuerza las acciones de ésta y por lo tanto también la existencia misma (Mazlouman, 2013).

- *Los Cuentos.*- Se puede decir que los cuentos que se eligen para ser usados dentro de terapia, ya sea que estos hayan sido escritos por algún escritor, por el terapeuta o el cliente, son vistos como un paquete cognitivo que contiene la siguiente estructura: una secuencia de eventos, una relación clara o discernible entre tales eventos, la secuencia de los eventos lleva por lo general a algún tipo de conclusión. Por lo tanto, los cuentos se pueden confeccionar de modo que ilustren los dilemas de los clientes y puedan ofrecerle a éste un variado número de finales que valgan la pena examinar para dicho dilema (Bergner, 2007).

Es importante hacer notar que debido a que los cuentos narran historias sobre personas y situaciones, contienen algo externo que los clientes observan y que no sienten que se relaciona directamente con ellos. Esta externalización da como resultado que se reduzcan las resistencias y las defensas por parte de los clientes hacia el mensaje que lleva consigo la historia. Aunque existen algunos clientes que al escuchar la historia puedan preguntarse qué es lo que el terapeuta está tratando de decirles, por lo general los clientes son cautivados por la historia y al quedar encerrados en ella pueden escuchar, internalizar y reflexionar sobre los significados sin poner resistencia.

Los cuentos ayudan a los clientes a ver relaciones importantes entre sus circunstancias que se les hayan escapado anteriormente. Además pueden resaltar ciertos factores de las situaciones, quitar el énfasis de otros, e introducir nuevos factores que no se habían considerado previamente, ayudando así a los clientes a diferenciar lo que es relevante e importante en sus circunstancias determinadas. Una historia bien diseñada puede sobre todo unir una serie de factores desorganizados en un todo cognitivo más entendible y con mayor significado. Al hacer esto, puede ayudar a los clientes a obtener una mejor comprensión de sus dificultades y en muchos casos a ver posibles caminos para el cambio (Bergner, 2007).

- *Los Diarios.*- Llevar un diario se puede definir como un método de escritura que promueve reflexión y procesos holísticos, más allá de la explicación técnica que se pudiera hacer del procedimiento. Esta actividad ha sido promovida dentro de la psicología y la psicoterapia ya que es una forma en que las personas pueden mirar dentro de sí mismas, analizar y documentar sus comportamientos y sentimientos, así como explorar sus sueños. Desde el enfoque jungiano donde escribir es parte del tratamiento, hasta el

animar a las mujeres a escribir para obtener una voz y una sensación de poder, la escritura de diarios también se relaciona con la expansión de la creatividad y la conciencia, así como una forma de obtener crecimiento espiritual.

Los beneficios de escribir un diario son diversos e incluyen la posibilidad de poder ver de forma tangible evidencias de los procesos mentales, tener un lugar seguro en el cual practicar la escritura sin restricciones de forma, hacer conexiones entre lo que ya se sabe y la nueva información, además de la oportunidad de construir significados para las experiencias de vida (Allen Eason, 2008).

Si bien los anteriores solo son algunos de los ejemplos que pueden mencionarse al relatar el uso de la escritura dentro de la psicoterapia, es importante mencionar que todos ellos han sido probados en su uso y eficacia con poblaciones que han participado en algún tipo de experiencia o actividad terapéutica.

Para finalizar con este apartado se presentará una breve descripción del uso de la escritura como una técnica de intervención dentro de algunas de las diferentes perspectivas psicológicas que sirven como marcos referenciales al momento de realizar psicoterapia, fortaleciendo así la idea de que este recurso puede enfocarse desde cualquier perspectiva teórica de la psicología clínica y que es más bien una herramienta a usar para facilitar el alcance de cualquiera que sea el propósito del terapeuta dentro de las sesiones de psicoterapia, ya sea por su orientación teórica o por el motivo de consulta del cliente:

- *Perspectiva cognitivo-conductual.*- La investigación ha demostrado que escribir acerca de los pensamientos y sentimientos en relación a eventos pasados significativos puede ser beneficioso. Por ejemplo, dentro de la aproximación cognitivo-conductual el uso de la poesía en el proceso terapéutico puede ser muy adecuado ya que esta aproximación se centra en los pensamientos como control de las emociones, comportamientos y la forma en que se ve el mundo. La primera meta de dicha aproximación es la de traer a terapia los pensamientos del cliente para que éste se dé cuenta de los mismos. La poesía es una forma poco amenazante para conseguir esto ya que permite al cliente escribir acerca de un pensamiento como si éste estuviese “fuera” de él (Collins, Furman & Langer, 2006 en Colehour, 2008). Una vez que se trae a conciencia del cliente el pensamiento disfuncional, la segunda meta de una terapia cognitivo-conductual es describir el efecto que dicho pensamiento tiene en el mundo del cliente. Las metáforas, muchas veces

encontradas en el lenguaje poético, son una manera en que se puede tener un diálogo acerca de la creencia distorsionada. En tercer lugar, la poesía es una manera creativa en la que el cliente puede empezar a pensar acerca de sus opciones y posibilidades para hacer las cosas de una forma diferente, lo que finalmente caza con la meta última de lo cognitivo-conductual, de hacer efectivo el cambio a través de la modificación de las cogniciones (Collins, Furman & Langer, 2006 en Colehour, 2008).

- *Perspectiva de la Gestalt:* En la terapia Gestalt se utilizan una variedad amplia de herramientas que caen dentro de la costumbre del contar y que van desde los refranes y las metáforas a diferentes narrativas tales como los mitos, los cuentos, parábolas, fábulas y leyendas. Desde esta visión los relatos se centran en el aquí y el ahora y sirven para fines terapéuticos ya que se consideran estímulos no amenazantes que presentan un problema como una oportunidad nueva que da pie a la reformulación de conductas o actitudes por medio de diferentes perspectivas; además estimulan la confianza de la persona para captar por sí mismas el sentido de los mensajes y obtener conclusiones o llevar a cabo las conductas correspondientes; son también una opción para vencer de forma natural las resistencias y modelar la flexibilidad; despiertan la sensibilidad en los clientes; ayudan a despejar confusiones; estimulan la memoria y la creatividad; dan pie a la curiosidad; permiten el acceso de manera rápida a los recursos del inconsciente; establecen una conexión entre el pasado, el presente y el futuro; los relatos hablan de las personas, de sus relaciones y sus conflictos; dejan espacio a la magia y la fantasía para actuar; dan la idea de que la vida misma es un cuento que las personas se cuentan; son catalizadores de la capacidad de aprender, de la expansión de la conciencia y del darse cuenta; por su lenguaje metafórico favorecen la interpretación de cada persona y del conocimiento de las percepciones subjetivas; además de que contar o escribir relatos es una herramienta al alcance de todos que puede ser usada como complemento de diversas prácticas terapéuticas y con diferentes poblaciones de clientes.

Así los terapeutas de la Gestalt se preocupan porque el uso y la creación de relatos conecten con la parte positiva o fuerte de sus clientes, se orienten a los objetivos de crecimiento personal y generen acciones para el desbloqueo en los ciclos de la experiencia, desafíen las creencias limitantes, favorezcan que los clientes retomem el control de sus decisiones y se centren en el aquí y el ahora en cuanto a lo que mantiene

sus problemas y sus alternativas de acción al generar un conocimiento más profundo del sí mismo (Padilla Gutierrez, S. F.).

- *Perspectiva narrativa.*- La externalización es una técnica usada en la terapia narrativa que se trata sobre colocar el problema fuera de la persona del cliente (White, 2007 en Colehour, 2008). Muchas de las personas que asisten a terapia piensan que sus problemas son un reflejo de su carácter o del tipo de relaciones que tienen. El problema por lo general se internaliza y entonces se vuelve más grave. La externalización ayuda a volver el problema más objetivo, haciendo posible así que el cliente se separe de éste. De acuerdo a un estudio realizado por Keeling y Bermudez (2006 en Colehour, 2008) donde se usó el arte y la escritura para contribuir a la externalización de los problemas, en el caso de algunos problemas especialmente complejos el uso de la escritura resultó ser una forma alternativa de expresión que puede facilitar el proceso de la terapia narrativa. En el estudio antes citado, 17 participantes (además de uno de los autores) fueron seleccionados por estudiantes de licenciatura de un curso de comunicación interpersonal de la universidad para realizar las siguientes asignaciones:

- a) Responder un conjunto de 11 preguntas abiertas y cerradas para un tipo de “diario-guiado” y así identificar la influencia del problema
- b) Responder otro conjunto de preguntas abiertas y cerradas para un tipo de “diario-guiado” para promover resultados únicos y considerar recursos disponibles, así como instrucciones para escribir una carta al problema
- c) Un ejercicio para escribir un diario donde se resuma la experiencia por haber participado en el estudio y las opiniones acerca de la utilidad del mismo.

Las conclusiones del anterior estudio indicaron que el ejercicio de escribir un diario ayudó a los participantes a expresar sus emociones, incrementar su conciencia personal acerca de sus recursos y capacidades, los ayudó también a separar el problema de sí mismos, generó un decremento en los síntomas y problemas de conducta y sembró una sensación de empoderamiento. La mayoría de los participantes comentó que el uso del diario los forzó a lidiar con sus problemas en vez de evitarlos (Colehour, 2008).

También se ha sugerido que la escritura de diarios puede ser útil para la terapia narrativa cuando se usan prácticas narrativas de recuerdo, re-autoría y construcción de significado. (Caldwell, 2005 en Colehour, 2008). Mientras que en el trabajo con adultos

mayores los diarios se pueden usar para hacer recuento de vida y generar así memorias específicas.

Además de todo lo mencionado anteriormente se puede notar como la escritura con fines terapéuticos es fundamentalmente un medio para buscar y descubrir al sí mismo en el intento de convertirse en una persona completa y ya que los jóvenes adultos se encuentran en la transición de ser alguien independiente a sus familias de origen y en el camino para iniciar vidas autónomas que se relacionen con la de otros adultos jóvenes, se considera que esta técnica puede aportar reflexión sobre el sí mismo, las propias emociones y acciones, generando así una comprensión profunda de quien se es para con uno mismo y en relación a los otros, complementando además el enfoque de la terapia narrativa al favorecer la narración y re-narración de la vida, permitiendo también el surgimiento de historias alternativas propias y dotadas de sentido personal para los individuos.

Sin embargo este caso en particular no se centra en la escritura terapéutica sino en las ideas de la terapia narrativa como un marco conceptual amplio para la intervención psicoterapéutica en general y demuestra que el uso de documentos escritos desde este enfoque puede ser aplicable a una gran gama de motivos de consulta y ya que el motivo de consulta trata sobre una relación de noviazgo heterosexual se considera necesario antes de concluir con el planteamiento teórico el resaltar los puntos más importantes de este motivo de consulta para contextualizar al lector sobre el tema abordado en el presente trabajo.

1.5.7 El noviazgo heterosexual como motivo de consulta frecuente en adultos jóvenes.

Al pensar en relaciones de pareja heterosexuales, se está pensando casi de forma automática en un vínculo afectivo que existe entre dos personas, es decir, en una relación formada por dos personas de diferente sexo, que están unidas por el amor romántico que se profesan la una a la otra.

El amor romántico, si bien es un concepto aceptado de manera general y especialmente promovido dentro de la cultura occidental, es también un fenómeno que se ha estudiado de manera amplia y del cual se dice actualmente que es una experiencia de tipo universal, ya que tanto los antropólogos como los sociólogos, lo han presenciado en al menos

147 culturas estudiadas de un conjunto de 166 culturas mundialmente conocidas y definidas hoy en día (Schafer, 2008).

Lo anterior permite pensar que el amor romántico que se expresa a través de una relación de pareja heterosexual comparte ciertas características comunes de una pareja a otra, si bien cada individuo dentro de la pareja, y la pareja como conjunto viven su experiencia de manera única, el concepto de amor romántico como tal se puede entender como un fenómeno común compartido por la mayoría de las personas, por lo tanto las problemáticas que se desprenden de tal experiencia pueden generalizarse o agruparse en temas que permitan su estudio y su análisis de manera organizada. Además, como menciona Schafer (2008) el amor romántico más que la religión se ha convertido en el mundo occidental actual, en el lugar en donde los individuos van en busca de sentido.

En lo que respecta al trabajo terapéutico individual algunas estadísticas comprueban la afirmación anterior ya que establecen que hasta el 50% de las personas que buscan tratamiento psicológico lo hacen motivadas principalmente por asuntos que tienen que ver con su relación de pareja, otro 25% tiene motivos personales que desea analizar además de dificultades en su relación de pareja (Pirooz Sholevar, 2003).

Los adultos jóvenes que están en una relación heterosexual y experimentan problemas con ésta por lo general se encuentran con situaciones tales como insatisfacción en su relación, dificultad para comunicarse y resolver problemas, falta de sentido o de un proyecto en conjunto a largo plazo para la pareja, celos e infidelidad, violencia interpersonal, conflicto de valores y con el desempeño de roles, problemas vinculados a la sexualidad, normas y límites dentro de la relación, falta de compromiso por parte de alguno de los miembros, etc. Estos problemas pueden derivar en padecimientos tales como ansiedad, depresión, tristeza e incluso desordenes de la personalidad en uno de los miembros de la pareja o en ambos (Gurman, 2008).

Hay que sumar también el hecho de que hoy en día las relaciones de pareja de los jóvenes mexicanos se dan dentro de un contexto que va sufriendo las transformaciones propias de sociedades posmodernas con una serie de cambios que han sucedido y siguen sucediendo en los ámbitos económico, demográfico, social y cultural que ha dado paso a una flexibilización en la estructuración rígida de los roles dentro de un proceso de redefinición y negociación de los mismos. Cambios que no se dan de forma radical, sino por medio de

aproximaciones que han modificado a la familia nuclear y la pareja heterosexual en general, destacándose un compañerismo más cercano en términos sociales y emocionales donde la intimidad de la pareja da mayor importancia a la relación sexual. Además de que existen crecientes conflictos al negociar diversos aspectos de la vida de la pareja, como es el caso de los roles que cada uno de ellos puede asumir (Esteinou, 2009 en Rojas-Solís & Flores Elvira, 2013).

En México los jóvenes comenzaron a redefinir el noviazgo tradicional a partir del uso de las medidas para regular la fecundidad, y separaron la sexualidad erótica de la reproductiva, alcanzando el individuo de este modo la autonomía en asuntos de relaciones íntimas, dejando de lado la opinión de la Iglesia o del Estado. Hoy en día, de acuerdo a Guevara (2001 en Rojas-Solís & Flores Elvira, 2013) se observa que al formar una pareja la libertad y la autonomía de los individuos son vistas como ejes centrales. Por decirlo de otro modo, la formación y mantenimiento de la pareja se vive como un proyecto común, sujeto a negociaciones que dependen de valores como el respeto, la reciprocidad, la confianza y la comunicación y no tanto de un pacto vitalicio entre dos personas.

Así existen diferentes términos que se usan al describir relaciones informales con gran carga afectivo-sexual que ocurren de manera espontánea, no planeada, llamadas “frees” o “amigovios” (Vizzuetth, García y Guzmán, 2010 en Rojas-Solís & Flores Elvira, 2013). Existen también otros vínculos que se denominan como “salir”, “andar”, “novios formales”, “de manitas calientes” (sin caricias íntimas o relaciones sexuales), “amantes”, “calientes” (con caricias íntimas y/o relaciones sexuales), diversificaciones que también pueden variar de acuerdo al género, por ejemplo las mujeres suelen referirse a la relación como “ser novios”; mientras los hombres, usan expresiones como las de “ser amigos”, o “andar juntos” (Villaseñor-Farías, 2005 en Rojas-Solís & Flores Elvira, 2013).

Sin embargo, es importante mencionar que aunque las relaciones entre dos personas puedan recibir diversas definiciones, los conflictos que surgen dentro de éstas se determinan por el modo en que las personas viven su relación y se establecen tanto por las características individuales de cada miembro de la pareja (estilo afectivo, historia de aprendizaje, experiencias en relaciones románticas anteriores, etc.), así como por la cultura y la sociedad en que dicha relación tiene lugar (factores culturales, roles de género, etc.). Todos los factores anteriores son determinantes en las dinámicas de interacción que ocurren en la vida de pareja

y por lo tanto en el ajuste y la calidad de la misma (Melero Caverro, 2008) y ya que éstas cuestiones afectan a cada uno de los individuos en la diada amorosa, íntima o sexual, según sea el caso, no pueden dejarse de lado al momento de trabajar en terapia psicológica con los individuos, especialmente con aquellos que se encuentran en la etapa de adultez joven, donde la búsqueda y el encuentro de una pareja juega un papel fundamental.

Si bien cada tipo de relación amorosa que puede establecerse entre dos adultos presenta desafíos propios de acuerdo a su constitución, ahora se pretende profundizar más en el concepto de noviazgo heterosexual, ya que el sujeto del presente estudio de caso centra su motivo de consulta en su relación de noviazgo, entendiendo éste en un sentido formal y tradicional.

Hoy en día el noviazgo es considerado como una importante dimensión en la vida de pareja. Además de que se ve también como una expresión de la sexualidad, aunque en la adolescencia esto puede ser considerado como un factor de riesgo ya que existe la vulnerabilidad de un embarazo no planeado a temprana edad entre otras situaciones que podrían complicar la vida de los adolescentes (Waternberg, 1999 en Sánchez, y otros, 2011). Diferentes perspectivas psicológicas mencionan que el noviazgo es una oportunidad de crecimiento personal y de aprendizaje para el individuo en relación consigo mismo y con los otros (Kimmel, 1998 en Sánchez, y otros, 2011). Otra definición sería la del noviazgo como aquella experiencia romántica, de vinculación, compromiso y apoyo que se da dentro de una relación de pareja en un determinado contexto social y cultural (Sánchez, y otros, 2011).

Además el noviazgo puede verse de manera general como un tipo de relación que pasa por un continuo de diferentes etapas. A continuación se describen aquellas que Sánchez (2000 en Estévez Chavarría, 2013) ha establecido como un probable ciclo de la vida de pareja en base al planteamiento de acercamiento-alejamiento descrito anteriormente por Díaz-Loving en cuanto a las relaciones amorosas:

- *Extraños/conocidos.*- Etapa en donde inicia la relación, pero en donde todavía no hay una existencia clara de la misma, aun no se conoce detalladamente a la otra persona, sin embargo hay interés y curiosidad por ella así como un juicio de la misma en base al aspecto físico. En este momento se va dando un acercamiento paulatino al otro a través de conversaciones triviales y se va estableciendo un juego de aceptación-rechazo entre las dos personas o bien, interacciones de coqueteo-pasividad de manera intermitente.

- *Conocidos.*- El interés por conocer a la otra persona se incrementa, así como la búsqueda de posibles afinidades. Aquí se pretende inicialmente establecer una relación de amistad. Surgen algunas emociones como confianza limitada, agrado o simpatía, tranquilidad, alegría, atracción y por otro lado nerviosismo e incomodidad.
- *Amistad.*- Es cuando se busca un conocimiento más profundo por la otra persona y poder llegar al desarrollo de una relación de complicidad con ella. Surgen emociones por la otra persona que ya se experimentan como cariño, confianza, agrado, hasta seguridad, tranquilidad y amor. Se dan pláticas de mayor intimidad y se genera respeto, sinceridad y honestidad.
- *Atracción/admiración.*- Se considera la primera etapa del amor ya que existe un gusto tanto físico como intelectual por la otra persona. Es el momento donde ya se reconocen los deseos por tener una relación más allá de la amistad con alguien determinado y se piensa continuamente en éste. Es común en este momento idealizar a la otra persona, sentir impulsos sexuales hacia ella y tener deseos de estar cerca de la misma todo el tiempo o bien tenerla en los pensamientos continuamente.
- *Pasión.*- Es una etapa plena y vital, es un enamoramiento con romance incluido. Se experimentan emociones con mucha intensidad basadas principalmente en la fuerte atracción sexual que se siente hacia la otra persona.
- *Romance.*- Se da un enamoramiento profundo, es una etapa de “color de rosa” ya que las personas experimentan estabilidad, comprensión, compatibilidad y compromiso en su relación de pareja, aunque esta etapa puede ser de corta duración.
- *Compromiso.*- Este periodo comienza cuando se decide establecer una relación sólida, de carácter formal. Aquí ya se piensa en una relación a largo plazo con proyección a futuro. Se generan acuerdos, responsabilidades y obligaciones en la vida de pareja.
- *Mantenimiento.*- Se puede entender como una lucha conjunta contra obstáculos, lo que permite que la pareja pueda continuar con su crecimiento como tal. Se da la aceptación del otro después de que se pierde la imagen idealizada de la pareja y se entiende que habrá conflictos futuros a los que hacer frente. La relación cae dentro de un ciclo rutinario, donde además del disfrute se cumplen con obligaciones propias de una vida en conjunto.
- *Conflicto.*- Surge cuando no existen acuerdos o hay dificultad para conciliar intereses personales. El conflicto ayuda a madurar a la pareja, sin embargo puede suceder que al

no resolverlo surjan sentimientos negativos que van debilitando el sentimiento de amor, hacen más difícil la comunicación y generan tensión en las interacciones entre la pareja.

- *Alejamiento.*- Etapa donde ocurre un distanciamiento tanto físico como emocional por diferentes situaciones que han provocado hasta este momento una pérdida de interés y de compromiso. Aquí los miembros de la pareja pueden sentir que la relación ha dejado de funcionar y se experimenta tristeza y miedo por el término de la misma.
- *Desamor.*- La relación se caracteriza por frialdad, falta de interés, pérdida de atracción física. Surge también la idea de que se ha fracasado en el intento de tener una relación de pareja. Los miembros pueden buscar alternativas nuevas para satisfacer sus necesidades propias.
- *Separación.*- Se percibe la ruptura de la relación. Hay confusión de pensamientos y sentimientos, pero por lo general se busca una separación sana a causa de los conflictos, desacuerdos, incompatibilidades o infidelidades.
- *Olvido.*- Etapa en que la persona trata de deshacerse de los recuerdos relacionados con el otro. Se busca ubicar a la expareja en el pasado aunque al mismo tiempo se puede desear tener a la persona de vuelta, en general los sentimientos son de confusión y contradicción.

1.5.8 Teorías sobre el amor.

Tomando en cuenta que hasta este momento se ha hablado acerca de lo común de los motivos de consulta centrados en la relación de pareja de las personas adultas, una información que puede ayudar a contextualizarlas y entenderlas mejor tiene que ver con las teorías sobre el amor y toda las explicaciones que éstas ofrecen sobre las relaciones interpersonales entre dos personas de diferente sexo. Algunas de estas teorías explican cómo se desarrolla el amor entre personas adultas, sin embargo, antes de detallar algunas de ellas, se ofrece una definición del amor, entendiendo éste como un fenómeno en donde se da una intimidad entre dos personas, donde cada una de ellas desea cuidar y comprometerse con el otro miembro de la pareja (William, Sawyer, & Wahlstrom, 2006).

A continuación se presentan algunas de las teorías sobre el amor que cuentan con mayor aceptación dentro de la psicología:

1. *Teoría del vínculo o apego.*- La teoría del vínculo o apego sugiere que una de las motivaciones más importantes en la vida es la de conectarse con otros individuos, ya que

dicha conexión ofrece una fuente de seguridad en la vida. Mantener la cercanía con otros es una necesidad de supervivencia (Johnson & Marano, 1994 en William, Sawyer, & Wahlstrom, 2006).

La teoría del vínculo o apego se basa en las observaciones hechas a la relación que se da entre los niños pequeños y sus madres o cuidadores principales. Después de estudiar dichas relaciones se pudo concluir que todas las relaciones basadas en el amor, especialmente las primeras que se viven con los padres y después con las parejas sentimentales se expresan mediante vínculos o apegos.

Se puede decir que el vínculo o el apego que se desarrolla en la infancia se reproduce más adelante en otras relaciones importantes en la vida de un individuo. Los vínculos o apegos se pueden clasificar en tres tipos diferentes, éstos se explican a continuación:

- Vínculo o apego seguro.- Los adultos que son seguros no tienen dificultad para desarrollar relaciones de amistad o íntimas con otros. No se oponen a experimentar dependencia hacia otras personas o que otros experimenten esa misma sensación hacia ellos. Así mismo, las personas con un vínculo o apego seguro no temen ser abandonados o rechazados por otros.
 - Vínculo o apego evitativo.- Los adultos que presentan un vínculo o apego evitativo encuentran incómodo estar cerca de otras personas así como permitir que éstas dependan de ellas o que sean ellos quien puedan depender de otros. Se sienten nerviosos cuando hay personas que se acercan mucho a ellos para desarrollar una amistad o una relación íntima. Además por lo general sus parejas sentimentales desean tener una mayor intimidad con ellos.
 - Vínculo o apego ambivalente/ansioso.- Los adultos con este tipo de vínculo o apego sienten que las demás personas no quieren tener una intimidad con ellos como a ellos les gustaría. Desarrollan ansiedad de que sus parejas no los amen de verdad o de que puedan irse en cualquier momento. Desean tener una conexión más cercana con sus parejas, este deseo puede generar en ocasiones el efecto opuesto y hacer que las parejas se asusten o alejen (William, Sawyer, & Wahlstrom, 2006).
2. *Teoría triangular del amor.*- Hoy en día una de las teorías más populares y aceptadas en cuanto a lo que al amor se refiere es la de Sternberg (1998 en Melero Cavero,

2008). Esta teoría establece que existen tres componentes principales en cualquier relación de pareja: intimidad, pasión y compromiso. Cada uno de los componentes tiene una importancia distinta y una evolución propia conforme los años de la vida de pareja van avanzando. A continuación se presenta una descripción de cada uno de los componentes antes mencionados:

- Compromiso.- Se expresa a través de la decisión a corto plazo de amar a una persona y decidir a largo plazo estar con ella a pesar de otras potenciales relaciones. Dicha decisión se relaciona con la exclusividad y la estabilidad o continuidad temporal en la relación.
- Intimidad.- Se trata de la revelación mutua de información personal, compartir emociones y relatos con la pareja, escuchar confidencias el uno del otro, preocuparse sinceramente por la otra persona, intensos sentimientos de amor, comodidad con la cercanía y el contacto físico de la pareja. La intimidad incluye además elementos tales como deseo de promover el bienestar de la pareja, sentimientos de felicidad por estar junto a ella, respeto por el otro, posibilidad de contar con la otra persona cuando se necesite, comprensión mutua, darse a uno mismo así como a los bienes materiales, recibir apoyo y dar apoyo emocional mutuamente, comunicación íntima y valoración positiva del otro.
- Pasión.- Hace referencia al deseo y la atracción física que se experimenta hacia la pareja. La pasión incluye un componente emocional de afecto positivo, atracción sexual, ansias de unión permanente y sentimientos de malestar frente a los conflictos de pareja; un componente cognitivo que se llena de la idealización, análisis y evaluación de la conducta de la pareja y un interés por saberlo todo sobre ella; y por último un componente conductual donde se está siempre pendiente del otro y se busca el contacto y la cercanía física.

La teoría triangular del amor de Sternberg (1986 en Melero Cavero, 2008) propone que cada uno de los componentes cobra diferente importancia según el momento evolutivo de la relación amorosa. Por ejemplo, el componente pasional es muy importante al inicio de la relación y después va perdiendo su fuerza conforme el paso del tiempo. Del otro lado conforme la relación va avanzando y volviéndose más fuerte tanto la intimidad como el

compromiso van ganando mayor importancia ya que son dos aspectos necesarios en la consolidación de una relación de pareja.

Para finalizar el presente capítulo se puede decir que frente a un motivo de consulta de una persona joven que está atravesando dificultades en su relación de noviazgo las ideas de la terapia narrativa ofrecen la oportunidad para cuestionar la propia definición que el sujeto tiene sobre el amor y el noviazgo, así como las ideas familiares, sociales y culturales que rodean tales situaciones, además esta perspectiva promueve la búsqueda de nuevos significados y de redefiniciones que fortalezcan una historia alternativa sobre la propia persona en cuanto a su vida sentimental. Aquí la escritura con fines terapéuticos se presenta como una técnica que colabora en la construcción de la identidad personal y por decirlo de algún modo, de la identidad amorosa del sujeto en cuestión, la escritura ofrece también una oportunidad para reescribir una nueva historia sobre la relación actual del sujeto y para continuar escribiendo la historia amorosa de su vida; mientras que toda la información que se tiene sobre el noviazgo heterosexual y las explicaciones que describen las relaciones amorosas sirven como discursos que se integran y/o se deconstruyen en la tarea de reescribir el noviazgo del protagonista de este caso.

Capítulo 2. Contar la historia por primera vez

En este capítulo se presentan los objetivos de la fase de contar la historia por primera vez, tanto el general como los específicos, así mismo se describe el contexto en donde se llevó a cabo dicha fase, las características del participante, los detalles sobre el procedimiento y las prácticas o estrategias empleadas en el abordaje clínico del caso, finalizando con las conclusiones obtenidas como resultado de esta fase.

2.1 Objetivos de la fase de contar la historia por primera vez

2.1.1 Objetivo general.

Explorar la historia saturada del problema de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja, identificando el discurso dominante y los recursos del mismo a partir de los eventos excepcionales de su historia.

2.1.2 Objetivos específicos.

Identificar la historia saturada del problema y el discurso dominante de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja.

Identificar los recursos individuales, familiares y sociales de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja.

Analizar las prácticas narrativas utilizadas durante la fase de contar la historia por primera vez con un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja.

2. 2 Descripción del contexto de la intervención

El contexto donde fue llevada a cabo la intervención se ha descrito previamente en el apartado 1.3 del capítulo uno de este mismo trabajo, por lo que puede consultarse ahí nuevamente de ser necesario.

Sin embargo es importante añadir que la presente investigación se llevó a cabo como parte del trabajo terminal que debe ser elaborado como producto final de la Maestría en Psicología Aplicada y surgió de las sesiones de psicoterapia en las que Luis fue el principal protagonista. Cabe mencionar que como parte de los procedimientos a seguir dentro de la atención psicológica en el CAE Luis fue informado de que su proceso psicoterapéutico sería conducido por un alumno del posgrado antes mencionado, además éste otorgó su consentimiento por escrito autorizando así que su información pueda ser usada únicamente para fines académicos, como es el caso del presente estudio de caso.

2.3 Participante

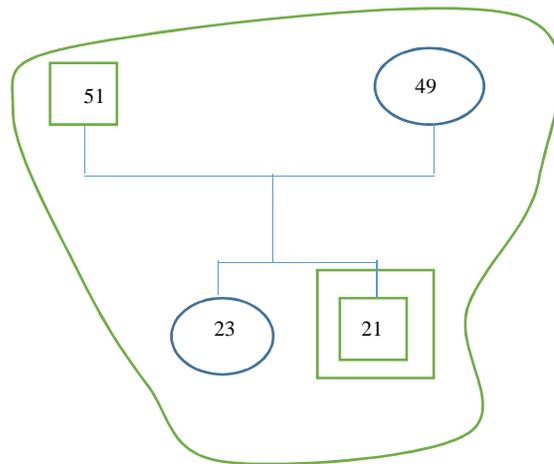


Figura 1. Familiograma

Luis es un hombre joven de 21 años de edad, estudiante de una de las licenciaturas del Campus de Salud de UADY. Es el hermano menor de una familia de cuatro miembros. Luis goza de buena salud y mantiene buenos hábitos como parte del estilo de vida saludable que ha elegido llevar. En cuanto a su lenguaje, Luis se expresa de forma clara y coherente, también se encuentra ubicado correctamente en tiempo y lugar, además a lo largo de todo el proceso terapéutico Luis mantuvo una actitud respetuosa y colaboradora acudiendo con responsabilidad y puntualidad a cada una de sus sesiones.

En general puedo describir a Luis como una persona con una actitud respetuosa y educada. Durante todo el proceso fue responsable con sus citas y puntual con los horarios.

Es también una persona seria en su forma de actuar con sus compromisos educativos y en sus relaciones sociales, sin embargo también es capaz de recurrir al humor y las bromas cuando dentro de la sesión narra algún evento de su vida. Considero que Luis posee un nivel de inteligencia, cultural y capacidad de comunicación adecuado para un joven estudiante universitario.

El motivo de consulta expresado por Luis durante el proceso psicoterapéutico se centró en su relación de pareja y su concepción del amor, debido a que poco antes de acudir a terapia él había concluido con una relación de noviazgo que había durado siete meses y se sentía triste, impotente, frustrado y muy confundido ya que no entendía las razones del rompimiento y la dinámica de las relaciones amorosas en sí mismas.

2.4 Procedimiento

El proceso de psicoterapia que se describe en este estudio de caso se llevó a cabo a través de un total de 12 sesiones en las que una vez por semana Luis y yo nos reunimos en las instalaciones del CAE del campus de Salud para sostener entrevistas individuales conducidas desde la perspectiva de la terapia narrativa con una duración de cincuenta minutos por sesión. La fase de contar la historia por primera vez abarcó las primeras tres sesiones, la fase de intervención se extendió desde la tercera hasta la undécima sesión y la fase de evaluación final se remite a la última sesión además de que como parte de la evaluación de todo el proceso se toman en cuenta también los elementos de retroalimentación que surgieron a lo largo de todas las sesiones.

En cuanto al procedimiento que se sigue en el CAE para la asignación y conducción de los casos de atención psicológica se puede revisar nuevamente el apartado 1.3 del capítulo uno de este trabajo.

Sin embargo es importante mencionar que este caso me fue asignado como parte de mi formación dentro de la Maestría en Psicología Aplicada en el Área de Clínica para Adultos y la supervisión del mismo se realizó desde el enfoque de la terapia narrativa.

2.5 Instrumentos y/o estrategias utilizados

Desde el enfoque de la terapia narrativa utilizado para conducir este caso no hay una sola forma u orden para aplicar las prácticas narrativas, por lo que se aplican aquellas que se

consideran convenientes y sobre todo útiles para que la persona que acude a terapia pueda desarrollar y fortalecer una historia alternativa de vida que le otorgue mayor agencia personal sobre sus conflictos. A continuación se describen las prácticas narrativas que utilicé para la fase donde se cuenta la historia por primera vez:

En el caso de Luis fue muy importante poner en práctica una *escucha activa y empática*, así como mantener una *actitud respetuosa e interesada* hacia su relato a fin de identificar la *historia saturada del problema*. Partiendo de la *historia saturada del problema* se realizaron *preguntas relativas al panorama de acción y de la conciencia* para identificar lo que Luis ha hecho en el pasado y lo que estaba haciendo en el presente en cuanto a seguir adelante con su vida a pesar del término de su noviazgo y poder identificar así los *recursos personales, familiares y sociales* con los que cuenta.

Para *nombrar y externalizar el problema* realicé comentarios encaminados a que Luis distinguiera la confusión como un agente externo cuya influencia no le permitía entender todos los aspectos del conflicto, aclarando así que el problema no era algo que estaba dentro de él, o que él estuviese deprimido o que fuese incapaz de comprender su situación o manejar sus emociones. Además dichos comentarios externalizadores se conectan con el *discurso dominante* de Luis centrado en la confusión y la falta de entendimiento de las dinámicas del amor de pareja.

Conjuntamente con las prácticas mencionadas anteriormente se incluyó un ejercicio de *escritura*, en donde le pedí a Luis que describiera su momento actual de vida a través de un relato que contara de manera detallada su perspectiva sobre la situación.

2.6 Resultados

A continuación se presenta una breve descripción de las tres sesiones llevadas a cabo como parte de la fase de contar la historia por primera vez en donde se aprecia lo que sucedió en cada una de ellas y la labor que desarrollé como terapeuta.

2.6.1 Sesión 1.

Fecha: 2 de septiembre de 2015

Descripción

Durante la primera sesión Luis describió sentirse “*triste y sin ganas de relacionarse con otras personas*” también se observó que somatizaba emociones al experimentar por ejemplo “*falta de apetito*”. Al preguntarle la razón por la que se sintió mal Luis explicó que “*mi relación de noviazgo terminó después de siete meses y por decisión de mi novia*”, comentó también que la situación le pareció “*injusta*” y que lo hizo “*sentir frustrado*”. Se le pidió a Luis que diera más detalles de su relación desde que ésta iniciase hasta antes del rompimiento, por lo que relató que él y su exnovia (a quien se hará referencia con el nombre de Martha) se conocieron en la universidad y debido a que en ese momento ambos tenían pareja, su relación empezó en forma de amistad y se fue fortaleciendo con el paso del tiempo, así que pude deducir que desde el principio la relación empezó de forma sólida y estable.

Al conocer el hecho de que Luis había tenido otras parejas sentimentales se fueron realizando *preguntas relativas al panorama de la acción* como por ejemplo “*¿Cómo te sentiste cuando terminaste con tu primera relación de noviazgo?*” o “*¿Qué hiciste para continuar con tu vida una vez que terminaste tu primer noviazgo?*”, estas preguntas sirvieron para identificar recursos que Luis utilizó en el pasado y que podía volver a utilizar, no sólo en búsqueda de diferencias que hagan diferencias sino también para que él identificase sus *propios logros aislados*, así se encontró que Luis es capaz de “*disfrutar de pasar tiempo solo y con amigos*” así como que también puede concluir relaciones amorosas que ya no le satisfagan y continuar con su vida.

Para conocer más de la *historia saturada del problema* se realizaron preguntas que aportasen más detalles de la relación con Martha, ya que al inicio Luis describía dicha relación únicamente en términos de formalidad y estabilidad. Un ejemplo de las preguntas realizadas fue “*Mencionaste antes que tu relación con Martha era estable y comprometida ¿qué otras palabras usarías para ampliar la descripción?*”. También se hicieron preguntas del *panorama de la acción* en cuanto a la relación con Martha para identificar las causas que Luis atribuyó al rompimiento y empezar a identificar el *discurso dominante*, por ejemplo “*Siendo la relación de la forma en que la describes ¿qué crees tú que sucedió para que se diera el rompimiento?*” esta pregunta permitió conocer la perspectiva de Luis sobre la relación ya que relató que él y Martha habían terminado debido a que durante el verano del 2015 la familia de parte de su madre vino a Mérida y durante su estancia en la ciudad él se

dedicó por completo a estar con ellos y se distanció de Martha al dejar de visitarla, además de que no la incluyó en los momentos familiares, por lo que Martha se sintió relegada y abandonada y experimentó dudas en cuanto a su relación con Luis. Para Luis las razones de Martha no fueron suficientemente válidas, ya que una relación “*formal y estable*” implica la idea de estar “*juntos por siempre*” y ella tuvo que entender que él no actuó de mala forma y que sólo deseaba estar con su familia, ya que no puede verlos con frecuencia.

Además de estar *orientadas al panorama de la conciencia* las preguntas incluyeron el lenguaje de Luis para hacer referencia al problema, por ejemplo “*Me preguntó cuáles son las razones para que te sientas tan frustrado. ¿Crees que tenga que ver con las expectativas que te habías hecho de una relación tan seria y formal?*”, este tipo de preguntas permitió que Luis describiera más ampliamente el *significado* que tenía para él su relación con Martha, ya que como dijo “*esperaba que la relación que tenía con Martha pudiese ser algo recíproco, con un compromiso establecido, con confianza y respeto, una relación con mucha madurez donde ambos seamos capaces de respetar los gustos y la independencia de cada uno*”.

Al finalizar la entrevista le pedí a Luis que para la siguiente sesión escribiera una historia corta o un poema donde a manera de metáfora describiera su percepción de la situación que vivía.

Conclusión

De la primera sesión pude entender que Luis experimentaba tristeza, confusión y frustración , pero además se identificaron los argumentos que alimentaban la *historia saturada del problema*, ya que al tener una relación *estable y formal*, Luis esperaba que Martha respetara sus decisiones y no se sintiera mal por lo que él hizo, ya que no actuó mal por querer pasar tiempo con su familia, además de que desde la perspectiva de Luis, una relación como la que ellos tenían debía ser *para siempre*.

Dentro de la descripción que Luis hace de su relación pude apreciar que a él le costaba trabajo considerar otros puntos de vista, especialmente el de Martha y que se centró únicamente en su percepción de la historia por lo que le resultaba muy difícil poder salir de la influencia del *discurso dominante* propio sobre cómo deben ser “*las relaciones estables y el amor formal*”. Sin embargo, también se identificaron algunos de los *recursos personales*

de Luis, como su capacidad para estar soltero y la existencia de esferas sociales y familiares con las que mantiene interacciones frecuentes.

2.6.2 Sesión 2.

Fecha: 9 de septiembre de 2015

Descripción

La segunda sesión inició con Luis hablando de las diferencias que habían ocurrido en su percepción de su situación de la sesión anterior a esta. Así identifiqué *recursos personales* de Luis, tales como una capacidad cognitiva ágil que le permitió empezar a considerar otras perspectivas con cierta rapidez. Al notar esto hice un comentario que le devolvió información sobre su *panorama de la conciencia*: “*Me parece interesante que digas que por el momento pienses en tu relación como un asunto concluido, sobre todo porque dices que aún quieres estar con ella y también porque recuerdo que la sesión anterior hablabas de que esta era una relación que te daba la idea de que duraría por siempre*” a lo que él respondió que: “*lo que me hizo pensar en eso es el hecho de que en la sesión anterior se haya conversado acerca de mi interés por seguir teniendo una vida amorosa, ya sea con Martha o con alguna otra persona en el futuro y que pensaba que en realidad por el momento se podía usar la terapia para hablar de ‘Luis en el amor’*” en la respuesta anterior observé también que Luis tenía planes personales a futuro que incluían a una pareja pero que ésta no tenía que ser necesariamente Martha.

Una vez que Luis se centró en sí mismo le hice una pregunta de carácter relacional para continuar analizando la historia de su noviazgo con Martha: “*O sea que estuviste reflexionando sobre esta idea de ‘Luis en el amor’ que tiene que ver contigo más que con Martha. Y sobre tu relación con Martha ¿reflexionaste algo después de la sesión anterior?*”, ante lo que Luis comentó que “*justamente pensando en la relación con Martha es que escribí la historia de un barco que naufragó*” y entonces le pedí que leyera el escrito que había producido como asignación para la casa después de la sesión anterior. En este texto se identificó la *historia saturada del problema* en párrafos como el siguiente: “*Me he sentido como la persona que va en un barco, y de repente por alguna razón, éste falla y ya no puede seguir avanzando, como si de repente hubiera golpeado algo a la embarcación tan fuerte y estable*” o como este fragmento en donde “*el mar es muy inestable, cambia de acuerdo al*

día. A veces es muy turbio y me es difícil estar estable y sentirme seguro arriba de la balsa, otras veces no hay olas, ni viento, ni nada". De los extractos anteriores deduje que Luis estaba experimentando confusión y dudas, además de carecer de una *narrativa alternativa* que pudiera ayudarlo a continuar con su historia amorosa. De hecho Luis mencionó: "*mi duda es ¿qué hacer?, porque realmente no sé qué pasó. Mi espíritu me dice que puedo ayudar a reparar las piezas pero quizás algunas no están, la verdad es que no lo sé...Lo extraño es que es una parte en mi camino, en la que no recuerdo haber estado antes*".

Mientras escuché la *historia saturada del problema* identifiqué los *recursos personales* de Luis, ya que en el texto él habla de sus deseos de continuar con su vida y de sentir tener la fuerza suficiente para hacerlo: "*Ha sido muy difícil, y a la vez muy complicado todo. Pero no bajo los brazos y sigo fuerte en muchos sentidos*". Ya que no se distinguían claramente las áreas en las que Luis se sentía fuerte realicé una pregunta que incluyera esta información: "*¿De qué hablas cuando mencionas la balsa de emergencia?*" a lo que Luis respondió "*la balsa de emergencia es mi voluntad por seguir adelante, aunque aún no sé hacia dónde y el mar representa la vida que se cierne frente a mí con sus posibilidades*".

Continuando con el lenguaje narrativo y metafórico utilizado en la historia escrita por Luis también le pregunté "*¿qué representa para ti el barco?*" con la intención de conocer la forma en la que describía su relación con Martha y así también identificar una *visión alternativa* de ésta, al responderme Luis dijo que el barco representaba "*la seguridad que me brindada la relación estable que tenía con Martha, la cual se formó a partir de mantener mucha comunicación, mostrar interés en solucionar los problemas, tener una relación divertida y reírnos mucho juntos, además de un amor recíproco y la atracción mutua*".

Con la intención de continuar conociendo más sobre *el discurso dominante* del rompimiento le pregunté: "*¿Qué representaría la roca?*" y él comentó que la roca era "*aquello contra lo que chocó el barco y lo rompió, en la vida cotidiana eso hace referencia a la forma de ser de Martha, ya que ella se ha estado cerrando mucho al momento de solucionar los problemas y se ha mostrado muy indecisa*", ante esta afirmación pude apreciar que a Luis le resultaba muy difícil mirar sus acciones y responsabilidad en cuanto al rompimiento y que culpaba principalmente a Martha por la terminación de la relación.

Antes de concluir la segunda sesión se retomó la frase de *externalización* que Luis había hecho para describir lo que le estaba costando tanto trabajo entender y que tenía que

ver con la idea de que *el amor es extraño*. Ya que Luis había usado la metáfora de un viaje en barco le pregunté “*será que a través de tu viaje en barco por el amor esta idea de que ‘el amor es extraño’ ha ido cambiando. Es decir ¿siempre fue extraño el amor para ti?*”, a partir de esta pregunta Luis escribió en una hoja de papel una línea del tiempo que ilustró cómo ha ido evolucionando su concepto del amor pasando por distintas categorías: *amor bonito* como cuando inició su primer noviazgo, *amor no necesario* cuando este noviazgo concluyó, el *amor es bonito y muy fuerte* cuando se enamoró de Martha y el *amor es extraño*, categoría en la que se encuentra actualmente.

Conclusiones.

En esta segunda sesión la conversación dio a conocer con mayor profundidad la *historia saturada del problema* y el *discurso dominante* de Luis frente a su conflicto, así identifique que para Luis el amor tiene dos caras muy radicalizadas, por un lado bonito y fuerte y por otro extraño. Pareciera que para él las relaciones terminan de manera sorpresiva y sin antecedentes que puedan ayudar a entender y conceptualizar los conflictos de la relación. Sin embargo, gracias a las preguntas realizadas en función del análisis del texto que Luis escribió se agregó orden y mayor entendimiento a la *historia saturada del problema* y el *discurso dominante*, identificando también la fuerte voluntad de Luis por continuar con su camino en la vida y en el amor. Cabe recalcar que hasta esta sesión Luis se describía como un personaje al que dentro de su historia le ha tocado sufrir las injusticias derivadas de las acciones que el personaje de Martha realizó, sin poder visualizar aun su responsabilidad dentro del rompimiento amoroso, argumento que fortalecía sobre todo la *historia saturada del problema*.

2.6.3 Sesión 3.

Fecha: 23 de septiembre de 2015

Descripción

En la tercera sesión la situación de Luis cambió un poco en relación a las dos sesiones anteriores debido a que había vuelto a establecer comunicación con Martha, sin embargo ésta dijo no sentirse segura de querer hablar con él y pidió tiempo para pensar bien las cosas. Este evento agregó además de la confusión ya sentida por Luis ante el rompimiento un mayor desgaste emocional en su persona. De manera que para tratar de clarificar lo que Luis estaba

experimentando se realizaron preguntas que lo ayudarán a identificar cómo se estaba sintiendo: *“bueno, han sido amigos por casi tres años y fueron novios siete meses, de lo mucho o lo poco que la conoces ¿a qué te imaginas que se refiere cuando dice que está en un proceso?”*, mediante esta pregunta Luis pudo empezar a considerar el punto de vista de Martha: *“supongo que ella quiere un tiempo para estar sola, para pensar bien las cosas y poder tomar una decisión en cuanto a la relación de noviazgo que manteníamos. Sin embargo esto ha sido muy desgastante para mí, porque inevitablemente estoy esperando algo de ella”*.

Para esta sesión ya se tenía bastante claro que Luis estaba experimentando una confusión que lo desgastaba emocionalmente y que lo tenía desilusionado, así que hice hincapié en rescatar sus recursos personales y en que tuviera mayor claridad de su estado emocional actual y de su percepción de la situación: *“...se me ocurre ahora que te escucho, que ya conocemos la historia de cómo se dio el rompimiento, es decir, el momento en que chocó el barco contra la roca, pero que hay detrás de ese choque. Es decir, en este momento de tensión en donde ella necesita un tiempo para pensar y tú estás a la espera. ¿Cómo estás experimentando esto? ¿De qué manera podrías tratar de explicártelo para empezar a desvanecer la confusión que sientes?”*, con la pregunta anterior Luis fue capaz de considerar todo el panorama de la situación actual al tomar en cuenta su punto de vista y el de Martha, además de vislumbrar algunas metas orientadas al futuro en la búsqueda de una alternativa a la situación *“...considero que ella ha perdido el interés en la relación. Que necesita replantearse si quiere seguir conmigo o no y por eso es que necesita tiempo para pensar en lo que está pasando. Por mi parte quiero respetar lo que ella me ha dicho y sé que debo dejar de ofrecer mi ayuda, pero aunque lo sé, me siento desilusionado porque quisiera que pudiéramos solucionar las cosas entre los dos”* con la respuesta anterior se consideró que ya identificada la *historia saturada del problema, el discurso dominante, y los recursos personales* de Luis era un momento pertinente para empezar la fase de intervención.

Conclusión

En la tercera sesión puede verse como al identificar *la historia saturada del problema y el discurso dominante* en la narrativa de Luis se estableció un lenguaje en común para hablar de su historia, este lenguaje permitió que tanto él como yo usáramos de forma

compartida sus palabras y conceptos al conversar sobre su problema, recalando así la importancia de construir una historia propia para Luis.

Además en esta sesión se dio por concluida la fase de contar la historia por primera vez y se inició con la fase de intervención al moverse a través de la conversación de la *historia saturada del problema* a una *deconstrucción del significado del amor y las relaciones sentimentales* en función de la *construcción de una historia alternativa* que ofreciera un relato más amplio de la vida amorosa de Luis.

2.7 Conclusiones de la fase de contar la historia por primera vez.

A lo largo de las tres sesiones en donde se pudo conocer el problema que Luis estaba experimentando nos enfocamos en explorar su historia saturada de problema, su discurso dominante y los recursos que presentó ante la ruptura de su noviazgo. A continuación iré vinculando cada uno de los objetivos específicos abordados en este trabajo y que guiaron estas sesiones de conversación, dichos elementos se ejemplifican también por medio de fragmentos de diálogo extraídos de la conversación con Luis, así como de fragmentos de los textos que éste escribió como parte de las asignaciones entre sesiones.

Con respecto al primer objetivo encaminado a **“Identificar la historia saturada de problema y el discurso dominante de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja”**, encontré que a partir de su rompimiento Luis experimentó emociones negativas, y vivió manifestaciones somáticas que le afectaban: *“me siento decaído y un poco confundido frente al rompimiento. Cuando Martha me pidió que terminásemos me sentí muy triste, perdí el apetito y evité hablar del acontecimiento con mi familia y otras personas cercanas”* (sesión 1, septiembre 2).

La *historia saturada del problema* estaba rodeada y alimentada de confusión e incertidumbre con las que Luis sentía que no podía lidiar. De igual forma en esta incertidumbre se aferró a ideas sobre la justicia que lo limitaron para considerar otros puntos de vista: *“yo suponía que la relación tenía mucho futuro y que era muy formal y muy seria. Me siento frustrado por las dudas que Martha expresa y porque me parece que las razones que me ha dado para no estar conmigo son insuficientes, de alguna manera siento que la situación es injusta”* (sesión 1, septiembre 2). Con esta afirmación recordé cuando Payne

(2006) habla sobre las características típicas de una *historia saturada del problema* llena de frustración, decepción, tristeza y con pocos destellos de esperanza.

En el texto que Luis escribió para detallar su situación se puede claramente identificar su estado de confusión “*mi duda es qué hacer, porque realmente no sé qué pasó. Mi espíritu me dice que puedo ayudar a reparar las piezas pero quizás algunas no están, la verdad es que no lo sé*” (sesión 2, septiembre 9) que probablemente surgió porque Luis no tenía en cuenta que una relación como la que mantenía con Martha pudiese terminar “*me he sentido como la persona que va en un barco, y de repente por alguna razón, éste falla y ya no puede seguir avanzando, como si de repente hubiera golpeado algo a la embarcación tan fuerte y estable*” (sesión 2, septiembre 9).

El hecho de que Luis considerara su relación como algo fuerte y estable deja ver el *discurso dominante* que sostenía su historia, ya que para él si una relación sentimental y el amor en sí mismo son sólidos entonces no tienen por qué terminar “*esperaba que la relación que tenía con Martha pudiese ser algo recíproco, con un compromiso establecido, con confianza y respeto, una relación con mucha madurez donde ambos miembros fuéramos capaces de respetar los gustos y la independencia de cada uno, que se tratara de estar juntos con el objetivo de tener un futuro que incluyese además la idea de algo por siempre*” (sesión 1, septiembre 2). Otro elemento de este discurso dominante era la idea de una relación y un amor “para siempre” ya que para Luis es muy importante tener seguridad dentro de sus relaciones, entendiendo ésta como un sentido de estabilidad y predictibilidad, cosa contraria a lo que experimentaba: “*el amor es extraño, ya que pareciera que el amor te lo da todo y de pronto no tienes nada, el hecho de que dos personas están juntas y después simplemente dejan de estarlo*” (sesión 3, septiembre 23). Además, esta idea de hacer referencia al amor como un sentimiento o evento *extraño* permite que de alguna forma se *nombre y externalice el problema* (Payne, 2006) y Luis pudiese ver su situación como algo que pasaba fuera de él y algo que podía enfrentar.

Ya que el segundo objetivo se encaminó a “**Identificar los recursos individuales, familiares y sociales de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja**” durante el proceso psicoterapéutico realicé algunas *preguntas relativas al panorama de acción y de la conciencia* (White, 1997) orientadas a identificar lo que Luis había hecho y hacía para enfrentar dificultades y así se

encontró que él cuenta con *recursos personales* tales como capacidad para proyectarse al futuro y la voluntad por conocerse mejor: “*tengo interés por seguir teniendo una vida amorosa, ya sea con Martha o con alguna otra persona en el futuro y en realidad pienso que por el momento puedo usar la terapia para hablar de mí en el amor*” (sesión 2, septiembre 9), además de que Luis comentó que en general *es muy unido a su familia* (sesión 2, septiembre 9) y que siempre *pasa tiempo con amigos* (sesión 1, septiembre 2).

Por mi parte percibí a Luis como una persona responsable y organizada, además de ser alguien que parece respetar y apreciar valores tales como la honestidad, la unión y el amor dentro de sus relaciones interpersonales, por lo que consideré que estos recursos le permitirían trabajar en pro de su crecimiento personal y del desarrollo de sus relaciones.

Finalmente en referencia al tercer objetivo de esta fase orientado a “**Analizar las prácticas narrativas utilizadas durante la fase de contar la historia por primera vez con un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja**” la escucha *activa y empática* permitió identificar la *historia saturada del problema* y el *discurso dominante* de Luis de manera clara, al encontrar elementos descriptivos de su estado de ánimo: “*me siento triste, he perdido el apetito y evito hablar de lo que pasó con mis amigos y mi familia*” (sesión 1, septiembre 2) así como de su percepción de la relación de noviazgo recién terminada: “*...aún quiero estar con Martha y sigo enamorado de ella...me siento decepcionado de ella, yo suponía que la relación tenía mucho futuro y que era muy formal y muy seria. Siento frustración por las dudas que Martha expresa y me parece que las razones que me ha dado para no estar conmigo son insuficientes, de alguna manera siento que la situación es injusta para mí*” (sesión 1, septiembre 2).

Las *preguntas orientadas al panorama de la acción y de la conciencia* por otro lado permitieron la identificación de los recursos de Luis al hacer hincapié en sus fortalezas y puntos positivos a pesar de la situación que estaba viviendo: “*Me parece interesante que digas que es un asunto concluido, sobre todo porque dices que aún quieres estar con ella y también porque recuerdo que la sesión anterior hablabas de que ésta era una relación que te daba la idea de que duraría por siempre. ¿Qué es lo que sigue para ti ahora?*” propiciando pensamientos orientados a la acción y al futuro: “*...tengo interés por seguir teniendo una vida amorosa, ya sea con Martha o con alguna otra persona en el futuro*” (sesión 2, septiembre 9); además las *preguntas orientadas al panorama de la acción y de la conciencia*

generaron en Luis reflexiones sobre sí mismo y sobre su forma de actuar en la vida en general: “¿Consideras que este interés por siempre solucionar las cosas puede estar influyendo para que en este momento te sientas frustrado por no poder solucionar lo que está pasando?” ofreciéndole así una percepción más completa de su persona: “probablemente es así, pero empiezo a pensar que no debo sentirme mal si algo no ha funcionado o si algo ha salido mal, ahora con Martha o en general” (sesión 2, septiembre 9).

El lenguaje *externalizador* separó a Luis del problema y abrió la posibilidad de hablar de éste como un factor fuera de Luis sobre el cual él podía tener influencia y reflexionar: “me digo a mí mismo que es algo que puedo reparar, aunque la nueva situación es extraña... pienso que en realidad por el momento se puede usar la terapia para hablar de mí en el amor” (sesión 2, septiembre 9).

Además en cuanto al uso de escritura como una técnica de apoyo para la psicoterapia narrativa puedo concluir que la metáfora escrita por Luis donde él describió su situación como un viaje en barco en el que naufragó repentinamente le permitió a éste identificar y expresar sus deseos de continuar con su vida: “...entonces tengo que saltar hacia el agua, con absolutamente nada conmigo, pues no me esperaba eso. Ya en el agua me encuentro una balsa de emergencia, y me subo a ella” (sesión 2, septiembre 9) y aunque al inicio del proceso le costó identificar sus recursos de manera clara y específica se puede observar como la *escritura* le aportó a Luis un mayor entendimiento de sus problemas y de la relación entre los eventos que le sucedieron, además redujo su resistencia a enfrentar los problemas mediante la externalización de los mismos a través de la construcción de un relato con significado personal que lo condujo finalmente a empoderarse sobre su propia historia (Bergner, 2007) ya que como él mismo dijo: “sé y estoy consciente de que el mar avanza, pero no por eso dejo y anhelo regresar a esa parte de mi vida en la que me encontraba. Ha sido muy difícil, y a la vez muy complicado todo. Pero no bajo los brazos y sigo fuerte en muchos sentidos” (sesión 2, septiembre 9).

En base a la información recabada durante las primeras tres sesiones a partir de las conversaciones y al texto escrito por Luis, tanto él como yo coincidimos que al momento de acudir a la consulta Luis estaba atravesando por una situación difícil como consecuencia del rompimiento de su noviazgo y que lo que le había resultado más complicado era lidiar con la frustración sentida ante una situación para él injusta, ya que aparentemente todo iba bien en

su relación. Sin embargo, desde mi apreciación personal pude detectar que a Luis le estaba resultando muy difícil el ver otros aspectos de la situación que fuesen distintos a los de su propia mirada y que al estar enfocado en una sola versión tanto de la historia de su relación como de la concepción del amor, un rompimiento tan repentino e *injustificado* como el que estaba enfrentando lo hacía sentirse confundido y en medio de un “naufragio”. Por lo que la fase de intervención se encaminó principalmente a la *deconstrucción del significado y los discursos del amor y de las relaciones sentimentales* que Luis tenía hasta el momento y a la *construcción de una historia alternativa* donde él fuese el principal protagonista permitiéndole así mayor agencia personal para continuar con su vida amorosa de una forma más satisfactoria y libre.

Capítulo 3. Editando y ampliando la historia

El presente capítulo muestra los objetivos de la fase editando y ampliando la historia mismo se puntualiza el contexto en donde se llevó a cabo dicha fase, las características del participante, los detalles sobre el procedimiento, las prácticas o estrategias empleadas en el abordaje clínico del caso, además de una breve descripción de la sesiones, finalizando con las conclusiones obtenidas como resultado de la intervención implementada en esta fase.

3.1 Criterios utilizados para diseñar el programa de intervención durante la fase editando y ampliando la historia

A continuación se presenta un cuadro que detalla las fases y las prácticas utilizadas a lo largo de la etapa de intervención, entendiendo que el contar la historia por primera vez es ya parte de la intervención, ya que en la terapia narrativa no existen fases diagnósticas, además al usar el término “escritura” en los objetivos de las sesiones de intervención se hace alusión a los escritos que Luis realizó, así como a las lecturas de textos escritos por otros autores, también es importante mencionar que este cuadro muestra el trabajo una vez que éste se hubo terminado, ya que la terapia narrativa es un proceso terapéutico espontáneo y creativo que dista de perseguir una planeación previa a las sesiones tan estructurada y rígida

Núm. Sesión	Fase	Objetivo de la sesión	Prácticas utilizadas
1	Contar la historia por primera vez	Identificar la historia saturada del problema, el discurso dominante y los recursos individuales, familiares y sociales de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja.	Escucha activa y empática, actitud respetuosa e interesada para identificar la historia saturada del problema. Nombrar y externalizar el problema. Preguntas relativas al panorama de acción y de la conciencia.

2	<p>Contar la historia por primera vez</p>	<p>Identificar la historia saturada del problema, el discurso dominante y los recursos individuales, familiares y sociales de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja.</p>	<p>Escucha activa y empática, actitud respetuosa e interesada para identificar la historia saturada del problema. Nombrar y externalizar el problema. Preguntas relativas al panorama de acción y de la conciencia. Ejercicio de escritura.</p>
3	<p>Contar la historia por primera vez</p> <p>Editando y ampliando la historia</p>	<p>Analizar las prácticas narrativas utilizadas durante la fase de conocimiento del problema con un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja.</p> <p>---</p> <p>Deconstruir la historia saturada del problema y el discurso dominante de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja a través de prácticas de la terapia narrativa y el uso de la escritura como técnica adjunta.</p> <p>Identificar los acontecimientos extraordinarios dentro de la historia saturada de problemas de un joven</p>	<p>Preguntas relativas al panorama de acción y de la conciencia.</p> <p>---</p> <p>Deconstrucción de discursos dominantes</p> <p>Lectura del poema <i>Soledades</i> de Mario Benedetti y preguntas bajo el concepto de “testigos externos” acerca del poema.</p> <p>Preguntas orientadas a marcar las diferencias dentro del relato de Luis</p>

		que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja.	
4	Editando y ampliando la historia	<p>Deconstruir la historia saturada del problema y el discurso dominante de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja a través de prácticas de la terapia narrativa y el uso de la escritura como técnica adjunta.</p> <p>Identificar los acontecimientos extraordinarios dentro de la historia saturada de problemas de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja.</p>	<p>Deconstrucción de discursos dominantes</p> <p>Preguntas y comentarios orientados a deconstruir el discurso dominante de Luis manifestado en su escrito.</p> <p>Lectura de un extracto de la novela <i>El momento en que todo cambió</i> de Douglas Kennedy y preguntas bajo el concepto de “testigos externos” acerca del texto.</p> <p>Comentarios orientados a marcar las diferencias dentro del relato de Luis.</p>
5	Editando y ampliando la historia	Deconstruir la historia saturada del problema y el discurso dominante de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su	Deconstrucción de discursos dominantes y preguntas del panorama de la conciencia.

		<p>situación de pareja a través de prácticas de la terapia narrativa.</p> <p>Identificar los acontecimientos extraordinarios dentro de la historia saturada de problemas de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja.</p> <p>Construir y engrosar una historia alternativa de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja haciendo uso de prácticas provenientes de la terapia narrativa.</p>	<p>Preguntas del panorama de la conciencia y comentarios orientados a marcar las diferencias dentro del relato de Luis.</p> <p>Preguntas del panorama de la conciencia y comentarios orientados a generar y fortalecer una nueva versión para la historia de Luis.</p>
6	<p>Editando y ampliando la historia</p>	<p>Deconstruir la historia saturada del problema y el discurso dominante de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja a través de prácticas de la terapia narrativa y del uso de la escritura como técnica adjunta.</p>	<p>Deconstrucción de discursos dominantes y preguntas del panorama de la conciencia.</p> <p>Preguntas y comentarios orientados a deconstruir el discurso dominante de Luis manifestado en su escrito.</p> <p>Lectura de un fragmento de la novela <i>La emoción de las cosas</i> de Ángeles Mastretta y preguntas del panorama de la</p>

		<p>Construir y engrosar una historia alternativa de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja haciendo uso de prácticas provenientes de la terapia narrativa.</p>	<p>conciencia relacionadas con el texto.</p> <p>Preguntas del panorama de la conciencia y de la acción, así como comentarios orientados a generar y fortalecer una nueva versión para la historia de Luis.</p>
7	<p>Editando y ampliando la historia</p>	<p>Deconstruir la historia saturada del problema y el discurso dominante de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja.</p> <p>Construir y engrosar una historia alternativa de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja haciendo uso de prácticas provenientes de la terapia narrativa.</p>	<p>Deconstrucción de discursos dominantes y preguntas del panorama de la conciencia.</p> <p>Preguntas del panorama de la conciencia y de la acción, así como comentarios orientados a generar y fortalecer una nueva versión para la historia de Luis.</p>
8	<p>Editando y ampliando la historia</p>	<p>Deconstruir la historia saturada del problema y el discurso dominante de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja a través de prácticas de la terapia narrativa y del</p>	<p>Deconstrucción de discursos dominantes y preguntas del panorama de la conciencia.</p> <p>Preguntas y comentarios orientados a deconstruir el</p>

		<p>uso de la escritura como técnica adjunta.</p> <p>Construir y engrosar una historia alternativa de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja haciendo uso de prácticas provenientes de la terapia narrativa.</p>	<p>discurso dominante de Luis manifestado en su escrito.</p> <p>Lectura del discurso “Usa Protector Solar” de Mary Schmidt y preguntas del panorama de la conciencia relacionadas con el texto.</p> <p>Preguntas del panorama de la conciencia y de la acción, así como comentarios orientados a generar y fortalecer una nueva versión para la historia de Luis.</p>
9	<p>Editando y ampliando la historia</p>	<p>Deconstruir la historia saturada del problema y el discurso dominante de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja.</p> <p>Identificar los acontecimientos extraordinarios dentro de la historia saturada de problemas de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja.</p>	<p>Deconstrucción de discursos dominantes y preguntas del panorama de la conciencia.</p> <p>Comentarios orientados a marcar las diferencias dentro del relato de Luis</p>

		<p>Construir y engrosar una historia alternativa de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja haciendo uso de prácticas provenientes de la terapia narrativa.</p>	<p>Preguntas del panorama de la conciencia y de la acción, así como comentarios orientados a generar y fortalecer una nueva versión para la historia de Luis.</p>
10	<p>Editando y ampliando la historia</p>	<p>Deconstruir la historia saturada del problema y el discurso dominante de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja.</p> <p>Construir y engrosar una historia alternativa de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja haciendo uso de prácticas provenientes de la terapia narrativa.</p>	<p>Deconstrucción de discursos dominantes y preguntas del panorama de la conciencia.</p> <p>Preguntas del panorama de la conciencia y de la acción, así como comentarios orientados a generar y fortalecer una nueva versión para la historia de Luis.</p>
11	<p>Editando y ampliando la historia</p>	<p>Deconstruir la historia saturada del problema y el discurso dominante de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja a través de prácticas de la terapia narrativa y del</p>	<p>Deconstrucción de discursos dominantes y preguntas del panorama de la conciencia.</p> <p>Preguntas del panorama de la conciencia y la acción, así como comentarios que se</p>

		<p>uso de la escritura como técnica adjunta.</p> <p>Construir y engrosar una historia alternativa de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja haciendo uso de prácticas provenientes de la terapia narrativa.</p>	<p>centraran en la versión final de la historia alternativa de Luis.</p> <p>Lectura del poema <i>Itáca</i> de Constantino Kavafis y preguntas en relación a este a fin de consolidar la versión final de la historia alternativa de Luis.</p> <p>Preguntas del panorama de la conciencia y de la acción, así como comentarios orientados a generar y fortalecer una nueva versión para la historia de Luis.</p>
--	--	---	---

Figura 2. Plan de Intervención

3.2 Objetivos del programa de intervención

3.2.1 Objetivo general

Generar una historia alternativa sobre el amor y las relaciones amorosas a partir de la deconstrucción de ambos conceptos a través de una intervención psicoterapéutica sustentada en la terapia narrativa y del uso de la escritura como una técnica específica que complementa dicha intervención en el proceso psicoterapéutico de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE de Ciencias de la Salud con un motivo de consulta relacionado con su vida de pareja.

3.2.2 Objetivos específicos

Deconstruir la historia saturada del problema y el discurso dominante de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación

de pareja a través de prácticas de la terapia narrativa y del uso de la escritura como técnica adjunta al proceso psicoterapéutico.

Identificar los acontecimientos extraordinarios dentro de la historia saturada del problema de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja.

Construir y engrosar una historia alternativa de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja a través de prácticas de la terapia narrativa.

3.3 Descripción del contexto de la fase editando y ampliando la historia

La información relacionada con la descripción del contexto de esta fase se explica con anterioridad en el segmento 1.3 del capítulo uno, por lo que puede consultarse ahí nuevamente de ser necesario.

3.4 Procedimiento de aplicación y recursos utilizados

La intervención en su mayoría fue realizada dentro del consultorio del CAE del Campus de Ciencias de la Salud, una vez por semana en sesiones individuales con una duración de 50 minutos, sin embargo, como parte de la implementación de la técnica de escritura se recurrió al uso de medios electrónicos, ya que una vez que se asignaba un ejercicio de escritura para Luis, éste lo realizaba en su casa y lo enviaba por correo electrónico al terapeuta dos días antes de la siguiente sesión. Una vez recibido el documento, éste se leía y se generaban preguntas para realizarse en la siguiente sesión, además de que de acuerdo al escrito que Luis enviara se buscaba un texto de otro autor que pudiese agregar una nueva visión al escrito de Luis y se llevaba junto con las preguntas, a la siguiente sesión de aquella en donde se había asignado el ejercicio de escritura para Luis.

3.5 Resultados

A continuación se presenta una breve descripción de las nueve sesiones (de la sesión 3 a la sesión 11) llevadas a cabo como parte de la fase de editar y ampliar la historia en donde se aprecia lo que sucedió en cada una de ellas y la labor que desarrollé como terapeuta.

3.5.1 Sesión 3.

Fecha: 23 de septiembre de 2015

Descripción

Debido a que durante la fase de contar la historia por primera vez se identificó la *historia saturada del problema* de Luis como una situación injusta y llena de incertidumbre que el mismo describió en términos de pérdida repentina donde: “...*el amor te lo da todo y de pronto no tienes nada y sobre todo con la situación que ya empieza a hablarse el día de hoy... de que dos personas están juntas y después simplemente dejan de estarlo*” y se identificó también el *discurso dominante* a partir de la metáfora de un barco que naufragó y ahora navega a la deriva, se decidió iniciar la edición y ampliación de la historia al recurrir a la lectura *de un texto escrito* que fue el poema de Mario Benedetti llamado “Soledades” con la intención de cuestionar el discurso de Luis que se centraba en una única perspectiva enfocada en la pérdida y en la injusticia.

Una vez que el poema fue leído se le preguntó a Luis qué mensaje consideraba que Mario Benedetti podría estar aportando a una situación de rompimiento de pareja y Luis fue capaz de empezar a identificar que una relación amorosa implica dos versiones de una historia y que cada miembro de la pareja tiene procesos independientes, por lo que comentó que: “*me hace pensar en que es real eso de que la felicidad con Martha no es para siempre, me doy cuenta que estamos solos pero al mismo tiempo no lo estamos. Tiene sentido para mí el hecho de que en una relación amorosa cada quien puede estar pasando un proceso diferente. Es como estar juntos... pero no juntos físicamente, independientemente de lo que vaya a pasar después*” así el poema cumplió con su cometido de abrir paso a la *deconstrucción de la historia saturada del problema y el discurso dominante* permitiendo que Luis comenzase a asumir que si bien es difícil saber lo que pasará más adelante con una experiencia, la incertidumbre es parte de la vida y no tiene por qué verse como un aspecto negativo y mucho menos como algo fuera de lo común en la vida de las personas. Además al recurrir a la voz del autor del texto a modo de la técnica de *testigo externo* se agregó una nueva perspectiva a la situación de Luis, misma que se observó cuando éste comentó que: “*imagino que Mario Benedetti me diría que lo que está pasando es normal, que le pasa a*

cualquier persona y que así como él escribió en ese poema, nadie sabe cómo va a acabar una historia amorosa. Que no soy el único al que le va a pasar algo como esto”.

En esta sesión la edición y ampliación la historia empezó a enmarcar las acciones de Luis dentro del concepto de *acontecimientos extraordinarios* así que realicé intervenciones dirigidas a hacerle distinguir las cosas positivas que él ha estado haciendo aun dentro de la *historia saturada del problema* tales como: “*Antes de que terminemos me gustaría retomar algo de tu relato del choque del barco en el mar. Cuando dijiste que aparece la balsa de emergencia me imaginé que tiene que ver con este momento de tu proceso, en el que estás usando tus herramientas personales para conducirte a un nuevo destino aun no conocido. En la sesión del relato dijiste que la balsa era tu voluntad, me gustaría que pudieras detallarme más a que te referías con voluntad”* este tipo de intervenciones permitieron que Luis notase las diferencias que pueden hacer diferencias y generó en él comentarios que mostraron su interés por enfrentar la situación problemática que estaba pasando a través de la comprensión y la empatía de su propio proceso y el de Martha cuando dijo cosas como: “*mi voluntad tiene que ver con mis propias fuerzas internas para seguir y también con la empatía para conmigo mismo de poder identificar en que momento de mi vida estoy y qué quiero hacer al respecto y quizás un poco de empatía también con Martha para ser capaz de respetar el proceso que ella está pasando. Y tiene que ver sobre todo con aprender a lidiar con esto que estoy viviendo”.*

Conclusión.

En esta primera sesión de la fase editando y ampliando la historia, un elemento importante para iniciar el proceso de *deconstrucción* de la *historia saturada del problema* y del *discurso dominante* de Luis en cuanto a la pérdida, la injusticia y el dolor, fue la lectura del poema de Mario Benedetti, ya que las preguntas realizadas en referencia a éste facilitaron que Luis comenzase a mirar su situación con una perspectiva distinta que incluyese la idea de una relación amorosa como un proceso individual para cada uno de los miembros que están en ella independientemente del proceso de pareja y que le permitiese a Luis entender el amor a través de otros significados y no sólo desde la idea de perdurabilidad y unión. Así, al reflexionar sobre el poema que habla del amor como una experiencia de soledad y de tristeza se dio cabida a una versión distinta del amor, viendo éste como un proceso que genera

diferentes situaciones y emociones y que el amor no se experimenta solo en términos positivos.

El proceso de *deconstrucción* de las ideas y significados de Luis en torno al amor y las relaciones de pareja permitió que además se identificaran otros discursos alternativos dentro del relato de Luis ya que como él mismo mencionó: “*me doy cuenta que cuando uno inicia una relación, uno está esperando algo y que las cosas no siempre salen como uno espera y a veces cuesta aceptarlo y que quizás no siempre es justa la forma en que se desarrollan las cosas y te desilusionas pero que tienes que aprender a manejar tus sentimientos y aunque el amor me sigue pareciendo extraño empiezo a darme cuenta de cosas que nunca había pensado antes, como por ejemplo la relación entre el amor y la soledad, no una soledad llena de tristeza o por abandono, sino ese hecho de que aunque uno esté con alguien, de todas maneras uno está solo y tiene que procesar muchas cosas por su cuenta*”, estas ideas de Luis en relación a lo mucho que puede cambiar el significado del amor se tomaron como base para la intervención a fin de seguir generando una *historia alternativa* que correspondiera con un relato amoroso más amplio.

Al final de esta sesión se le asignó a Luis la tarea de escribir sobre lo que significaba para él “el amor extraño” con la intención de *deconstruir* de forma directa las ideas y los significados que él describiese en su relato.

3.5.2 Sesión 4.

Fecha: 16 de octubre de 2015

Descripción

En esta sesión se continuó *deconstruyendo* la idea del amor como un sentimiento que dura para siempre entre dos personas, especialmente porque Martha reinició el contacto con Luis, aun después de que la última vez que hablaron ella le pidió un tiempo para decidir cuándo volvería a hablar con él. A partir de la situación anterior Luis se cuestionó si las personas que se quieren pueden estar juntas y separarse para volver a reunirse o si nunca se deberían de separar, argumentos como el anterior alimentaban el concepto del *amor extraño* y fortalecían *el discurso dominante* de Luis como se puede notar en sus comentarios: “*El amor es extraño, lo pienso por la inconstancia. En eso de que una persona puede estar, después irse y después regresar... a veces pienso que siento eso, que el amor debería ser*

para siempre. Me sigue costando trabajo pensar que alguien pueda quererte un día y después dejar de quererte”.

Con la intención de seguir *deconstruyendo* el significado del amor como *extraño e inconstante* exploré las relaciones de personas cercanas a Luis con el fin de conocer los discursos familiares y sociales que han contribuido a su idea sobre el amor, así Luis reflexionó sobre las relaciones amorosas de su familia más cercana: *“ahora que lo pienso en realidad no hay relaciones amorosas cercanas que me gustaría repetir o tener una similar a ellas. Mi abuelo era muy machista y creo que no siempre trató bien a mi abuela y mi tío por ejemplo, él engañó a mi tía... eso hace que piense que el amor es extraño y también difícil. Al hablar de las relaciones de mi familia veo que todas tienen algo, infidelidad, machismo, desgaste. Aunque estén juntos... hay esas cosas. Eso me da miedo, que porque el amor sea permanente se pueda seguir con alguien y que un día esa persona se dé cuenta que ya no quiere estar conmigo o que ya no me ama o que lleguemos a algo como las personas de mi familia”.* A través del análisis del discurso familiar sobre el amor, observé que en el entorno más cercano a Luis existe la idea de “permanecer” con la pareja a pesar de todo, sin embargo a través de la *deconstrucción* también se amplió la idea de que la permanencia de una relación no debe ser a toda costa sino que pueden existir condiciones en donde es mejor no mantener una relación, de modo que la idea de Luis sobre la permanencia como una expresión total e incuestionable del amor empezó a modificarse y a incluir otras posibilidades.

En esta sesión al analizar el texto escrito por Luis sobre el *amor extraño* se profundizó más en los detalles de la *historia saturada del problema* y los discursos que la componen, por lo que en mi intervención le devolví a Luis la visión totalizadora del amor que mantenía a fin de que él identificase los elementos de su *discurso dominante*: *“Pensé especialmente en esa idea de todo o nada. Cuando describiste al amor extraño hablaste de algo que te derriba porque te lleva de tener todo a tener nada. Hiciste referencia al amor como algo perfecto que te da vida, seguridad y te hace invencible pero que también te deja impaciencia, angustia, miedo y desesperanza cuando lo pierdes. Y mencionaste esa idea del amor irrompible que te hace fuerte y de cómo cuando esto no es así te sientes desilusionado, impotente y vulnerable y de hecho caes en una noche que no amanece”.* Al poner en claro la versión problemática de la historia de Luis, la *deconstrucción* del discurso de dicha narrativa obtuvo una dirección clara para ambos, ya que él reafirmó la visión totalizadora que le

impedía considerar otros significados del amor: *“De verdad me sentí así pero ahora voy entendiendo un poco más lo extraño del amor. Que no todo es precisamente de un modo u otro, así tan fatalista, con tanta intensidad”*.

Sin embargo, también pude identificar en el texto escrito por Luis la existencia de *eventos extraordinarios*, de modo que fue importante hacérselos notar a través de una intervención que resaltara la información que surgió en el texto y que hablaba de los recursos y la capacidad de Luis para hacer frente a sus problemas en contra-argumentación del *discurso dominante*: *“Pero creo que dentro de esa fatalidad también hubieron cosas que mencionaste que hablan de tus recursos para pensar en alternativas dentro de esta noche que no amanece. Recuerdo que mencionaste que cuando te quedas solo tienes la oportunidad de aprender de ti mismo, aprender a estar solo, reconocer tus propios intereses y reconsiderar tus prioridades”*.

Para finalizar la edición y ampliación de la historia a través del uso de la escritura, se leyó un fragmento de la novela “El momento en que todo cambió” de Douglas Kennedy, el cual habla sobre el momento en que las personas deciden seguir caminos separados después de estar en una relación amorosa y recurriendo una vez más a la técnica de *testigos externos* le pregunté a Luis qué pensaba que el autor del fragmento le diría en función de esos momentos cuando el amor se acaba, ante lo cual Luis contestó: *“Creo que me hablaría de cómo el amor puede terminar aun cuando amas a alguien tanto como él la amaba a ella. Eso fue justo lo que llamó mi atención, que al final de cuentas él tuvo que seguir su camino porque las cosas se complicaron tanto y creo que me diría que esas cosas pasan. No sé si me hablaría de culpables, pero creo que me hablaría de que esas cosas suceden en el amor, que a veces te toca continuar tu camino por tu cuenta y a la otra persona también”*, la reflexión anterior enunciada por Luis significó un cambio en su lenguaje ya que al integrar el adverbio de frecuencia “a veces” en lugar de “siempre” empezó a favorecer un discurso amoroso menos totalizador y culpabilizador.

Conclusión.

En esta sesión la edición y ampliación de la historia se consolidó a través de la combinación de estrategias propias de la terapia narrativa como la *deconstrucción* de ideas que generaban discursos totalizadores sobre el amor, dando paso a versiones más flexibles que favorecieron las *historias alternativas* sobre un mismo evento. Además la

implementación de la escritura como una técnica complementaria al proceso de la terapia narrativa permitió enriquecer los detalles de la historia de Luis al ofrecer mayor información sobre *la historia saturada del problema* y *el discurso dominante* y fortaleció la edición y ampliación de la historia al permitir la inclusión de nuevas perspectivas a través de la voz del autor del texto que se leyó en la sesión.

3.5.3 Sesión 5

21 de octubre de 2015

Descripción.

En esta sesión inicié conversando con Luis sobre la carrera en la que él y Martha participaron unos días antes de la sesión e identifiqué un *evento extraordinario* concreto a partir de este evento, ya que durante la carrera Luis y Martha se encontraron con personas conocidas quienes sabían que ellos dos ya no eran novios, lo que generó en Luis cierta incomodidad, sin embargo él reportó que antes de la terapia, hubiese sido una situación más grave el que él fuera consciente que los demás puedan darse cuenta que él y Martha están juntos como amigos pero sin ser pareja: “*creo que antes me hubiera importado mucho que supieran que estamos viéndonos sin ser novios, pues porque la gente sabía que éramos novios y ahora es como que no estamos juntos. Eso que ya hemos hablado, como el hecho de estar y no estar*”, de modo que algo distinto para Luis en ese momento fue que hizo suyo el discurso alternativo que se iba construyendo en la terapia, ya que lo importante en su historia tuvo que ver más con los significados personales que él le dio a los eventos y a su relación de pareja, que la relevancia de los comentarios de los demás.

Para indagar con mayor profundidad las causas de la actitud diferente que Luis demostró en la carrera, realicé la *pregunta del panorama de la conciencia* “*¿Y cómo es que te importó menos?*” con la intención de reafirmar los cambios que Luis tuvo como parte de los *eventos extraordinarios* en su historia y ante lo cual él contestó: “*Porque me di cuenta que lo importante es que yo esté bien, que yo sepa por qué estoy saliendo con Martha otra vez. La verdad es que estoy contento, no sé si vamos a regresar o no, pero ahora sé que el amor no depende solo de una persona, en este caso no sólo depende de mí, son decisiones y aunque de pronto siento desconfianza, sé que estoy decidiendo esto y que al mismo tiempo quiero estar bien*”.

En esta sesión me valí de las *preguntas del panorama de la conciencia* para enfatizar que Luis era el protagonista de su propia historia, así que realicé intervenciones cuyas preguntas se centraron en que Luis reflexionase más sobre su propia persona, como por ejemplo: “*Ahora que hablas de creer en el amor, hace un rato dijiste que puedes dejar de creer en el amor y ahora dices que puedes decidir creer en él. ¿Qué tendrías que saber de ti mismo para que te des la oportunidad de creer o no en el amor en un momento determinado?*”, este tipo de intervención se encaminó a devolverle a Luis el protagonismo sobre su relato a fin de que fuese él quien influyera en el amor y no que éste se presentara como un fenómeno inesperado e intenso que no le permitiera actuar de manera consciente y determinada, de hecho Luis identificó las acciones concretas que estaba realizando cuando dijo: “*Pues creo que para poder decidir volver a darle una oportunidad al amor ahora me fijaría en estar bien conmigo mismo*”.

Además también enfoqué las preguntas desde un punto de vista relacional al cuestionar a Luis de la siguiente forma: “*¿Y qué tendrías que saber de la otra persona para darte la oportunidad con ella?*” a fin de fortalecer la construcción de una nueva versión del amor como una experiencia en donde las personas toman decisiones propias y las cosas no suceden simplemente de manera azarosa e inesperada. Al responder a esta pregunta Luis identificó nuevos elementos dentro de las relaciones amorosas, incluyendo una idea del amor como una colaboración entre dos personas y no sólo como un sentimiento perfecto que surge espontáneamente: “*Ver que (la otra persona) tiene disposición para estar conmigo en ese momento, que quiera estar ahí, pero en general creo que ahora le daría tiempo a la otra persona para que podamos acordar cómo y cuándo compartir nuestros intereses y generar una relación positiva*” .

Conclusión.

Durante esta sesión le devolví a Luis los avances logrados hasta ese momento en cuanto a la *construcción de una historia alternativa* sobre el amor al hacerle un comentario que denotara las diferencias en las acciones de Luis en contraposición de su comportamiento dentro de la *historia saturada del problema*: “*Ahora puedes cambiar de posición para mirar al amor extraño con diferentes lentes o desde diferentes lugares y también eres más consciente de cómo dejas que el amor extraño te influya o tú influyas sobre él*”, al enfatizar el hecho de que Luis era consciente sobre cómo usar sus recursos para influir sobre el amor

o dejar que éste influya sobre él se reforzó su capacidad para cambiar de posición en su discurso sobre el amor, hecho que se apreció en el siguiente comentario realizado por él y en donde se puede ver también que fue él mismo quien se estableció como el personaje principal de su historia : “*Si, ahora sé que puedo mirar al amor de forma más realista y que si lo miro desde lo utópico es algo irrompible y algo para siempre pero que sí lo miro desde el amor en primera persona es más bien un sentimiento*”.

En general en esa sesión observé a un Luis que empezó a recuperar el control de su situación sobre la extrañeza que el amor estableció a fin de confundirlo y desesperanzarlo como había narrado en la *historia saturada del problema*.

3.5.4 Sesión 6.

28 de octubre de 2015

Descripción.

Durante esta sesión se continuó trabajando con el *engrosamiento de la historia alternativa* de Luis en su relación con el amor, así que a partir del texto que Luis escribió como asignación para esta sesión se reflexionó sobre su forma apasionada de ser en el amor y en la vida y de la importancia de re-equilibrar esa característica suya para poder disfrutar de sus circunstancias sin dejar de expresarse natural y apasionadamente como él es, por lo que Luis llegó a la siguiente reflexión: “*Me di cuenta que sí soy una persona apasionada y que me apego mucho, me involucro en las cosas, me preocupo y me entrego en aquello que me importa y no sólo en el amor. Cuando escribía esto me di cuenta que me estaba sirviendo para conocerme... soy una persona apasionada y es verdad que también quiero estar en una relación pero... no puedo darle todo solo a esa relación porque entonces puedo olvidarme de las cosas que yo quiero también. Es como que necesito entender que no tengo que cambiar al Luis apasionado que soy, pero sí modificar algunas cosas*”. Al reflexionar sobre sí mismo Luis empezó a vislumbrar un panorama de la acción que incluía nuevas alternativas para él en la construcción de su propia identidad y de su relación con los otros, tal como el mismo lo expresó: “*me doy cuenta que hay varias cosas que me interesan, no necesariamente tengo que enfocarme en una sola al momento, sino que puedo tratar de integrar ambas cosas o hacer una y hacer la otra, o sea tener tiempo para las dos cosas y no enfocarme en una sola... ahora me doy cuenta que puedo unirla (a Martha) a mi familia o si no se da el caso*

que estemos juntos todos, aunque esté pasando tiempo con mi familia, puedo seguirle mostrando interés a ella, ya sea con un mensaje o una llamada o yendo a verla. Pero que ella sepa que sigo interesado”.

La historia alternativa de Luis en el amor no sólo cuestionó la *historia saturada del problema* y los significados del *amor extraño* al concebir el amor como un sentimiento para siempre y perfecto que te lo da todo, sino que también contra-argumentó el *discurso dominante* que describía a Luis como una víctima de Martha cuando ésta lo dejó. Al *deconstruir* las ideas anteriores Luis se dio cuenta de su responsabilidad en el rompimiento tal como dijo en esta sesión: *“puedo darme cuenta de mi responsabilidad y de qué no se trata solamente de lo que yo pensaba, sino de cómo ella se estaba sintiendo con lo que pasaba. Y también el hecho de que tienes que tomar en cuenta al otro en una relación, no sólo ver lo que tú sientes”* obteniendo así un mayor entendimiento de la situación y saliendo de la perspectiva única que lo victimizó y que perpetuaba el problema en su vida.

Para completar esta sesión de intervención se leyó un fragmento de la novela “La emoción de las cosas” de Ángeles Mastretta que habla en un tono apasionado e intenso sobre el compromiso que esta escritora hace con la vida. Utilizando a Ángeles Mastretta como testigo externo le pregunté a Luis qué consejo pensaría que la escritora le daría en función del manifiesto de vida que ella escribió, con la intención de que él pudiera imaginar un diálogo de un apasionado a otro apasionado en la vida, ante lo que Luis contestó: *“...creo que se trata de ser apasionado y de no dejar ninguna cosa de la vida de lado... que hay que hacer un manifiesto de compromiso de esta manera de ser apasionado... (mi manifiesto diría) que ahora sé que pase lo que me pase en la vida no me dejaré vencer, que si caigo no me quede ahí. Que puedo comprometerme a perdonar y a entender a los otros y que puedo no cerrarme a ver las ideas de los otros. Y lo más importante que puedo ser yo y no cambiar por otra persona, sino incluir en mi vida a la otra persona y saber que tampoco puedo pretender cambiarla”*. Analizando sus palabras pude observar el cambio en su lenguaje, ya que Luis se expresó en primera persona y asumió sus responsabilidades no sólo en cuanto a su relación con Martha, sino en cuanto a sus relaciones en general y a su propia relación con la vida.

Conclusión.

Hasta esta sesión puedo decir que la edición y ampliación de la historia a través de la deconstrucción de significados, la inclusión de nuevas voces y perspectivas por medio de los textos y las preguntas orientadas a las diferencias en la relación de Luis con su propia persona y con otros, se dirigió a que Luis reconsiderase los significados de eventos, conceptos y relaciones importantes en su vida, para hacer una re-significación de los mismos, como por ejemplo, el hecho de que él se definiera a sí mismo como alguien apasionado no implicó que esto fuera una etiqueta negativa en su descripción sino que amplió el significado de ser una persona apasionada y consideró la utilidad o no de ello en su vida, de modo que Luis pudo sentirse más cómodo consigo mismo y redefinirse en función de una historia de vida más satisfactoria, entendiendo además que esta historia de vida está siempre en construcción.

3.5.5 Sesión 7.

4 de noviembre de 2015

Descripción.

El día de hoy se conversó acerca de la relación de Luis y Martha y se encontró que hasta esta sesión dicha relación seguía en términos amistosos ya que ambos mantenían comunicación constante por medios electrónicos y se veían en la escuela durante la clase que tomaban juntos. Luis dijo que si bien no había estado presionando a Martha, ambos habían decidido reiniciar el contacto entre los dos con el fin de saber si las cosas se podían arreglar y así regresar a su relación de noviazgo, sin embargo hasta ese momento los dos manifestaban no tener prisa y sentirse contentos con el ritmo de su relación.

Tomando en cuenta lo anterior se siguió trabajando en función de cuestionar y ampliar el concepto del amor y las relaciones amorosas y en seguir generando nuevas perspectivas que fortalecieran la historia alternativa de Luis en el amor.

En esta sesión Luis agregó un nuevo significado a su definición del amor que tuvo que ver con sentir confianza dentro de una relación; sin embargo, debido a que era una idea nueva para él, fue importante esclarecer el contenido de su lenguaje por lo que le expresé: *“Me parece que hablas de confiar en la relación, en la persona y en ti, en cuanto a que ambos están juntos en este momento porque lo han decidido y no tienes por qué estar imaginando que algo malo pasará”* ante esta intervención Luis integró la confianza a su historia alternativa sobre el amor en cuanto a que dicho elemento sirve para sentir seguridad en la

colaboración de la pareja para construir una relación día a día y comentó: *“Sí, exacto. Es difícil de describirlo, pero creo que tiene que ver sobre todo con decir que ahora se trata de construir lo que tenemos los dos. Es algo más realista creo”*.

Como parte de la *construcción de la historia alternativa* le pedí a Luis que pensase en cómo le gustaría ser presentado por sus amigos y por Martha a fin de que pudiera centrarse en aspectos positivos de su persona y en aquellas características que le ayudan a relacionarse con otros, de este modo Luis identificó aquellos recursos personales que le permiten tener relaciones interpersonales exitosas y manifestó que era bueno para el ser más consciente de sus recursos al decir que: *“...es positivo darte cuenta de tus virtudes y creo que a veces ignoramos lo bueno que tenemos, quizás también ignoramos lo malo, pero siento que a veces es más fácil ver lo malo e ignorar especialmente lo bueno que tenemos... me ayuda a darme cuenta que puedo usar mis herramientas y especialmente que puedo usarlas para favorecer la relación y que así las cosas mejoren”*.

Debido a que Luis empezó a expresarse cada vez más en primera persona y en activo, parte de la intervención se enfocó en hacer más evidentes estas diferencias en su lenguaje por lo que le realicé una pregunta del panorama de la conciencia para fortalecer el protagonismo que había asumido al hablar de su propia historia y le pregunté: *“¿Qué te dice de ti mismo dentro de este proceso que ahora puedas hablar de las cosas que vas a hacer y no sólo de las cosas que a veces te suceden?”* ante lo que el joven contestó: *“Pues que a veces uno atribuye cosas a las personas con las que estás y sólo ves esa parte de la situación y que a través de un proceso como éste vas dándote cuenta de la influencia que tú tienes en la relación. Y no sé... también te das cuenta de que el amor acaba y que no acaba porque tiene que acabar, sino que las personas toman decisiones y pasan por procesos y si niegas que el amor se acaba, más te aferras a él y te lastimas”* reafirmando así su capacidad para notar la influencia de sus propias acciones sobre sus relaciones interpersonales.

Finalmente durante esta sesión aprecié como Luis fue adueñándose del protagonismo de su historia y su lenguaje expresó metafóricamente esta idea al decir que el mapa que guiaba su camino consistía en conocerse a él mismo, lo que puede apreciarse en su siguiente comentario: *“el mapa es lo que marca el camino y creo que conocerme a mí es el camino. Estoy seguro que si no hubiera venido al psicólogo no hubiera pensado diferente sobre toda*

esta situación. En este proceso te conoces, te quieres y creces. Ese es el camino que te guiará”.

Antes de concluir esta sesión le pedí a Luis que para el próximo encuentro terapéutico hiciera un ejercicio de escritura consistente en escribir una carta de su yo actual a su yo del futuro y que éste último le respondiera al yo actual, con el fin de detallar más la idea del mapa como descubrimiento personal y empezar a establecer metas futuras que pudieran servir como sugerencias para los próximos capítulos que Luis escribirá en su historia.

Conclusión.

En esta sesión se puede apreciar como a través del lenguaje se fue construyendo no sólo una *historia alternativa* para la vida amorosa de Luis, sino como toda la intervención se fundamentó en el uso del lenguaje como la herramienta terapéutica principal del proceso. Además obedeciendo a la esencia misma de la terapia narrativa la intervención se movió dentro de un lenguaje literario o poético que favoreció incluso en el lenguaje del mismo Luis el uso de metáforas que agregaron nuevas perspectivas y alternativas a su discurso, teniendo además como base la historia del viaje en barco que él escribió en su primer texto tal y como él afirmó: *“De hecho una de las cosas que he pensado mucho de lo que hemos hablado es esa idea de los anclajes, saber que puedes tener puntos de referencia, porque me doy cuenta que las circunstancias afectan mucho y que no puedes controlarlas pero podemos tener puntos de referencia que nos permitan mantener nuestro camino y así seguir siendo uno mismo y continuar con todas las otras cosas que también son importantes en la vida”*, así la metáfora de la vida como un viaje en barco agregó a la historia de Luis la idea de cambio y continuidad que cobró fuerza en su discurso y por lo tanto en su nueva forma de entender y ser en la vida.

3.5.6 Sesión 8.

11 de noviembre de 2015

Descripción.

En la conversación del día de hoy Luis estableció las diferencias que ha hecho y que han sido más importantes para él en cuanto a su concepción del amor y las relaciones amorosas a lo largo del proceso terapéutico, ya que a través de la carta que escribió para su yo del futuro, un Luis 10 años mayor que el Luis actual de 21 años, identificó las cosas que

son importantes para él en su vida y el tipo de relación amorosa que le gustaría tener en el futuro. Sobre este ejercicio Luis comentó: *“...reflexioné y decidí cuando estaba escribiendo que aunque sí quería hablar de tener pareja, que era más acertado no hablar de vivir felices por siempre o solo centrarme en las promesas amorosas porque al final pensar de ese modo me lastima mucho... todo eso del amor para siempre y como muy utópico fueron ideas que yo tenía y que aplicaba a mi relación con Martha, ahora que me doy cuenta que el amor no necesariamente tiene que ser así para ser una experiencia real, me doy cuenta que es verdad que una ruptura puede doler y ser difícil pero que las ideas que tienes sobre el amor lo pueden convertir en algo todavía más difícil, creo que por eso para mí, antes de la terapia el panorama seguía tan nublado”*.

Al basar la edición y ampliación de la historia en la deconstrucción de las ideas de Luis se facilitó que éste identificase los discursos que favorecieron en él una única visión de su situación y de cómo ampliar su perspectiva podía resultarle más útil para generar una nueva historia alternativa, relacionado con lo anterior él comentó: *“...de hecho por eso vine a aquí porque necesitaba hablar con alguien, no estaba viendo todo lo demás. Cada vez que hablaba con alguien sobre esto, todos me daban la razón, quizás era por lo que yo decía o porque solo hablaba con mis amigos hombres sobre esto. De hecho cuando lo platicué con algunas amigas, ahí me di cuenta que había otra forma de ver esta situación, ellas me decían cosas de cómo podría Martha estarse sintiendo y no sólo me daban la razón”*.

Durante esta sesión también se deconstruyeron discursos familiares además de las ideas sociales que Luis había considerado en cuanto el concepto del amor: *“...mientras escribía esa carta pensé en lo que me separó de Martha y pensé si sería capaz de manejarlo diferente en una próxima ocasión. Por ejemplo ahora que viene Navidad, la familia de mi mamá siempre viene de Veracruz a pasar la Navidad con nosotros y sé que mi mamá va a presionarme para que no me vaya de la cena, sobre todo porque mis primos están acá y porque mi mamá siempre marca que lo más importante es la familia porque ellos son lo que siempre están para ti y más cuando te pasan cosas malas”*. Al hablar sobre los discursos dominantes en la familia de Luis la conversación se centró en la forma en que éstos podían limitar e influir sobre la flexibilidad de Luis para modificar su historia amorosa y no sobre si dichos discursos eran “buenos” o “malos” *“...recuerdo que la sesión pasada dijiste que en general siempre quieres ser descrito como alguien bueno. Que las personas se den cuenta*

que eres una buena persona y me pregunto si esto tiene que ver con la forma en la que tu familia ha construido esta imagen de ti, como de alguien bueno, que no quiere decir que no lo seas, pero si el hecho de tener este papel en tu familia a veces puede resultar limitante para tí” abriendo así una conversación reflexiva que le permitió a Luis continuar construyendo una historia alternativa sobre el amor que incluyera los discursos que resultasen más útiles para su nueva versión sobre las relaciones amorosas y que él hubiese elegido de manera consciente.

Al ir Luis cuestionando el papel que había estado desempeñando en su familia pudo considerar no sólo las cosas que le gustaría modificar sino también las que deseaba mantener con el único fin de sentirse mejor con él mismo: *“...me doy cuenta que siempre hago caso porque en mi familia todos me ven como el hijo que hace caso, el hijo que es bueno y porque me importa mucho lo que mis primos puedan pensar y ahora sé que si me voy después de la cena no quiere decir que me dejen de importar pero también tengo derecho a hacer otras cosas que quiero... de hecho aunque nunca ha sido como que haya habido una ceremonia de nombramiento, mi abuelo siempre dice que yo soy bueno, que he sabido hacer las cosas. Siempre me compara con mis primos, porque yo no he dejado la escuela, porque no tengo vicios, soy muy responsable y sano”* además Luis también reflexionó sobre cómo el discurso familiar acerca de su persona influyó en su manera de relacionarse con los demás y la importancia de modificar dicho discurso a fin de actuar de acuerdo a sus necesidades actuales sin que esto implicase alejarse de los valores familiares que son importantes para él: *“Es real que todo eso de verme como el bueno influyó dentro de la relación (con Martha) y en no aceptar la forma en la que ella se sentía y asumir este papel de víctima. Pero ahora me doy cuenta que no se trata de ser bueno o malo, sino de tomar decisiones y de ser responsable por lo que quieres”*.

Conclusión.

En general puedo decir que la intervención durante esta sesión contribuyó a fortalecer la historia alternativa del amor en la vida de Luis al nutrirla de sus propias reflexiones, ampliar su conciencia de los significados y discursos que ha mantenido a lo largo de su vida, sustentando además los posibles cambios en su responsabilidad para la toma de decisiones. Así la conversación no sólo contribuyó a ampliar la visión de Luis sobre los acontecimientos que lo llevaron a terapia sino también dieron una nueva dirección en su vida amorosa al

considerar el amor como una experiencia realista más allá del romanticismo y la idealización “*creo que saber cómo la relación con mi familia influye en mis relaciones amorosas es una forma de hacer más realista el amor*” abarcando una visión del amor que incluyese los discursos familiares y sociales y que le permitiese pensar en éste como una experiencia que se construye y deconstruye continuamente.

3.5.7 Sesión 9.

18 de noviembre de 2015

Descripción.

Durante esta sesión la intervención se enfocó en fortalecer y consolidar los nuevos discursos que conforman la historia alternativa de Luis, una de las prácticas que acompañaron esta intervención se basó en la lectura del discurso de Mary Schmidt “Usa protector Solar” que recibieron estudiantes graduados de la universidad de Chicago, ya que este discurso dista mucho de ser el discurso clásico para jóvenes adultos recién convertidos en profesionales, por lo que le planteé a Luis la existencia de multiplicidad de discursos para la vida y el hecho de que él es capaz de continuar escribiendo su propia historia a través de sus recursos y de generarse un discurso propio: “...*ahora que sabemos que siempre habrá discursos de personas importantes que pueden influirnos ¿cómo crees que podrías contrarrestar la influencia de estos discursos cuando no te resulten tan útiles para ampliar o cambiar tu perspectiva?*”, ante mi cuestionamiento Luis comentó: “*Creo que se trata de aceptar, o sea es como darme cuenta que hay cosas que quizás mi familia no va a dejar de ver de una forma o que no siempre cambiarán su forma de pensar y pues no pasa nada, yo puedo cambiar mi forma de pensar sobre eso de todos modos y también creo que a veces yo puedo ser más inflexible o sea pensar que mi familia siempre va a negarse a algo y a lo mejor no es así, a lo mejor también pueden cambiar su forma de pensar*”.

Además durante esta sesión la capacidad de Luis para dar paso a la *flexibilidad* le abrió la oportunidad para modificar los patrones de vida que la trama de su *historia saturada del problema* había establecido hasta el momento, por lo que le hice comentarios que reforzasen el nuevo significado de la flexibilidad en su vida: “*O sea que se trata más bien de flexibilizar el pensamiento y no tener expectativas tan deterministas. Es como si la gente todavía puede sorprendernos*” facilitando así la identificación de *eventos extraordinarios* y

fortaleciendo su nueva forma de pensar, misma que Luis expresó en un comentario como el siguiente: *“Exacto, por ejemplo, con esto de Martha yo no quería contárselo a mi familia, o sea si se los dije pero sin dar demasiadas explicaciones y recuerdo que después de hablar de esto, durante la semana se lo conté a mi abuela y me sentí muy liberado y la verdad es que me entendió, me apoyó y ni siquiera me juzgó porque en este momento quiero darme una segunda oportunidad con Martha, de hecho le dije que estaba viniendo al psicólogo y me dijo que eso estaba muy bien, que ella también está yendo a un psicólogo y que le ha ayudado mucho”*.

La flexibilidad en el pensamiento de Luis también dio paso a que éste se convirtiera en una persona mucho más comprensiva para con él mismo y para con los otros ya que durante las conversaciones pudimos deconstruir sus percepciones sobre sí mismo y sobre los otros a través de preguntas de tipo relacional como por ejemplo: *“¿Te sorprendió que tu abuela te apoyara?”* desfavoreciendo así un pensamiento totalizador y determinante frente a sus interacciones con otros y favoreciendo en lugar de eso un pensamiento que permitió rescatar los aspectos positivos de su persona y de los otros *“Más o menos, en realidad creí que me diría más algo como ‘te dijimos que esa chica no te convenía’ o algo así, especialmente lo esperaba de mi mamá, porque también a ella se lo conté, pero creo que a estas alturas puedo decir que mi familia aun si etiqueta a las personas como ‘bueno’ o ‘malo’ también siempre da apoyo y que son muy pacientes. En mi familia hay mucha unión y mi abuelo por ejemplo, él es una persona muy importante para mí y de él siempre he visto como trata de ser muy tolerante”* al flexibilizar su pensamiento Luis modificó su concepción totalizadora no sólo del amor sino también de las otras personas.

Conclusión.

Ya que la fase de edición y ampliación de la historia estaba entrando en la recta final, durante esta sesión me enfoqué en *reforzar la historia alternativa* de Luis en el amor, además de reconocer sus logros y los *eventos extraordinarios* en su historia así como nombrar sus capacidades para generar posibilidades para sí mismo y sus relaciones interpersonales significativas y transmitirle la idea de que ser el protagonista de la propia vida no sólo implica pensar en él mismo como personaje principal sino como actor principal que puede editar y re-editar su historia a partir de sus experiencias y aprendizajes, así una de las intervenciones más importantes fue hacer un resumen que le reflejase a Luis todas los cambios que se han

ido consolidando a lo largo de la terapia: *“Vaya, parece que hay muchas cosas que estás reflexionando ahora. De hecho me parece que ya estamos acercándonos al final del proceso, no sé cómo lo sientas tú. Creo que hasta ahora has ganado una perspectiva mucho más amplia sobre ti, sobre el amor e incluso sobre los discursos familiares y sociales que se relacionan contigo y con el amor mismo... Por lo tanto creo que para la próxima sesión sería una buena idea que escribieras sobre todo, lo que desde tu punto de vista, has aprendido en este proceso. Estos aprendizajes pueden ser sobre el amor, sobre ti, sobre tu familia. Sobre cualquier cosa que tenga sentido y resulte útil para ti”*.

3.5.8 Sesión 10.

25 de noviembre de 2015

Descripción.

En la conversación que se mantuvo en esta sesión fue importante llevar a cabo una intervención que le reflejase a Luis cómo a lo largo del proceso se había ido redefiniendo su concepto del amor en función de la construcción de su *historia alternativa* para el amor, por lo que le comenté: *“Pensaba en cuánto se ha ampliado tu nuevo significado del amor, ya que al inicio del proceso habías estado hablando del amor como algo extraño que luego se convirtió en algo utópico y luego en algo más realista y poco a poco fuiste asumiendo tu responsabilidad, cuestionando los discursos familiares y tus propias expectativas para llegar al amor como...”*, con la intervención anterior di paso para que Luis definiese el amor con un nuevo significado, mismo que el estableció como “el amor como una experiencia”, esta definición sobre el amor evolucionó del primer nombre que se le dio al problema por medio de la externalización como “el amor extraño” a definir finalmente al amor como “una experiencia”, marcando así la evolución del discurso de Luis y reafirmando la visión más amplia que adquirió y que generó mayores posibilidades para su vida amorosa.

Además de hacer evidente la evolución en el significado del amor de Luis fue importante también generar conciencia sobre lo que implicó definir el amor como una experiencia por lo que mis preguntas se orientaron a consolidar este nuevo discurso amoroso: *“¿Qué significados construyen al amor como una experiencia?”*, la intervención anterior permitió a Luis apreciar las diferencias de los significados que componían al amor como extraño e incierto de la *historia saturada del problema* en comparación del amor como

una experiencia dentro la *historia alternativa* que se construyó durante el proceso terapéutico, por lo que Luis comentó: *“Creo que implica varias cosas, en este momento puedo dividirlo como en dos partes, creo que una tiene que ver con los elementos que pondría en práctica dentro de una relación, por ejemplo: comunicación, confianza, límites o reglas, cuidar al otro, mantener el amor propio; pero para poder llegar a todo esto creo que primero tienes que madurar... me refiero al hecho de que frente al amor y sobre todo en las relaciones tienes que tomar decisiones y muchas veces son decisiones inesperadas o sobre cosas que no sabías que iban a pasar entonces como que tienes que adaptarte al cambio”*.

Al hablar del amor como una experiencia, durante esta sesión las intervenciones incluyeron algunos otros temas que no se habían mencionado antes con la intención de tener el mayor número de conversaciones posibles que ayudaran a Luis a consolidar su nueva versión sobre el amor. Uno de los temas nuevos que se conversó en esta sesión es que si bien las experiencias implican incertidumbre también existe una parte de las personas que desea controlar las situaciones, por lo que mis preguntas se enfocaron en integrar el mayor número posible de significados a la idea del amor como experiencia: *“Y si pensáramos que este orgullo propio o esta necesidad de tener el control sobre cosas importantes para uno es básico en el ser humano, ¿de qué forma podrías integrar eso al amor como una experiencia?”*.

Las intervenciones de esta sesión favorecieron que todo el proceso terapéutico se viera como una oportunidad de aprendizaje que permitió no sólo que Luis redefiniera sus experiencias sino que también redefiniera su identidad como persona, ya que como él expreso: *“Creo que tendría que pensar en todo lo que hemos hablado a lo largo del proceso y sobre todo dejaría de pensar en ganar o perder y eso es creo lo que más se relaciona con una experiencia, es que no se trata de si ganaste o perdiste sino de los aprendizajes que has ganado y de cómo también eso te convierte en persona”* además al reflexionar sobre su propia persona Luis reconsideró también a los otros y las relaciones entre personas *“Creo que tiene que ver con el hecho de reconocer que todos hacemos eso, todos queremos dominar, todos luchamos por aprender a lidiar con eso y que todos sentimos tristeza si perdemos o todos queremos ganar. Y eso no nos hace malos o buenas personas, sólo somos personas y vamos aceptando eso en nosotros y en los otros... el amor nos ayuda a que una persona sea más una persona y a que te des cuenta que en una relación dos seres individuales se unen,*

ninguno pertenece al otro y tienes que respetar y aceptar eso para estar más tranquilo, para disfrutarlo más”.

Conclusión.

En esta sesión la intervención permitió que la conversación reafirmase que la *historia alternativa* se generó a partir de la redefinición de significados, por lo que no se negaron los sentimientos de tristeza o incertidumbre o los pensamientos totalizadores dentro de la *historia saturada del problema* sino que éstos tomaron un significado más amplio que permitió que se integrasen dentro de la historia de Luis aun cuando algunos sentimientos o pensamientos pudieron ser palabras que representasen experiencias poco agradables o difíciles, ya que al ser redefinidos y ampliados en su significado cobraron un sentido distinto, y como el mismo Luis reflexionó desde un punto de vista menos totalizador y muchos más flexible, el amor y la vida son experiencias y por lo tanto no son buenos o malos sino oportunidades de aprendizaje y crecimiento, ideas que en sus propias palabras se expresaron así: *“Después de todo el amor es una experiencia y por lo tanto siempre traerá una parte de incertidumbre, no podemos saber que es todo lo que sucederá cuando estamos enamorados”.*

3.5.9 Sesión 11.

2 de diciembre de 2015

Descripción.

Ya que esta sesión fue la última de la fase editando y ampliando la historia, como asignación final de escritura se le pidió a Luis que escribiese un texto en donde hablase de todo lo que aprendió durante el proceso psicoterapéutico. Así a través de las palabras de Luis observé que éste se volvió más flexible con sus errores y que cambió su actitud frente a los errores de los otros, además de que integró a su nueva concepción de las relaciones y el amor la idea de que al ser éstas experiencias, pueden ayudar a que las personas se conozcan mejor y se vuelvan más comprensivas, así que como parte de mi intervención final compartí con él mi percepción sobre los cambios que noté en su persona a partir de leer su escrito: *“Revisé el texto que escribiste donde hablabas de todo lo que aprendiste durante este proceso. Muchas cosas me llamaron la atención y aunque reconocí cambios de pensamiento, de actitudes y de comportamientos, sigo reconociendo a ese Luis apasionado que asume la vida con intensidad”.* Uno de los aspectos más importantes que Luis tuvo la oportunidad de reflexionar

tuvo que ver especialmente consigo mismo y su identidad y la nueva perspectiva que adquirió sobre su propia persona y sus capacidades, por lo que durante esta sesión Luis comentó que: *“Sí, creo que sigo siendo esa persona apasionada, solo que ahora puedo controlar el apasionamiento pues ahora pienso más las cosas, no me relajo simplemente y me quedo con mis ideas, sino que reflexiono más”*.

Finalmente, ya que el motivo de consulta principal de Luis tenía que ver con su relación con Martha se exploró la re-definición que Luis hizo de la propia persona de Martha y de su relación con ella a través de preguntas relacionales como: *“Hablando de esto, me gustaría saber ¿cómo ves a Martha ahora? Porque es claro que aunque hemos hablado mucho del amor y de ti, Martha es la persona con quien estás en este momento y eso implica que muchas de las cosas que has pensado aplican a tu relación con ella”* al marcar las diferencias de la forma en que Luis pensaba sobre Martha al inicio del proceso terapéutico en contraste con el final del mismo a través de la intervención anterior, Luis pudo consolidar su historia alternativa en el amor, ya que observó de manera tangible como su concepción sobre el amor se había expandido y lo verbalizó a través del siguiente comentario: *“Sí, pues justo en este momento me doy cuenta de cosas de ella que antes no veía, creo que antes pensaba en ella solo como novia y en un sentido mucho más romántico. Pero ahora me doy cuenta que hay cosas de ella que a lo mejor no son cosas necesariamente positivas pero que son parte de ella, por ejemplo a veces puede ser muy autoritaria u obstinada, pero eso la hacen ser quien es y la verdad es que la quiero mucho pero la quiero de manera diferente ahora, como de una forma más total o integral, o sea quiero todo lo que es ella y no sólo sus partes bonitas o con las que son más fáciles estar de acuerdo”*.

Para situar a Luis en el momento actual de su historia se le preguntó cómo llamaría al capítulo que estaba viviendo en ese momento de su relación con Martha, a lo que él respondió que se encontraba en el capítulo del *“reencuentro”*, tomando en cuenta que la historia continuaría a partir del reencuentro fue importante señalar lo que Luis había hecho para llegar hasta ahí por lo que le hice una pregunta del panorama de la acción: *“¿Cómo sabes que lo has hecho? ¿Qué cosas han sucedido que te han permitido el reencuentro con Martha?”*, mi intervención en esta sesión también se orientó a poner en claro las características del momento actual de la relación de pareja de Luis, ya que será a partir de éste que él continuará escribiendo su historia, por lo que Luis describió su relación en la actualidad en los siguientes

términos: *“Creo que me he relacionado con ella de forma distinta, porque ahora sé que ella es una persona diferente a mí y que no puedo esperar que ella actué como yo, ni ahora ni antes. Y si quiero seguir en una relación con ella, como estamos intentándolo ahora, lo más importante es que intente entenderla y que no me quede solo con mi punto de vista y también se trata de quererla como ella es y no como yo quisiera que ella fuera, ya no tiene que ver con una visión idealizada de ella, sino con acercarme a la persona que es Martha”*.

Como cierre de la intervención en esta sesión se leyó el poema griego “Ítaca” el cual toma como base la historia del viaje de Odiseo en la obra de literatura clásica “La Odisea” y compara metafóricamente a la vida con un viaje, así orienté mis preguntas a la búsqueda del mensaje que Luis adquirió como consecuencia de todo el proceso terapéutico: *“Como dice el poema. ¿Qué último mensaje te dejaría este texto final?”* además este poema se relacionó ampliamente con el primer texto escrito por Luis donde él narró el rompimiento de su relación por medio de la historia de un naufragio.

Debido a que el viaje del proceso terapéutico estaba llegando a su fin, fue importante explorar el mensaje con que Luis se quedó tras haber recommenzado su viaje a pesar del naufragio, por lo que Luis expresó como metáfora final: *“Que la vida o el amor o todo en esta vida es un viaje, que al principio puede que no sepas mucho lo que va a pasar, pero que en el camino aprendes, disfrutas, sufres, sigues, que no se trata de lo que uno imagina que será sino de lo que es y lo mucho que puedes crecer y como cuando ya has pasado todo, lo que realmente es valioso es lo que sucedió y te dio aprendizajes, las experiencias que pueden cambiarte y hacerte mejor”*.

Conclusión.

En esta última sesión de edición y ampliación de la historia fue importante aclarar el momento actual que Luis estaba viviendo en cuanto a la *historia alternativa* del amor como una experiencia, generada después de la *deconstrucción* de la *historia saturada del problema* de tristeza e incertidumbre y *el discurso dominante* del amor extraño, así como la identificación de *eventos extraordinarios* que se presentaron aun durante la situación conflictiva y que dieron paso a encontrar los recursos de Luis para ser una persona más flexible con sus propios errores y más comprensiva con las decisiones y acciones de los otros.

Finalmente para terminar de fortalecer la *historia alternativa* se le pidió a Luis que describiera el momento actual de su relación con el amor y con Martha y se identificó que él

se estaba reencontrando con el amor y con Martha y que finalmente ese reencuentro formaba parte de una experiencia mayor llamada amor, en la cual como toda experiencia, de acuerdo a las palabras de Luis “*las cosas no son como parecen de primer momento, pero tienes que conocerte y seguir construyendo tu realidad en base a tus experiencias. Aceptar, aprender, crecer... seguir*” por lo que esta última conversación marcó el punto desde el cual Luis continuaría construyendo su historia de amor, con la diferencia que ahora sabe que puede cuestionarse cualquier discurso que no le resulte útil o que limite sus experiencias de vida en el camino de ser una persona más feliz y más satisfecha.

3.6 Conclusiones de la fase editando y ampliando la historia.

A lo largo de las nueve sesiones de intervención llevadas a cabo con Luis nuestra conversación se centró en la *deconstrucción* de su *historia saturada del problema* y el *discurso dominante* dentro de la misma, así como en la identificación de los *acontecimientos extraordinarios* que dieran pie a la *construcción y engrosamiento* de una *historia alternativa* para Luis en el amor, además de que se utilizó la *escritura como una técnica* que fortaleciese todos las acciones antes mencionadas y que contribuyese al desarrollo de la terapia narrativa. A continuación iré vinculando cada uno de los objetivos específicos abordados durante la edición y ampliación de la historia, ejemplificándolos también por medio de fragmentos de diálogo extraídos de la conversación con Luis, así como de fragmentos de los textos que éste escribió como parte de las asignaciones entre sesiones.

Con respecto al primer objetivo encaminado a “**Deconstruir la historia saturada del problema y el discurso dominante de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja a través de prácticas de la terapia narrativa y del uso de la escritura como técnica adjunta al proceso psicoterapéutico**” lo más importante fue ampliar la visión de Luis en cuanto a la experiencia de incertidumbre, confusión y frustración que él denominó “*amor extraño*” para lo cual realicé la siguiente intervención: “*Pareciera como si en este momento el amor ya no fuese tan extraño para ti. ¿Qué crees que ha hecho que puedas hablar del amor de la forma en la que lo estás haciendo en este momento? ¿Qué ha cambiado de ti en relación al amor extraño?*” (sesión 5, octubre 21) a fin de explorar e incluir nuevos significados para el amor, lo que puede verse reflejado en la respuesta de Luis: “*Pues es como si habláramos de dos*

tipos de amor, por un lado del amor idealista, el amor perfecto, yo diría que el amor utópico pero por otro lado hablaríamos de un amor en primera persona, un amor más realista” (sesión 5, octubre 21).

Para deconstruir los significados en la historia de Luis fue importante que como terapeuta prestase atención al contenido en el lenguaje de éste que negase, contradijese o modificase la descripción saturada de problemas que ejercía un papel dominante en su vida (Payne, 2006) con preguntas del *panorama de la conciencia* (White, 1997) como por ejemplo: “*¿A qué te refieres con amor en primera persona? Suena interesante esa idea”* (sesión 5, octubre 21) generando así que Luis expandiera su historia única (Payne, 2006) al responder: “*Pues es como un amor muy de uno, o sea pensar en el amor desde tu punto de vista y saber que todos tienen un punto de vista diferente. Pensar en el amor así como lo hago aquí, analizándolo, no sólo por lo que dicen las canciones o las películas y también en que no necesariamente tienes que dejar de creer en el amor porque alguien te decepcione”* (sesión 5, octubre 21).

La deconstrucción de la *historia saturada del problema* y el *discurso dominante* dio paso a una nueva descripción del amor (Payne, 2006) que le permitió a Luis comparar su discurso inicial centrado en una sola perspectiva con un nuevo discurso que abrió el camino a nuevas posibilidades en cuanto al amor, de hecho en su discurso se apreció el cambio de perspectiva: “*Creo que desde el amor utópico sería ver el amor como un sueño, como algo perfecto, como algo que no termina, que es eterno y que es muy romántico. Y desde el amor en primera persona es como entender que el amor es más bien un sentimiento, algo que pasa en la vida y que tiene cosas buenas y malas, que no tiene que ser tan duradero”* (sesión 5, octubre 21) además Luis tuvo la oportunidad de reflexionar sobre sus acciones y pensamientos en función del presente, pasado y futuro (Payne, 2006) “*...la verdad es que cuando terminé con Martha pensaba, pensaba mucho, mientras comía o por las noches y ahora sigo pensando, aunque creo que ahora pienso cosas diferentes, por ejemplo, me puse a releer las cosas que he escrito para enviarte y la verdad es que sé que muchas suenan exageradas pero en ese momento así lo sentía y me doy cuenta que soy muy apasionado y muy romántico y no es que he dejado de serlo, pero ahora estoy aprendiendo a entender mejor el amor y las cosas que pueden pasar”* (sesión 5, octubre 21).

Además al incluir a la escritura como una técnica adjunta en la deconstrucción de significado, pude observar a través del contenido de los escritos de Luis tales como el siguiente fragmento: *“Pero es ahí donde descubrimos de qué estamos hechos, de dónde viene nuestra verdadera fuerza y la capacidad para seguir sale a la luz. Estando solos aprendemos tanto de nosotros, esto yo creo porque tenemos tiempo de pensar sobre nosotros mismos, nuestros intereses y prioridades que no pueden quitarse por situaciones adversas”* (sesión 4, octubre 16) que esta técnica generó una toma de conciencia en Luis acerca de sus luchas personales y que fue una forma de ganar sanación-personal, motivándolo a su desarrollo personal, al entendimiento de sus necesidades y la exploración de su creatividad individual (Keeling & Bermudez en Vaandrager & Pieterse, 2008) abriendo paso a un cuestionamiento más fluido y natural de los discursos familiares y sociales sobre el amor.

Además durante la intervención hice preguntas que hicieron referencia a los escritos de Luis dentro del mismo proceso, como por ejemplo: *“Si regresaras a la escena del barco, como en tu primer escrito y el amor se acabará, por lo que acabas de decir me imagino que no sería como en ese momento cuando sucedió un choque inesperado y tuviste que subir a una balsa de emergencia. ¿A dónde irías después del final del amor?”* (sesión 7, noviembre 4) y que permitieron tomar dichas aseveraciones como una realidad y construir a partir de ellas nuevas posibilidades para que Luis continuase narrando su historia alternativa del amor con comentarios como el siguiente: *“Iría a la Universidad, eso primero, porque tengo planes de terminar la licenciatura y quiero hacer una especialidad o un posgrado. Me gustaría compartir el barco con Martha si ella así lo quisiera también pero si ella no quisiera acompañarme sé que aún quedan muchas cosas en el mar. Y no me siento preocupado... no sé cómo decirlo pero me doy cuenta que conocerme a mí indica la ruta que debo seguir. El mapa es conocerme a mí”* (sesión 7, noviembre 4). Esta intervención con Luis confirmó que la escritura es un poderoso vehículo potencial de transformación al abrir posibilidades para la toma de conciencia y la reflexión haciendo del momento de escribir un instante que tiene la capacidad de cambiar a las personas (Yagelsky, 2009).

Por otro lado, el incluir en las sesiones las lecturas de textos de otros autores permitió que las voces de éstos fueran vistas como declaraciones de testigos externos (Payne, 2006) al preguntarle a Luis cosas como: *“¿Qué crees que la autora de ese discurso quiso transmitirles a los estudiantes recién graduados?”* (sesión 9, noviembre 18) se contribuyó a

fortalecer la historia alternativa que Luis generó como una nueva versión de su historia amorosa y que él expresó en comentarios como: “*Que no se preocupen tanto y que sean felices, que aprovechen las cosas simples y que las disfruten. Además creo que como ella dice, hay cosas que por más que nos preocupemos no vamos a resolverlas o no están en nuestro control*” (sesión 9, noviembre 18), permitiendo además que Luis hiciera conexiones entre su experiencia de vida y las experiencias contadas por los autores de los textos que se leyeron al expresarse del siguiente modo: “*(el discurso de la periodista) tiene que ver (con mi historia) en la idea de estar bien, de estar más contento y de saber que no hay certezas pero que hay cosas que son importantes y que uno quiere en la vida y que de alguna manera eso nos sirve como guía o como mapa, es como lo que habíamos conversado alguna vez sobre tu doctor, no tenemos total seguridad en la vida, pero hay cosas que nos sirven como anclas. Yo no sé si voy a casarme con Martha, pero sé que quiero casarme, que quiero tener amor. Además me llamó la atención que yo en mi carta no hable de mis amigos y creo que eso es algo que debí tomar en cuenta, creo que me haría bien mantener mis relaciones de amistad. Así que me quedo pensando en las otras cosas que puedo incluir en mi futuro pero también pienso en que no pudo prever todo y que eso está bien también, porque como dice el texto, a veces las cosas más interesantes se nos cruzan sin pensarlo en una tarde de martes*” (sesión 9, noviembre 18).

Tomando en cuenta los comentarios anteriores de Luis puedo decir que la *escritura* como técnica adjunta a la terapia permite hacer conexiones entre lo que ya se sabe y la nueva información, además de que brinda la oportunidad de construir significados para las experiencias de vida (Allen Eason, 2008) lo que hace de ella un apoyo importante en la *deconstrucción de los discursos dominantes*, así como en la *creación y fortalecimiento de historias alternativas frente a historias saturadas de problemas*.

Ya que el segundo objetivo se encaminó a “**Identificar los acontecimientos extraordinarios dentro de la historia saturada de problema de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja**” resultó primordial hacer comentarios que manifestasen que Luis estaba haciendo cosas diferentes o intentando alternativas aun dentro de su *historia saturada del problema* (Payne, 2006) a fin de ofrecer un panorama distinto para la historia, por lo que mis intervenciones ofrecieron ejemplos concretos de los cambios, como cuando le dije: “*Sí, que*

creo que además se relaciona mucho con lo que hablábamos la semana pasada. Cuando comentaste que no creías es las segundas oportunidades en una relación, pero que era algo más bien que habías escuchado en tu familia y ahora estás decidiendo darte una segunda oportunidad y estás conforme con ello” (sesión 10, noviembre 25).

Además fue importante marcar desde el inicio de la edición y ampliación de la historia las diferencias que mostraran acontecimientos extraordinarios en el relato de Luis, tal como en el siguiente comentario que hice durante la primera sesión de esta fase, a fin de sentar tempranamente las bases para construir una historia alternativa: *“Cuando dices que no debes preocuparte tanto por si Martha regresará contigo o no pienso que es algo difícil de evitar pensar y ya habíamos hablado de que estás en un momento de suspenso en tu historia con ella. Sin embargo ahora que nos enfocamos en los procesos individuales de cada quien, creo que tú estás en el momento de querer construir tu historia amorosa en la vida independientemente del momento de ella. Y parece que un significado nuevo para este extraño amor es el de estar pero no necesariamente estar físicamente. ¿Qué piensas de ello?” (sesión 3, septiembre 23).*

En función de resaltar los logros aislados (White, 1997) dentro de la historia de Luis con el fin de identificar las opciones de cambio (Payne, 2006) hice preguntas orientadas a la acción como por ejemplo: *“¿Qué sucedió para que asumieras la responsabilidad de tus decisiones y ahora te sientas más libre y menos culpable con respecto a ellas?” (sesión 10, noviembre 25)* permitiéndole a Luis poner en palabras las cosas que hizo y que se relacionaron con eventos extraordinarios durante el proceso terapéutico, como él lo expresó en el siguiente comentario: *“Me ayudó mucho el cuestionar, dudar de las cosas. Creo que yo estaba, como ya he dicho antes, enfocado en una sola cosa y cuando empecé a darme cuenta de lo que yo había hecho o no había hecho y de lo que pensaba y de donde venía todo eso, empecé a darme cuenta que podía salir de ese camino que como que ya tenía trazado y podía empezar a elegir por mí mismo, porque ya me sentía más seguro sobre lo que estaba pensando y tenía más claridad de la situación, sobre todo de mí mismo y lo que quiero” (sesión 10, noviembre 25)* evidenciando así su capacidad para hacer cosas distintas.

En referencia al tercer objetivo de **“Construir y engrosar una historia alternativa de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja a través de prácticas de la terapia narrativa”**

recurrí al uso de metáforas que ofrecieran diferentes perspectivas a la historia, generando una distancia psicológica, o un espacio de reflexión, frente a las experiencias emocionalmente abrumadoras de Luis (Özü & Akpınar, 2010) así el uso de metáforas le permitió a éste conceptualizar el amor desde otros puntos de vista, un ejemplo de ello sería el siguiente comentario que hice a modo de intervención: *“pensaba en si el amor pudiera ser como una pared en restauración. Si viniera un terremoto o quizás si la humedad y el paso del tiempo semi-derrumbasen una pared, de todos modos ésta se podría salvar. La base sigue ahí, parte del material también y entonces se podría volver a construir sobre ella. Claro, la pared habría sufrido daños pero no estaría totalmente perdida. Me pregunto si el amor puede ser así... ya sea que alguien te deje pero que de todos modos puedas seguir construyendo tu historia con el amor o reconstruir una historia con la misma persona”* (sesión 4, octubre 16). Al integrar nuevos significados al concepto de Luis sobre el amor él mismo abrió las posibilidades para generar versiones alternativas del relato amoroso que había mantenido hasta entonces, como se aprecia en su discurso: *“Nunca había pensado en eso. Pero me gusta, me gusta la idea de que el amor no sea irrompible pero si algo que puede reconstruirse. Me hace darme cuenta que las personas no son tu propiedad, que pueden irse pero eso no significa que el amor se haya acabado o que se haya perdido por completo”* (sesión 4, octubre 16).

En vista de fortalecer la *construcción de una historia alternativa* fue importante realizar *preguntas de influencia* (Payne, 2006) que permitieron a Luis identificar acciones concretas que pudiese cambiar o mantener para tener mayor influencia sobre su historia, por lo que mis intervenciones se enfocaron en generar conciencia sobre sus actos, como cuando le dije: *“hasta ahora hemos hablado mucho de cómo el amor extraño te ha influido para que te sientas derrotado, impotente, confundido, en suspenso... pero de todo lo que hemos conversado ¿crees que podrías darte cuenta de lo que tú haces que contribuye a que el amor siga siendo extraño?”* (sesión 4, octubre 16) con preguntas como estas Luis pudo notar que mantener pensamientos totalitarios sobre el amor como por ejemplo que es un sentimiento eterno, perpetuaban la idea del amor como algo *extraño*, como se observa en su comentario siguiente: *“porque cuando (el amor)se rompe... pues me confunde”* (sesión 4, octubre 16) generándole además estados negativos como confusión o impotencia.

Además las intervenciones que hice para continuar con la información obtenida a través de las *preguntas de influencia* permitieron contemplar alternativas de cambio dentro de la relación de Luis con el *amor extraño*, como cuando en el siguiente comentario se rescatan aspectos positivos de lo que Luis ha estado haciendo: “*Sin embargo al saber lo que haces para mantener la extrañeza del amor de alguna forma también sabes que podrías hacer para que no siga siendo tan extraño. Y creo que ya estás haciendo cosas para entender al extraño amor*” (sesión 4, octubre 16) reafirmando en él el poder para generarse a sí mismo una nueva versión sobre sus relaciones amorosas, ya que él iba ganando mayor conciencia sobre su propia persona, tal como lo expresó en las sesiones: “*Si, me he dado cuenta que las personas pueden elegir y también soy más consciente de mí mismo y de todo este proceso*” (sesión 4, octubre 16).

La historia alternativa que surgió ubicó las acciones de Luis en el centro del sí mismo, un sí mismo que estaba influido además por el contexto, sugiriendo así la idea de que la identidad puede construirse como una narración (Taylor, 2008) y dio paso a una historia centrada en la persona de Luis más que en la relación amorosa, otorgándole a éste un protagonismo en su historia al desplazar a segundo plano el tema del rompimiento de la relación, y como el mismo Luis lo dijo, se empezó a centrar más en él: “*me siento reconfortado porque me doy cuenta que en este momento de mi proceso lo que tengo que hacer es seguir y no preocuparme tanto por el hecho de si Martha va a regresar conmigo o no*” (sesión 3, septiembre 23). Además en cuanto a la relación con Martha, puedo decir que en base a comentarios de Luis como el siguiente: “*...ahora sé que ella es una persona diferente a mí y que no puedo esperar que ella actué como yo, ni ahora ni antes. Y si quiero seguir en una relación con ella, como estamos intentándolo ahora, lo más importante es que intente entenderla y que no me quede solo con mi punto de vista y también se trata de quererla como ella es y no como yo quisiera que ella fuera, ya no tiene que ver con una visión idealizada de ella, sino con acercarme a la persona que es Martha*” (sesión 11, diciembre 2) su historia alternativa se engrosó y se basó sobre todo en la flexibilidad y en la aceptación del otro y de sus acciones.

Finalmente al fundamentar la edición y ampliación de la historia en la idea de que el lenguaje es el vehículo que construye la realidad (Schafer, 2008) acompañé a Luis en la construcción de una historia alternativa que se basó en sus vivencias y aprendizajes y que le

permitió integrar un significado del amor en base a los valores que son fundamentales para él y con la conciencia de que las experiencias son ricas en posibilidades, favoreciendo así la existencia de múltiples perspectivas en vez de versiones únicas y limitantes sobre los eventos de la vida, y llevando a Luis a describir al amor como una experiencia del siguiente modo: *“(El amor como experiencia) implica varias cosas, en este momento puedo dividirlo como en dos partes, creo que una tiene que ver con los elementos que pondría en práctica dentro de una relación, por ejemplo: comunicación, confianza, límites o reglas, cuidar al otro, mantener el amor propio, pero para poder llegar a todo esto creo que primero tienes que madurar... me refiero al hecho de que frente al amor y sobre todo en las relaciones tienes que tomar decisiones y muchas veces son decisiones inesperadas o sobre cosas que no sabías que iban a pasar entonces como que tienes que adaptarte al cambio... creo que la diferencia está en el hecho de que ahora al hacerme responsable de las cosas puedo tomar decisiones con más libertad y sentir menos culpa por lo que quiera hacer, además siento que me conozco más. No es sólo como decidir hacer algo porque se supone que así tiene que ser”* (sesión 10, noviembre 25).

Al concluir con la fase editando y ampliando la historia se puede observar que la *historia alternativa* que se construyó partió del primer texto escrito por Luis que relataba el naufragio de un barco y que representaba la situación de éste en relación al amor al sentirse tan frustrado, confundido y abrumado por el rompimiento de su relación amorosa y por haber sido víctima del *amor extraño*, así a través de la *deconstrucción* de los discursos familiares, sociales y sobre todo de los discursos personales de Luis en relación al amor se partió de los significados encerrados dentro del amor extraño y el amor utópico o idealizado hasta convertir al amor en una vivencia en primera persona que resaltó la importancia de asumir las responsabilidades y dejar de buscar “buenos” y “malos” dentro de las historias, para llegar finalmente al amor como una experiencia, destacando el hecho de que lo importante trata de aceptarse a uno mismo, aceptar al otro, aprender de las experiencias, cuestionar las propias creencias y los discursos familiares, así como dar paso a la flexibilidad en las perspectivas de la vida para adaptarse a los inesperados cambios que surgen a lo largo de las relaciones amorosas y de la vida misma a fin de continuar con el viaje personal que significa amar y ser amado.

Capítulo 4. Revisando la versión alternativa de la historia

El presente capítulo muestra los objetivos de la fase revisando la versión alternativa de la historia, así mismo se describe el contexto en donde ésta se llevó a cabo, los detalles sobre el procedimiento y los recursos utilizados en la evaluación, así como un resumen de la sesión de evaluación para finalizar con las conclusiones.

4.1 Objetivos de la revisión de la versión alternativa de la historia

4.1.1 Objetivo general

Evaluar la construcción y engrosamiento de una historia alternativa sobre el amor y las relaciones amorosas a través de una intervención psicoterapéutica sustentada desde la terapia narrativa, haciendo uso además de la técnica de la escritura como complemento de una intervención psicoterapéutica con un joven que acude a consulta psicológica en el CAE de Ciencias de la Salud con un motivo de consulta relacionado con su vida de pareja.

4.1.2 Objetivos específicos

Evaluar la deconstrucción de la historia saturada del problema a partir del cambio en el discurso dominante de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja a través de prácticas provenientes de la terapia narrativa y de la escritura como una técnica adjunta al proceso terapéutico.

Evaluar la identificación de los acontecimientos extraordinarios dentro de la historia saturada de problemas de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja.

Evaluar la construcción y engrosamiento de la historia alternativa de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja a través de prácticas de la terapia narrativa.

4.2 Descripción del contexto de la revisión de la versión alternativa de la historia

El contexto en el cual fue llevada a cabo esta fase se describe en el capítulo uno en el apartado 1.3, por lo que si es necesario consultar dicha información nuevamente puede remitirse a dicha sección.

4.3 Procedimiento de revisión de la versión alternativa de la historia y recursos utilizados

El procedimiento de revisión de la historia alternativa fue realizado a través de las conversaciones que se mantuvieron con Luis en cada una de las entrevistas realizadas durante las sesiones de intervención más la sesión final (sesión 12) que sirvió como evaluación del proceso de terapia.

Como parte de esta fase, la última sesión (sesión número 12) se utilizó para preguntarle a Luis específicamente por la utilidad que pudo significar para él la realización de los ejercicios de escritura así como la lectura de textos de otros autores dentro de las sesiones en donde además se analizaban dichos escritos, el resumen de esta sesión se presenta en el apartado de resultados que sigue a esta sección.

Por último en el apartado de conclusiones se anotaron y conservaron los comentarios que Luis hizo a modo de retroalimentación a lo largo de todo el proceso psicoterapéutico a fin de ejemplificar cada uno de los objetivos de la revisión de la historia alternativa, ya que dichos comentarios fueron los elementos que se analizaron para revisar toda la terapia.

4.4 Resultados

4.4.1 Sesión 12

Descripción

Ya que a lo largo de las sesiones anteriores se obtuvo retroalimentación para el proceso en sí mismo, esta última sesión se utilizó únicamente para realizar preguntas específicas en relación a la evaluación del uso de la escritura como apoyo al proceso terapéutico, por lo que me enfoqué en averiguar si los ejercicios de escritura resultaron útiles para Luis, ante mis preguntas sobre el tema anterior, Luis comentó: *“Sí, me ha servido mucho, la verdad es que yo escribía cuando estaba en la secundaria y un poco durante la preparatoria, creo que por esa misma forma de ser apasionada que tengo, pero luego lo dejé de hacer. Sin embargo, en esta ocasión lo más importante es que escribir sirvió para aprender a entender mi propia persona, a los otros y el amor. Porque sí sentimos el amor pero creo que nunca nos cuestionamos sobre ello”*.

Las respuestas de Luis ilustran que en general él encontró útil la oportunidad de cuestionarse lo que sabía sobre el amor, las relaciones con otros y sobre todo sobre él mismo, como él dijo: *“Escribir me ayudó a ordenar mis ideas, mientras escribía y también al leer lo que escribí me daba cuenta de lo que en realidad estaba pensando, además me servía para calmarme y desahogarme cuando me sentía muy saturado por mis sentimientos. Pero lo más importante es reflexionar sobre cómo soy, quien soy en el amor y en mis relaciones con otras personas, el ser apasionado pero también ser capaz de reflexionar y controlar o cambiar lo que siento o pienso”*, esta reflexión también me permitió apreciar que el proceso terapéutico se convirtió para Luis en una experiencia de aprendizaje y crecimiento personal.

Dado que parte del proceso terapéutico estuvo ligado al análisis de lecturas de textos de diferentes autores que se relacionaron con los escritos de Luis y agregaron nuevas perspectivas para éste, dediqué un espacio a indagar también en la utilidad de haber leído dichos textos como una forma de integrar nuevas voces a las sesiones, sobre lo que Luis comentó: *“Si, me fue útil porque para empezar podía identificarme con lo que ellos habían escrito y de alguna manera saber que otras personas, especialmente personas con cierto estatus o personas famosas hayan pasado por algo similar me hacía sentir como más normal, porque es darte cuenta que a todos les puede pasar algo así”*.

Conclusión

La última sesión fue una conversación dirigida a conocer la utilidad de la escritura como parte de la terapia; sin embargo, una vez que finalizaron las preguntas y el proceso se dio por terminado surgió una conversación espontánea en donde Luis expresó que al principio no estaba muy seguro de asistir al psicólogo y que aunque había dudado de continuar en su proceso, fue a partir de la tercera sesión que decidió quedarse pues se sintió interesado en el proceso y consideró que las conversaciones que estábamos teniendo agregaban nuevas perspectivas que podían ser útiles para él, además Luis dijo haberse sentido sorprendido porque nunca se le dijo que es lo debía hacer o se le dieron sugerencias específicas sobre su forma de comportarse y que a lo largo de las sesiones se fue dando cuenta que él único que podía tomar decisiones de ese tipo era él mismo, confirmando así que se cumplió el objetivo de que fuese él quien generase su propia historia alternativa sobre el amor y que obtuviera mayor libertad para ser quien él es como persona y como pareja, evitando limitarse a cumplir únicamente con lo que se espera de él dentro de los discursos familiares y sociales.

4.5 Conclusiones de la fase de revisión de la versión alternativa de la historia

Debido a que el proceso terapéutico con Luis persiguió objetivos específicos tales como la *deconstrucción de la historia saturada del problema* y el *discurso dominante* dentro de la misma, así como la *identificación de los acontecimientos extraordinarios* que dieran pie a la *construcción y engrosamiento de una historia alternativa* para Luis en el amor, además de la implementación de la *escritura como una técnica* que fortaleciera todas las acciones antes mencionadas y que contribuyera al desarrollo de la terapia narrativa misma, para evaluar el cumplimiento de tales objetivos específicos vincularé cada uno de ellos con sustentaciones teóricas y fragmentos de diálogo extraídos de la conversación con Luis durante todo el proceso terapéutico con el fin de ejemplificarlos.

Con respecto al primer objetivo encaminado a **“Evaluar la deconstrucción de la historia saturada del problema a partir del cambio en el discurso dominante de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja a través de prácticas de la terapia narrativa y del uso de la escritura como técnica adjunta al proceso psicoterapéutico”** el cambio en el discurso de Luis pudo observarse en diferentes momentos de la terapia, como por ejemplo cuando comentó que al inicio del proceso su panorama era “nublado” haciendo referencia a la *historia saturada del problema* que él experimentó por medio de sentimientos tales como confusión, frustración y tristeza, sin embargo conforme la terapia avanzó noté que la deconstrucción sobre el amor y las relaciones de pareja le permitió a Luis aclarar sus ideas ayudándolo a cambiar dicho panorama “nublado”. Esta diferencia de perspectiva se reconoce en el siguiente comentario de Luis: *“...es algo que tiene sentido para mí ahora, todo eso del amor para siempre y como muy utópico fueron ideas que yo tenía y que aplicaba a mi relación con Martha, ahora que me doy cuenta que el amor no necesariamente tiene que ser así para ser una experiencia real, me doy cuenta que es verdad que una ruptura puede doler y ser difícil pero que las ideas que tienes sobre el amor lo pueden convertir en algo todavía más difícil, creo que por eso para mí, antes de la terapia el panorama seguía tan nublado”* (sesión 8, noviembre 11).

A lo largo de la terapia pude ver que Luis vivió la deconstrucción como un proceso que le permitió cuestionar su punto de vista, así como otros discursos en su vida, además de que conoció otras formas de pensar y entender las relaciones amorosas y al amor mismo, aun

cuando al principio Luis pensó que la terapia sería únicamente un espacio para tomar una decisión con respecto a su relación de pareja tal como en algún momento lo expresó: *“Si, es que yo pensé que llegué aquí solo para tomar la decisión de si debo seguir o no con Martha. Nunca me imaginé que estaría pensando en la influencia de mis papás sobre mí”* (sesión 8, noviembre 11).

A través de la deconstrucción de los discursos personales, familiares y sociales sobre el amor y las relaciones de pareja se pudo ir del pasado al presente y de éste al futuro con el fin de reconstruir la interpretación del pasado de las relaciones amorosas de Luis y generar posibilidades para el futuro en cuanto a su historia con el amor (Schaefer, 2014) además de que Luis entendió que su historia y sus discursos dominantes eran generalizaciones socioculturales que esculpían su forma de ser o de hacer (Gehart, 2010 en Kahaner, 2012) las cosas en su papel de pareja pero que no necesariamente eran las únicas formas de ser una pareja, de hecho Luis expresó que había buscado la terapia para obtener nuevas perspectivas sobre su situación: *“... por eso vine a aquí porque necesitaba hablar con alguien, no estaba viendo todo lo demás. Cada vez que hablaba con alguien sobre esto, todos me daban la razón, quizás era por lo que yo decía o porque solo hablaba con mis amigos hombres sobre esto. De hecho cuando lo platique con alguna amiga, ahí me di cuenta que había otra forma de ver esta situación, ellas me decían cosas de cómo podría Martha estarse sintiendo y no sólo me daban la razón”* (sesión 8, noviembre 11) abriendo paso a la construcción de una nueva historia amorosa para su vida.

En cuanto a la escritura como técnica adjunta para la deconstrucción de significados amorosos en la vida de Luis, tal como Pennebaker (2004 en Fair, Connor, Albright, Wise, & Jones, 2012) explica el proceso de escribir ocurre en múltiples niveles (cognitivo, emocional, social y biológico) haciendo difícil que se esboce una explicación de todo su funcionamiento de manera unificada, por lo que durante este proceso terapéutico se observó que el ejercicio de escribir resultó útil para Luis en diferentes dimensiones, primero fue un vehículo para reflexionar sobre sí mismo cuando dijo que: *“...de hecho esta vez el ejercicio de escribir me sirvió mucho para reflexionar acerca de cómo he sido en mis relaciones en general y no sólo en esta relación. De hecho el tener que reflexionar de mí mismo y mi vida me hace darme cuenta de cosas de mí mismo... de mí como persona y no sólo en relación al amor. La verdad es que es muy interesante”* (sesión 6, octubre 28) permitiendo además que Luis expresase

sus emociones a través de comentarios como: *“Escribir me ayudó a ordenar mis ideas, mientras escribía y también al leer lo que escribí me daba cuenta de lo que en realidad estaba pensando, además me servía para calmarme y desahogarme cuando me sentía muy saturado por mis sentimientos”* (sesión 12, diciembre 9) así como que analizase su propia persona desde el pasado hacia el futuro, sin dejar de lado su historia, sino que por el contrario la integrase en una narrativa más amplia y más rica sobre su ser al decir que: *“...me pasa ahora en que escribo porque me hace darme cuenta de mí mismo, de lo que soy y de lo que fui”* (sesión 8, noviembre 11). La escritura también le permitió a Luis poner en claro las metas que desea para su vida e integrarlas dentro de su discurso: *“...me ayuda a tener en cuenta lo que quiero y a no perder el objetivo”* (sesión 8, noviembre 11) de modo que la escritura fortaleció el trabajo de la terapia narrativa al apoyar la idea de que las personas tienen un sentido de identidad cambiante y colaboró para desafiar la descripción de un individuo por una definición particular y limitante, fomentando también la idea de que las realidades personales y las imágenes del sí-mismo no son estables sino que se crean y pueden cambiar (Özü & Akpınar, 2010).

Además el escribir representó para Luis una forma de plasmarse a sí mismo y tener una prueba de sus pensamientos y emociones que le dieron una nueva plataforma desde la cual continuar escribiendo su historia y expresarse como el protagonista principal de la misma: *“creo que escribir hizo que yo participara más activamente y la verdad es que me ayudó mucho y el tener mis escritos y los textos a mano creo que me facilitarán el recordar como estuve, como me sentí y como estoy ahora y como me siento, es una forma de tener información de ti mismo que no se te va a olvidar”* experimentando el poder transformativo de la escritura, ya que al ponerla en práctica como un acto de ser, Luis abrió las posibilidades para el cambio individual (Yagelsky, 2009) además de que sus escritos pueden verse desde la terapia narrativa no solo como instrumentos de deconstrucción sino también como evidencias de la nueva historia de vida que construyó (White, 2009).

En cuanto a la estrategia de usar documentos escritos que contasen las experiencias de sus autores, ésta generó que Luis aumentase su perspectiva sobre su situación al expresar comentarios como: *“me ayudó a darme cuenta que no está mal sentirte así pero además me di cuenta que hay muchas otras perspectivas sobre el amor y que son cosas que cada quien va viviendo de acuerdo a su edad o sus experiencias, pero que es una experiencia más y que*

es algo que ahora soy capaz de ver así” (sesión 12, diciembre 9) favoreciendo la deconstrucción de su discurso amoroso al obtener una visión más amplia de sus experiencias e integrar las voces de dichos autores a su narrativa a fin de contar una historia de vida más rica y completa, reconsiderar su identidad e identificar opciones de cambio (Payne, 2006).

Finalmente se puede decir que la intervención implementada a través de la escritura no sólo coincidió con el enfoque teórico de la terapia narrativa, sino que en sí misma posee propiedades que complementan el trabajo terapéutico narrativo al ser un medio a través del cual se utiliza el lenguaje para dar forma a la identidad y re-contar las historias de vida tal como Luis expresó sobre su experiencia con el amor a través del proceso de terapia *“Al ir escribiendo me di cuenta que (todo) es una experiencia y que el amor es algo que compartimos por etapas con otras personas y que si se acaba y alguien se va no se lleva el amor que tienes, el amor se queda contigo, es algo que está dentro de ti. La verdad es que releí lo que escribí y pude notar que al principio sentía que el amor era algo muy intenso, algo muy catastrófico, pero luego me di cuenta que fui cambiando de idea, fui aceptando las cosas como van pasando y me di cuenta que uno conserva el amor, aunque las personas se vayan”* (sesión 12, diciembre 9) confirmando que escribir también es una forma a través de la cual las personas expresan y construyen significados desde un papel activo ya que cuando las personas escriben están llevando a cabo una acción, convirtiendo así a la escritura en una forma de acción directa sobre los recuerdos y los significados de la vida y por lo tanto sobre la propia identidad (Newman, 2008).

Ya que el segundo objetivo se encaminó a **“Evaluar la identificación de los acontecimientos extraordinarios dentro de la historia saturada de problemas de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja”** fue importante que las intervenciones le permitieran a Luis identificar sus propios recursos y las cosas que hizo que para lograr cambios en su situación y en su relación con el problema a fin de generar cambios en su discurso que manifestaran empoderamiento sobre su vida, como cuando dijo que: *“es positivo darte cuenta de tus virtudes y creo que a veces ignoramos lo bueno que tenemos, quizás también ignoramos lo malo, pero siento que a veces es más fácil ver lo malo e ignorar especialmente lo bueno que tenemos... me ayuda a darme cuenta que puedo usar mis herramientas y especialmente que puedo usarlas para favorecer la relación y que así las cosas mejoren”* (sesión 7, noviembre

4), además a través del reconocimiento de los *acontecimientos extraordinarios* en su historia Luis identificó de forma concreta la influencia que él tenía para modificar el problema y fue más consciente de cómo mantener dichos cambios.

En general las intervenciones resaltaron los cambios que Luis realizó a pesar de la *historia saturada del problema*, ya sea que éstos sucedieran antes de la terapia o durante el proceso mismo y se identificaron con algunas preguntas que hice a fin de marcar diferencias, como cuando en referencia a una situación concreta que Luis describió yo le pregunté: “¿Y cómo es que te importó menos?” (sesión 5, octubre 21) de forma que Luis contrastase los cambios en sus pensamientos o en su comportamiento para obtener una visión más amplia de sus experiencias y contar una historia de vida más rica y completa, reconsiderar su identidad e identificar opciones de cambio (Payne, 2006), en efecto Luis empezó a defender más sus puntos de vista y a tomar decisiones basándose en sus opiniones más que en los discursos familiares, lo que se observa cuando comentó que: “Sí, de hecho aunque nunca le conté por completo a mi familia de lo que paso con Martha, ellos siempre me hicieron sentir como la víctima, que yo era el bueno y que esa ‘mujer’ me había lastimado. De hecho ahora que estoy viniendo aquí fue que decidí decirles a mi mamá y a mi abuela que estoy intentando regresar con Martha, no se los quise decir antes porque sentí que me iban a decir que me estaba equivocando o que estaba fallando... ya que siento que en mi familia tiene mucho que ver el ser bueno con hacer lo correcto... pero ahora me doy cuenta que no se trata de ser bueno o malo, sino de tomar decisiones y de ser responsable por lo que quieres” (sesión 8, noviembre 11).

En referencia al tercer objetivo de “**Evaluar la construcción y engrosamiento de la historia alternativa de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja a través de prácticas provenientes de la terapia narrativa**” la *construcción de la historia alternativa* sentó sus bases sobre las primeras opciones que Luis consideró para su vida después de su rompimiento amoroso, éstas se rescataron y se mantuvieron presentes en la conversación por medio de intervenciones como por ejemplo: “Pero creo que dentro de esa fatalidad también hubieron cosas que mencionaste que hablan de tus recursos para pensar en alternativas dentro de esta noche que no amanece. Recuerdo que mencionaste que cuando te quedas solo tienes la oportunidad de aprender de ti mismo, aprender a estar solo, reconocer tus propios intereses y

reconsiderar tus prioridades” (sesión 4, octubre 16) respetando así su lenguaje y sus puntos de vista sobre sus experiencias para integrarlos dentro de la *historia alternativa* que se fue generando.

Además en cuanto a la *construcción de la historia alternativa* lo más importante fue lograr que Luis se moviera de la única perspectiva que tenía sobre su historia y ampliase su visión con respecto al amor y las relaciones de pareja, cambio de posición que él expresó en comentarios como el siguiente: “*Me ayudó mucho el cuestionar, dudar de las cosas. Creo que yo estaba, como ya he dicho antes, enfocado en una sola cosa y cuando empecé a darme cuenta de lo que yo había hecho o no había hecho y de lo que pensaba y de donde venía todo eso, empecé a darme cuenta que podía salir de ese camino que como que ya tenía trazado y podía empezar a elegir por mí mismo, porque ya me sentía más seguro sobre lo que estaba pensando y tenía más claridad de la situación, sobre todo de mí mismo y lo que quiero*” (sesión 10, noviembre 25) permitiendo así que Luis revisase experiencias del pasado a fin de reescribir su historia e imaginase al mismo tiempo posibilidades para su historia en el futuro, así el trabajo con Luis fortaleció alternativas para la narrativa de su vida tanto en eventos del pasado como en la continuación de su historia en el futuro (White, 1997).

Además la *construcción de la historia alternativa* implicó que Luis asumiera la responsabilidad de ser el protagonista principal de su propia historia expresándose de manera más libre y auténtica como cuando dijo: “*Creo que la diferencia está en el hecho de que ahora al hacerme responsable de las cosas puedo tomar decisiones con más libertad y sentir menos culpa por lo que quiera hacer, además siento que me conozco más. No es sólo como decidir hacer algo porque se supone que así tiene que ser*” (sesión 10, noviembre 25), además al convertirse en el personaje principal de su historia, fue él quien determinó el mensaje más importante que se construyó durante todo el proceso de la terapia, la cual avanzó desde la posición del amor extraño hasta pararse frente al amor como una experiencia, dejando en palabras de Luis la versión final de esta historia como: “*Que la vida o el amor o todo en esta vida es un viaje, que al principio puede que no sepas mucho lo que va a pasar, pero que en el camino aprendes, disfrutas, sufres, sigues, que no se trata de lo que uno imagina que será sino de lo que es y lo mucho que puedes crecer y como cuando ya has pasado todo, lo que realmente es valioso es lo que sucedió y te dio aprendizajes, las experiencias que pueden cambiarte y hacerte mejor*” (sesión 11, diciembre 2).

Como conclusión de la revisión de la versión alternativa de la historia se observa que la deconstrucción de la *historia saturada del problema* y *el discurso dominante* sobre el amor y las relaciones de pareja le permitió a Luis generar una *historia alternativa* basada en sus experiencias y en sus propias ideas, a partir de la cual no sólo entendió el amor como una experiencia y las relaciones interpersonales como vínculos que se construyen con base en las decisiones personales sino que también recurrió a la flexibilidad como una nueva capacidad que le permitió adaptarse a los cambios y sentirse menos frustrado ante la incertidumbre.

Además este proceso de terapia narrativa se fortaleció con el *ejercicio de la escritura* que le otorgó a Luis mayor poder para editar y re-editar su historia al reflexionar sobre sí mismo, sus relaciones y los discursos familiares y sociales sobre el amor, integrando además las voces de los autores que en varias ocasiones al ser testigos externos aportaron nuevas perspectivas que fortalecieron la *deconstrucción de la historia saturada del problema* y *el discurso dominante* enriqueciendo la *historia alternativa* del amor en la vida de Luis a través de sus experiencias y sus argumentos para generar una narrativa amorosa más amplia, más rica y sobre todo llena de experiencias de vida que acompañaran a Luis a lo largo de su historia amorosa.

En general puedo decir que el proceso de terapia generó en Luis un conocimiento de sus propias capacidades y recursos, así como que le permitió adquirir mayor estima de sí mismo, y reconocer los aspectos positivos de su persona, así como aquellos otros aspectos que puede cambiar para estar más satisfecho consigo, pero sobre todo, fue un proceso que construyó y fortaleció una historia alternativa que surgió de las propias experiencias de vida de Luis, otorgándole un mapa de sí mismo que marcará su historia, ya que como dijo: “...*el mapa es lo que marca el camino y creo que conocerme a mí es el camino. Estoy seguro que si no hubiera venido al psicólogo no hubiera pensado diferente sobre toda esta situación. En este proceso te conoces, te quieres y creces. Ese es el camino que te guiará*” (sesión 7, noviembre 4).

Capítulo 5. Discusión

El presente capítulo muestra los objetivos conseguidos a partir de los cambios que se observaron en Luis como consecuencia de la intervención, además dichos cambios se relacionan con las propuestas teóricas que sustentan el trabajo terapéutico realizado, por último se agregan comentarios que sirven para ampliar algunas cuestiones de este trabajo en cuanto a sugerencias y limitaciones en relación a la intervención llevada a cabo.

5.1 Sustento de la intervención en relación a los cambios observados

Para presentar las bases que sustentaron toda la intervención hecha con Luis, en este capítulo se abordan tres puntos importantes que respaldan los cambios que se observaron a lo largo del proceso, por un lado se hace énfasis en las diferencias en el discurso de Luis, ya que esta intervención al realizarse desde la perspectiva de la terapia narrativa, dio una especial importancia al lenguaje, así como a las construcciones y deconstrucciones de los discursos que se logran a través de éste; además, ya que la intervención psicológica se basó principalmente en el uso de prácticas de la terapia narrativa es importante explicar cómo el uso de dichas prácticas es eficaz en un proceso de psicoterapia; finalizando con la fundamentación del impacto logrado a partir del uso de la escritura como una técnica coadyuvante dentro de un proceso de terapia narrativa, pues esta última cuestión fue la propuesta original que se presentó en este trabajo.

A continuación se esbozan con mayor precisión los tres puntos mencionados anteriormente, al abordar cada uno se hará una descripción de las evidencias obtenidas a lo largo del proceso, así como un enlace con la teoría que sustenta dichas evidencias a fin de explicar los cambios observados como consecuencia de la intervención:

- a) Evaluar el cambio en el discurso en las áreas relacionadas con el sí mismo, las relaciones amorosas y el amor, de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja.

En los que respecta a las diferencias halladas en el discurso de Luis sobre la concepción de su propia persona en cuanto a su forma de entender y experimentar el amor, en primera instancia hay que decir que cuando él llegó al espacio de terapia psicológica se describía a sí mismo como una víctima del “extraño amor” y de las decisiones que Martha

tomó en referencia a la relación que ambos mantenían, sin embargo a lo largo del proceso se fueron cuestionando ciertas ideas preconcebidas que Luis tenía sobre el amor de modo que éste asumió su responsabilidad dentro de su noviazgo, así como que también reconoció los recursos personales que tiene y que le permitieron hacer frente a la dolorosa situación que estaba viviendo debido al rompimiento de su relación amorosa, pasando de ser víctima de las circunstancias a un sujeto activo que era capaz de cuestionarse a sí mismo sobre sus acciones, pensamientos y sentimientos relacionados con el amor, asumiendo además un papel activo que le permitió generar nuevas posibilidades para continuar escribiendo su historia amorosa de forma más libre y sin culpa.

Además Luis no sólo fue capaz de reflexionar y cuestionar su propio papel dentro de su noviazgo con Martha, sino que también empatizó con ésta y generó una visión más amplia de la persona de su novia, empezando a referirse a ella como una mujer que tiene características positivas y negativas. Luis logró dejar de lado las dos visiones totalizadoras que se presentaban en su discurso al inicio del proceso psicoterapéutico cuando hablaba de Martha, al describirla como la pareja idealizada y romántica o en otras ocasiones como la pareja desconsiderada que lo decepcionó y no fue capaz de entenderlo. Para el final de la terapia Luis se expresó de Martha en términos más realistas y pudo ver en ella a una persona independiente con decisiones propias que presenta otras características además de las que la conforman como pareja amorosa, y se alejó de la idea que en algún momento expresó acerca de que sentía que Martha era de su propiedad.

Los cuestionamientos que se hicieron sobre las relaciones amorosas en general permitieron que Luis reflexionase además sobre las relaciones sentimentales de los miembros de su familia con el fin de entender que las relaciones amorosas se construyen en parte de lo que cada individuo aprende de su contexto más cercano y significativo; todo el cuestionamiento anterior le sirvió a Luis para examinar cómo se formó su propio concepto del amor a fin de ampliar su visión sobre las relaciones amorosas y no quedarse con la versión única que expresó al inicio del proceso terapéutico cuando describió el amor como una fuerza total, ideal, utópica e irrompible que dura para siempre. El discurso de Luis además muestra que todo el ejercicio de cuestionar las ideas preconcebidas sobre el amor en su familia y en la sociedad le permitieron adquirir su propia versión sobre el amor no sólo en relación a

Martha, sino en cuanto al amor como una decisión de vida ya sea con Martha o con cualquier otra pareja, si es que la relación con ésta terminaba por completo.

Finalmente Luis fue capaz de integrar todo el análisis realizado en torno a sí mismo, a su relación con Martha y sobre su concepción del amor en una reflexión personal en donde describió al amor como una experiencia que pasó de ser una situación dolorosa e injusta a un aprendizaje sobre su forma de confiar, comunicarse, establecer límites o reglas. Así dentro del nuevo discurso de Luis, el amor se convirtió en una oportunidad para madurar a través del conocimiento del sí mismo, la adaptación al cambio, la toma de decisiones y la responsabilidad.

La descripción de evidencias anteriores queda enmarcada dentro de la concepción que la terapia narrativa hace sobre las personas como seres con identidades narrativas que pueden ser escritas y re-escritas continuamente, así el cambio que se observó en el discurso de Luis en relación a sí mismo coincide con la idea de que los individuos construyen su identidad a través de la narrativa (Menard-Warwick, 2009; Riessman, 2008 en Capella Sepúlveda, 2011), estructurando ésta en función de su propia vida y sus experiencias, además al organizar su memoria las personas crean sus eventos vitales, y dirigen su futuro.

Para Ricoeur (1999 en Capella Sepúlveda, 2011) la identidad narrativa es alcanzada por el ser humano por medio de la función narrativa donde la visión que cada quien tiene de sí mismo en relación a otros se construye a modo de historia y por medio del uso del lenguaje (Bruner, 2003; Crossley, 2007; May, 2004 en Capella Sepúlveda, 2011). Ya Bruner (1990 en Capella Sepúlveda, 2011) explicó que el yo asume el papel del narrador que elabora relatos sobre su propia vida. Las personas entonces hacen narraciones de su experiencia del mundo, en tanto que el yo se incluye dentro de las historias que cuenta, situándose así como parte de las mismas, por lo que el trabajo hecho con Luis que partió de generar una historia alternativa donde éste se convirtió en el personaje principal de su historia de amor inmediatamente abrió paso para que Luis pensase en sí mismo y no únicamente en él como pareja.

De modo que al incluir la visión de la identidad como una narrativa desde una perspectiva psicológica no se pensó en Luis como alguien con una identidad estructurada y finalizada o como un conjunto de atributos (Polkinghorne, 1991 en Taylor, 2008) sino que su experiencia se convirtió en una forma de narración que le permitió hacer sentido de ésta y dar significado a eventos temporales que de otra forma pudieron resultar caóticos.

- b) Evaluar la utilidad de las prácticas narrativas utilizadas en el proceso psicoterapéutico de un joven que acude a consulta psicológica en el CAE con motivo de consulta relacionado con su situación de pareja.

Las prácticas de la terapia narrativa que se utilizaron en el proceso fueron herramientas clave para que Luis generase una nueva versión sobre su noviazgo y el amor; así la deconstrucción de la *historia saturada del problema* y el *discurso dominante* dio paso a que Luis hablase de tomar diferentes perspectivas en relación al amor moviéndose de su descripción inicial del amor como una experiencia dolorosa y frustrante por ser una versión idealizada y utópica hacia una descripción del amor como un acontecimiento vital del que puede hablarse en primera persona, y que es una experiencia humana que tiene aspectos tanto positivos como negativos e implica responsabilidad, además de ser un acontecimiento que puede acabar, ya que el amor para serlo no tiene que ser eterno.

Al hablar de la deconstrucción, hay que decir que ésta le dio a Luis la oportunidad de reflexionar sobre sus acciones y pensamientos en función del presente, pasado y futuro (Payne, 2006) ya que el análisis y el cuestionamiento se extendió desde su propia persona hacia sus relaciones y su concepción del amor. La deconstrucción de los significados en la historia de Luis surgió a partir del contenido en el lenguaje de éste que negase, contradijese o modificase la descripción saturada de problemas que ejercía un papel dominante en su vida (Payne, 2006) y que se evidenció por medio de preguntas del *panorama de la conciencia* (White, 1997) generando así la expansión de la historia única (Payne, 2006) de Luis sobre él mismo, las relaciones y el amor.

Además la identificación de los eventos extraordinarios dentro de la *historia saturada del problema* y el *discurso dominante* permitió que Luis notase los cambios y diferencias que se presentaron tanto en sus acciones como en su discurso a lo largo del proceso. Los cambios dieron paso a una versión más flexible y amplia sobre el propio Luis, las relaciones sentimentales y el amor, integrando a su discurso frases o palabras que daban la idea de flexibilidad, alternativas, posibilidades y cambio. Por ejemplo, Luis pasó de hablar sobre las relaciones amorosas como eternas e irrompibles a relaciones en donde las segundas oportunidades son válidas. Por lo que resaltar los logros aislados (White, 1997) dentro de la historia de Luis por medio de *preguntas orientadas a la acción* lo ayudó a identificar sus propias opciones de cambio (Payne, 2006) para el futuro y así sentar las bases para la

construcción y engrosamiento de una historia alternativa. Misma que ubicó las acciones de Luis en el centro del sí mismo, un sí mismo que estaba influido además por el contexto, sugiriendo así la idea de que la identidad puede construirse como una narración (Taylor, 2008) y dio paso, como se mencionó anteriormente, a una historia centrada en la persona de Luis más que en la relación amorosa, otorgándole a éste un protagonismo en su historia al desplazar a segundo plano el tema del rompimiento de la relación.

Además el amor dentro del discurso de Luis se convirtió en una oportunidad para hacer elecciones propias de forma libre, dejando de lado discursos familiares y sociales que hablaban del amor como algo perfecto y utópico y sobre todo, desafiando el papel que Luis había representado dentro de su familia, como el hijo bueno que siempre toma en cuenta la opinión de sus parientes y elige decisiones correctas, a un Luis capaz de aprender de sus experiencias y tomar decisiones acordes con su persona.

La construcción y engrosamiento de una historia alternativa generó cambios en Luis desde el inicio, ya que uno de los factores claves en la intervención fue apropiarse de la idea en el propio discurso de Luis acerca de construir una historia para él a partir de su expresión “Luis en el amor”, frase que dio paso al cuestionamiento de la propia persona de Luis en relación al amor y las relaciones amorosas y permitió que éste se sintiera completamente relacionado con la construcción de una nueva narrativa para los eventos que estaba viviendo cuando llegó a la terapia.

Al generar una historia alternativa para el amor, el discurso de Luis sobre su propia persona en el amor incluyó la idea de éste como algo que puede reconstruirse y que por lo tanto no necesariamente es una experiencia que se vive con una sola persona, sino que el amor va construyéndose a lo largo de las relaciones con diferentes personas, pero sobre todo de las reflexiones de uno mismo en relación con él. Sobre este mismo punto se observó que las *preguntas de influencia* contribuyeron a que Luis se empoderase sobre su propia historia y reflexionase sobre su propio proceso y sus decisiones, logrando además que entendiera que Martha también estaba atravesado un proceso propio, por lo que la historia alternativa también dio paso a un discurso que habló de dos personas con puntos de vista y responsabilidades individuales y no de una víctima y un victimario, generándose así una historia amorosa nueva, más flexible y con mayor posibilidades para que Luis se adaptase a los cambios que su noviazgo estaba experimentando.

- c) Evaluar la utilidad de la escritura como elemento de intervención en un proceso psicoterapéutico narrativo.

Es necesario empezar diciendo que la escritura dentro de este proceso sirvió como complemento para la terapia narrativa en cuanto a que ésta última es un modelo terapéutico (Besley, 2002 en Özü & Akpinar, 2010) empapado de ideas posmodernas y de las ideas de Michael Foucault que sugiere nuevas formas de relacionarse con las personas en psicoterapia al poner énfasis en el contexto cultural, las historias personales y la evaluación de las relaciones, permitiendo a Luis la oportunidad de reflexionar sobre sus relaciones con otros.

Dicha utilidad de la escritura como una técnica de intervención complementaria a la terapia narrativa se vio especialmente reflejada en la última sesión en donde se realizaron preguntas específicas a Luis acerca de su experiencia al escribir las ideas que le surgieron entre sesiones y de aquellas otras ideas que tuvieron lugar al conversar sobre los textos leídos en terapia. De las palabras de Luis puedo analizar que desde el principio de la terapia la escritura le ayudó a pensar sobre sí mismo, sus capacidades, intereses y prioridades personales permitiéndole ver posibilidades y alternativas para continuar con su vida. Además considero que el escribir le sirvió como una herramienta para canalizar las emociones que experimentó durante el proceso psicoterapéutico.

Por otro lado los textos, tanto los escritos por Luis como los de otros autores que fueron leídos en las sesiones, quedaron como prueba del trabajo que se realizó y como recursos a los que él puede recurrir cuando quiera recuperar ideas y reflexiones generadas a través de las conversaciones en terapia. Por otro lado, los textos que se leyeron fungieron como voces de otras personas que le agregaron a Luis la perspectiva de que su historia puede tener múltiples interpretaciones y que él no ha sido la única persona que ha tenido que atravesar una experiencia dolorosa en el amor. Finalmente, la escritura ya sea como práctica o como lectura contribuyó a que Luis se proyectará hacia un futuro deseado pero con la conciencia de que la vida no siempre ofrece certezas pero que mientras que él se tome el tiempo para reflexionar sobre sí mismo y sus experiencias de vida, su capacidad para adaptarse al cambio será una herramienta fundamental para seguir adelante con una historia de vida más flexible y más libre.

Las evidencias anteriores encajan perfectamente con el uso de la escritura con fines terapéuticos, ya sea que se hable de los ejercicios realizados por Luis o de cuando se leyeron textos en sesiones, puesto que la escritura existe a través del lenguaje y es sobre éste que se fundamentó toda la intervención, partiendo de la idea de que el lenguaje es el vehículo que construye la realidad (Schafer, 2008), por lo que al conversar con Luis o cuando él escribió o durante la lectura de textos de otros autores, siempre se construyó una historia alternativa que se basó en sus vivencias y aprendizajes y que le permitió integrar un significado del amor en base a los valores fundamentales para él y con la conciencia de que las experiencias son ricas en posibilidades, favoreciendo así la existencia de múltiples perspectivas en vez de versiones únicas y limitantes sobre los eventos de la vida, llevando a Luis finalmente a describir al amor como una experiencia.

La escritura como ejercicio contribuyó a que Luis expresase y construyese significados desde un papel activo ya que al escribir actuó directamente sobre sus recuerdos y significados de la vida y por lo tanto sobre su propia identidad (Newman, 2008). Bajo estas ideas, Bruner (1990 en Taylor, 2008) sugirió que los individuos entienden el mundo a través de las historias y que las acciones adquieren relevancia de acuerdo a la importancia que obtengan dentro de la historia que se está viviendo. Las narraciones contribuyen a crear en los seres humanos un sentido personal de unidad y propósito en la vida, o una identidad que a través de la revisión se abre a nuevas posibilidades futuras. Se dice que las personas *son* las historias que cuentan (McAdams, 1993 en Taylor, 2008) y se puede completar esta idea con la declaración de Polkinghorne (1991 en Taylor, 2008) en cuanto decía que las personas *están* en las historias que cuentan, reforzando el uso de la escritura además como una manera evidente y directa en el que una persona puede *estar* en la propia historia de su vida.

Así, Luis fue consciente de sus recursos, capacidades y posibilidades a través de la escritura y como él mismo lo expresó, escribir le dio la idea de que el conocimiento de sí mismo es el mapa que lo guiará en la vida, confirmando a la escritura como un poderoso vehículo potencial de transformación que abre posibilidades para la toma de conciencia y la reflexión haciendo del momento de escribir un instante que tiene la capacidad de cambiar a las personas (Yagelsky, 2009) a través de la construcción y reconstrucción de la propia identidad, las relaciones con otros y los significados de aquellos elementos esenciales que fundamentan la propia existencia.

5.2 Sugerencias y conclusiones

Finalmente y a modo de conclusión quisiera comentar que el caso de Luis ilustra una historia de amor que al inicio estaba saturada de impotencia, dolor y frustración y como usualmente ocurre con las *historias saturadas de problemas* que se conceptualizan dentro de la terapia narrativa, en la vida de Luis se favorecía una única versión del amor (Payne, 2006), describiendo a éste como un sentimiento perfecto y utópico que solo se expresaba a través del romance y la eternidad. Una vez que se estableció la *historia saturada del problema* y el *discurso dominante* de Luis se exploraron también sus recursos personales y se hizo notar que él tenía el deseo de continuar con su vida y particularmente que estaba interesado en conocerse más en relación a él mismo, a su noviazgo y en explorar los significados que tenía sobre el amor. Este interés tan específico de Luis por construir y ampliar su historia con el amor dio paso a una intervención desde la terapia narrativa que puso especial énfasis en construir una nueva descripción del amor (Payne, 2006), utilizando la deconstrucción de las ideas de Luis sobre sí mismo, las relaciones amorosas y el amor se sentaron las bases para generar y engrosar una historia alternativa sobre el amor que fuese más amplia y flexible, por lo que *preguntas del panorama de la conciencia y de la acción* (White, 1997) permitieron que Luis cuestionase los discursos oficiales y familiares que tenía en cuanto a temas amorosos. Las prácticas narrativas se apoyaron de ejercicios de escritura que Luis realizó entre sesiones a fin de que fuese construyendo y reconstruyendo su identidad amorosa a través de las narraciones (Taylor, 2008). Otro punto importante del trabajo con Luis fue integrar nuevas voces a su versión alternativa sobre el amor, y alguna vez se usó la escritura como apoyo en la práctica de *testigos externos* (Payne, 2006) se introdujeron a las sesiones lecturas de textos escritos por otros autores que permitieron que Luis reflexionase sobre las ideas que dichas lecturas le ofrecieron, además de que pudo conectar lo que ya sabía sobre sí mismo, las relaciones sentimentales y el amor con nueva información, teniendo la oportunidad de construir nuevos significados sobre dichos temas (Allen Eason, 2008).

La deconstrucción de los discursos amorosos de Luis, la integración de nuevos significados para su experiencia y la reescritura de la historia de su viaje en barco con el “extraño amor” desde el punto de naufragio hasta la última sesión, permitieron que Luis arribase a la orilla del aprendizaje y el conocimiento, así Luis concluyó su proceso con una

versión alternativa del amor, definiéndolo como una experiencia que lo llevó a reflexionar sobre sus propios recursos, intereses, objetivos y metas, permitiéndole también reconsiderar a Martha como una persona con decisiones propias y no solamente como una pareja romántica que debía permanecer con él para siempre. Luis se convirtió en una persona más consciente así como más responsable de sus sentimientos, acciones y pensamientos, encontrando en el lenguaje un vehículo para construir y deconstruir su realidad, ya sea de forma oral al conversar y cuestionar sus experiencias en la terapia, o de forma escrita a través de plasmar sus reflexiones sobre lo que se conversó en terapia o cuando le tocó escuchar y leer textos que agregaron mayores perspectivas a su historia amorosa.

Al final la nueva versión que se construyó sobre Luis en el amor se basó fundamentalmente en la idea de la terapia narrativa de que las personas pueden vivir vidas más flexibles y más felices cuando se desafían los discursos opresores y los supuestos establecidos bajo los que se interpretan las situaciones vitales, dando paso a la creatividad y la libertad de escuchar la propia voz a fin de ejercer el poder de editar y reditar la propia vida cuantas veces sea necesario, objetivo que no parece alejarse sino que más bien se funde perfectamente al de la escritura cuando ésta es usada con fines terapéuticos.

En cuanto a las sugerencias, si bien existe mucha documentación sobre el uso de la terapia narrativa con diferentes poblaciones y motivos de consulta en psicoterapia, el uso de la escritura con fines terapéuticos como una técnica de apoyo para la terapia narrativa no se ha documentado de manera tan amplia o con distintas poblaciones y motivos de consulta, por lo que la sugerencia que resulta más obvia de la elaboración de este trabajo es la recomendación del uso de la escritura con un mayor número de sujetos y en diferentes circunstancias, para una futura sistematización que arroje datos generalizables sobre la eficacia y utilidad de la terapia narrativa en conjunto con la escritura con fines terapéuticos.

Otra sugerencia pertinente se relaciona con que la escritura puede ser utilizada en terapia desde muchas otras perspectivas psicológicas, por lo que quizá la intervención propuesta puede ser adaptada a otros enfoques terapéuticos para comparar los resultados que se obtendrían desde estos diferentes modos de trabajo, enriqueciendo y validando el uso de la escritura como una técnica terapéutica adjunta al trabajo en psicoterapia.

Finalmente es importante mencionar algunas de las limitaciones que se presentaron y se podrían surgir al implementar una intervención como la que se expuso en este trabajo.

En primer lugar considero que Luis fue la persona adecuada para participar en la intervención propuesta, ya que es una persona a quien se le facilita más expresar sus sentimientos y pensamientos profundos a través de palabras escritas que cuando habla, por otro lado, Luis es un joven que expresa orden, responsabilidad y compromiso, por lo que fue muy fácil que cumpliera con todas las asignaciones que se le hicieron en cuanto a los ejercicios de escritura entre sesiones. Sin embargo, considero que la escritura no es un ejercicio que sea recomendable para aquellas personas que a diferencia de Luis, no disfruten de escribir o a quienes se les complique plasmar sus ideas a través de la palabra escrita, además si las personas dentro de la terapia encuentran dificultoso ser constantes y persistentes con las asignaciones para la casa es probable que los ejercicios de escritura se tuvieran que aplicar durante las sesiones, modificando de este modo el tiempo para preparar las lecturas de textos de otros autores de una sesión a otra, además de que probablemente el escribir en terapia modifique el tiempo empleado para la reflexión de la propia persona en sus procesos de pensamiento.

Por otro lado, quizás la escritura debe usarse con reservas en terapia en cuanto a ciertos temas ya que existen muchos documentos escritos que están cargados de emociones negativas y ofrecen mensajes poco esperanzadores, como por ejemplo aquellos textos relacionados con suicidio o duelos no cerrados. En estos casos el terapeuta es quien debe ser muy cuidadoso para seleccionar los textos y si se diera el caso que la persona en terapia trajese algún texto de ese tipo a la terapia, es labor del terapeuta enmarcar las ideas de dichos escritos dentro del objetivo del proceso que esté ocurriendo y deconstruir los significados que dicho escrito contenga a favor de la historia alternativa de la persona en terapia.

Hablando siempre del trabajo del terapeuta, considero que la escritura puede ser enfocada desde múltiples perspectivas de terapia, pero que lo más importante tiene que ver con que el terapeuta confíe y crea en ella como una herramienta capaz de aportar información acorde con el objetivo de la psicoterapia desde el enfoque que se esté empleando. La escritura no es una técnica más, sino que representa toda un área de estudio y de trabajo en sí misma y por lo tanto puede ofrecer muchísimas más posibilidades de uso dentro de la psicoterapia, que dependerá del interés y el esfuerzo que el terapeuta invierta en conocerla y dominarla.

Por último, aunque el trabajo realizado con Luis estuvo enfocado en su mayoría en su motivo de consulta que se centró en su noviazgo y el amor, durante la última sesión Luis

se tomó la libertad de hacer algunos comentarios sobre el proceso terapéutico, mismos que encontré muy interesantes y pertinentes en lo que respecta a la salud mental y la psicoterapia. Como se mencionó anteriormente, Luis pertenece a una licenciatura del área de la salud y comentó que en su experiencia, los estudiantes de dicha área recurren poco a la atención psicológica porque existe una visión de la salud mental fundamentada en el esquema médico-paciente, sano-enfermo y que después de haber participado de este proceso terapéutico se dio cuenta que no tiene que ser así y que en realidad nunca sintió que se le dijo qué debía o no hacer, sino que resultó en una experiencia de auto-conocimiento y de aprendizaje que lo ayudó a sentirse mejor y más satisfecho con su vida. Este comentario de Luis me condujo a la reflexión de la importancia que sigue teniendo al día de hoy hablar de la psicoterapia desde otra perspectiva y trabajar en pro de la des estigmatización de la psicología clínica y de quienes asisten a ella. Además, ya que Luis como otras personas será en un futuro personal de salud, considero que podría tener una vital importancia que ellos conociesen una perspectiva diferente sobre estar “sano” o “enfermo” y si esto podría impactar en su trato con los usuarios de sus servicios, quienes por lo general son personas que reciben una etiqueta o diagnóstico específico en base a su enfermedad, convirtiéndose en enfermos o pacientes y dejando de ser personas con nombres e historias particulares.

Creo que el trabajo con Luis condujo a éste a pensar en el poder que cada uno tiene para apropiarse de su historia y por ende de su vida, conduciéndolo a ver cómo esta libertad abre el camino para un mayor protagonismo en la propia historia y para las posibilidades de cambio y adaptación frente a los problemas que se presentan, recalcando que los problemas son los problemas y las personas son las personas. Finalmente me pregunto si toda esta nueva perspectiva es una ideología que podría beneficiar al sector salud en general, al trato que se brinda, al enfoque que se utiliza en el trabajo diario, a la relación con los usuarios y especialmente al bienestar de quienes se enfrentan a una situación de salud concreta con todas las consecuencias que esto genera; pero sobre todo si el sensibilizar al persona de salud en cuanto a la importancia de su propia salud mental podría contribuir a que ellos alienten a sus usuarios a atenderse de forma integral y no únicamente de modo remedial en cuanto a la salud física y se conviertan en promotores de procesos de psicoterapia o de otras actividades que pongan acento en los usuarios como personas y no como enfermos.

Referencias

- Adler, J. M., & McAdams, D. P. (2007). The narrative reconstruction of psychotherapy. En M. Bamberg, *Narrative Inquiry* (págs. 179-202). USA: John Benjamins Publishing Company.
- Allen Eason, E. (2008). *Interactive Journal Writing as an adjunct to training groups*. Oklahoma State University, Departamento de Filosofía. Oklahoma: Oklahoma State University.
- Bergner, R. (2007). Therapeutic Storytelling. *American Journal of Psychotherapy*, 61, 149-162.
- Bolton, G. (2005). Introduction: writing cures. En G. H. Bolton, *Writing cures. An introductory handbook of writing in counselling and therapy* (págs. 1-4). United Kingdom: Tyler & Francis.
- Bolton, G. (2006). Introduction: What this book offers and why. En G. F. Bolton, *Writing works. A resource handbook for therapeutic writing workshops and activities* (págs. 13-18). United Kingdom: Jessica Kingsley Publishers.
- Bolton, G., Field, V., & Thompson, K. (2011). Preface. En G. F. Bolton, *Writing routes: A Resource Handbook of Therapeutic Writing*. (págs. 11-16). United Kingdom: Jessica Kingsley Publishers.
- Capella Sepúlveda, C. (2011). *Hacia narrativas de superación: El desafío para la psicoterapia con adolescentes de integrar la experiencia de agresión sexual a la identidad personal*. Universidad de Chile, Facultad de Ciencias Sociales. Chile: Universidad de Chile.
- Colehour, G. A. (2008). *The use of writing as a therapeutic intervention: assessing the effectiveness of its use in differing client populations*. Minneapolis: The Faculty of the Adler Graduate School.

- Craven, L. (2013). *Letter writing to pupils: an approach used to develop a therapeutic alliance with pupils?* Cardiff University, Departamento de Psicología Educativa. United Kingdom: Cardiff University.
- Estévez Chavarría, J. L. (2013). *La pareja: un análisis cualitativo de su relación basada en apego y/o desapego, por etapas que integran el lado oscuro del ciclo de acercamiento-alejamiento de Díaz Loving*. Universidad Iberoamericana, Departamento de investigación psicológica. Ciudad de México: Universidad Iberoamericana.
- Fair, C., Connor, L., Albright, J., Wise, E., & Jones, K. (2012). "I'm positive. I have something to say": Assessing the impact of a creative writing group for adolescents living with HIV. *The Arts in Psychotherapy*, 39, 383-389.
- Field, V. (2006). Introduction: running groups. En G. F. Bolton, *Writing works. A resource handbook for therapeutic writing workshops and activities*. (pág. 17). United Kingdom: Jessica Kingsley Publishers.
- Furman, R., Enterline, M., Thompson, R., & Shukraft, A. (2012). Poetry matters: a case for poetry in social work. *Journal of social intervention: theory and practice.*, 21(1), 5-17.
- Goss, S. (2013). Therapeutic writing. *Tilt Magazine.*, 3, 10-13.
- Graff, M. C. (2004). *Written emotional disclosure: what are the benefits of expressive writing in psychotherapy?* Drexel University, Departamento de Filosofía. Philadelphia: Drexel University.
- Gurman, A. S. (2008). A framework for the comparative study of couple therapy. History, models and applications. En A. S. Gurman, *Clinical handbook of couple therapy*. (págs. 1-32). New York: The Guildford Press.
- Kahaner, I. (2012). *Writing your way out of darkness and into the light: using creative writing as a way to navigate through the grieving process from a narrative therapy*

- perspective*. Departamento de Science in Counseling, Marriage and Family Therapy. California: California State University.
- Lengelle, R., Meijers, F., Poell, R., & Post, M. (2013). The effects of creative, expressive, and reflective writing on career learning: An explorative study. *Journal of Vocational Behavior*, 83, 419-427.
- Maltby, M. P. (2008). *The poetics of experience: a first-person creative and critical investigation of self-experience and the writing of poetry*. University of Sussex, Departamento de Filosofía. United Kingdom: University of Sussex.
- Mazlouman, S. J. (2013). *Counsellor's use of poetry with clients: what helps and hinders the therapeutic process*. University of British Columbia, Departamento de Artes. Canada: University of British Columbia.
- Mazzeo, T. J. (2012). *Writing creative nonfiction. Course guidebook*. . USA: The Great Courses.
- McAdams, D. P. (2008). Personal narratives and the life stories. En O. P. John, *Handbook of Personality. Theory and Research*. (págs. 242-262). New York: Guildford Press.
- McArdle, S., & Byrt, R. (2001). Fiction, poetry and mental health: expressive and therapeutic uses of literature. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 517-524.
- Melero Cavero, R. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación*. Universidad de Valencia, Departamento de psicología evolutiva. Valencia: Universidad de Valencia.
- Newman, D. (2008). Rescuing the said from the saying of it: living documentation in narrative therapy. . *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 24-34.
- Özü, Ö., & Akpınar, O. (2010). The basics of narrative therapy: a tool for psychosynthesis. *Journal of Transpersonal Research*., 2(2), 116-124.

- Padilla Gutierrez, L. G. (S. F.). *Relatos para vivir autorrealizado. El ciclo Gestalt*. México: Editorial: Norte-Sur.
- Payne, M. (2006). *Narrative Therapy. An introduction for counsellors*. . United Kingdom: SAGE publications.
- Pirooz Sholevar, G. (2003). Couples Therapy. An overview. En G. y. Pirooz Sholevar, *Family and Couples Therapy. Clinical Applications*. (págs. 417-438). Washington DC: American Psychiatric Publishing Inc. .
- Pyle, N. R. (2006). Therapeutic letters in counselling practice: client and counsellor experiences. *Canadian Journal of Counseling/Revue Canadienne de counseling*., 40, 17-31.
- Ramet, A. (2007). *Creative writing. How to unlock your imagination, develop your writing skills and get published*. . United Kingdom: How to Books.
- Richardson, L., & Adams St. Pierre, E. (2005). Writing. A method of inquiry. En N. K. Denzin, *The SAGE handbook of qualitative research*. (págs. 959-978). USA: Sage Publications.
- Rojas-Solís, J., & Flores Elvira, A. (2013). El noviazgo y otros vínculos afectivos de la juventud mexicana en una sociedad con características postmodernas. *Uaricha*, 10 (23), 120-139.
- Romo Martínez, J. M. (2008). Estudiantes universitarios y sus relaciones de pareja. De sus experiencias y proyectos de vida. . *Revista Mexicana de Investigación Educativa*., 13 (38), 801-823.
- SAIE. (12 de Septiembre de 2012). *Sistema de Atención Integral al Estudiante*. Obtenido de <http://www.saie.uady.mx/page.php?id=3>
- Sánchez, L., Gutiérrez, M. E., Herrera, N., Ballesteros, M., Izzedin, R., & Gómez, A. (2011). Representaciones sociales del noviazgo, en adolescentes escolarizados de estratos bajo, medio y alto en Bogotá. *Salud Pública*, 13(1), 79-88.

- Sánchez, L., Gutiérrez, M. E., Herrera, N., Ballesteros, M., Izzedin, R., & Gómez, A. (2011). Representaciones sociales del noviazgo, en adolescentes escolarizados de estratos bajo, medio y alto en Bogotá. *Salud Pública.*, 13 (1), 79-88.
- Schaefer, A. H. (2014). Psicoterapias postestructuralistas y factores de cambio: posibilidades para una práctica efectiva. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría.*, 52(3), 177-184.
- Schafer, G. (2008). Romantic love in heterosexual relationships: women's experience. . *Journal of Social Sciences.*, 16 (3), 187-197.
- Simon, G. (2011). *Writing (as) systemic practice*. Reino Unido: University of Bedfordshire & Kensington Consultation Centre.
- Taylor, J. A. (2008). *The construction of identities through narratives of occupations*. Institute of Health and Social Care Research, School of Health Care Professions. United Kingdom: University of Salford.
- Vaandrager, C., & Pieterse, H. (2008). The pen and the couch: possibilities for creative writing and narrative therapy in South Africa. *The Social Work Practitioner-Researcher.*, 20, 391-406.
- Vetere, A., & Dowling, E. (2005). Introduction. En A. & Vetere, *Narrative Therapies with Children and their Families: A Practitioner's Guide to Concepts and Approaches* (págs. 1-4). New York: Routledge.
- White, M. (1997). *Guía para una terapia familiar sistémica*. Barcelona: Gedisa.
- White, M. (2009). Narrative Therapy. En N. Murdock, *Theories of counseling and psychotherapy: a case approach* (págs. 490-513). USA: Pearson.
- William, B., Sawyer, S., & Wahlstrom, C. (2006). *Marriages, families and intimate relationships: A practical introduction*. Boston: Pearson.
- Yagelsky, R. P. (2009). A thousand writers writing: seeking change through the radical practice of writing as a way of being. . *English Education*, 1-28.

