

LA PSICOTERAPIA COMO RECONSTRUCCIÓN DE LA EXPERIENCIA. A PROPÓSITO DE UN PROCESO DE DUELO

Manuel Villegas Besora
Universitat de Barcelona
mvillegas@ub.edu

The article raises the psychotherapy as a process of reconstruction of the meaning of the experience. A selection of fragments of video recorded and transcribed therapy sessions is used in order to analyze step-by-step oscillations followed by the patient during the two years that lasted the therapeutic course. Written comments refer both to the process followed by the patient and to the procedure and interventions carried out by the therapist. In this way the passage experienced by the patient in his personal crisis is viewed as a transition from different levels of moral regulation to autonomy.

Keywords: Psychotherapy, change process, transcriptions, moral development, mourning, autonomy

Introducción: La dimensión semántica de la experiencia

La experiencia humana se caracteriza por su dimensión significativa, es decir por las connotaciones con las que revestimos a los acontecimientos vividos. El nacimiento de un niño no es un puro suceso natural, como pudiera serlo en el mundo animal, sino que va precedido de expectativas e ilusiones, acompañado de sorpresas y alegrías y seguido de proyectos y conjeturas sobre su futuro; o, por el contrario, puede ir precedido de miedos e incertidumbres, acompañado de depresión y de rechazo y seguido de abandono, descuido o sobreprotección compensatoria.

¿Cómo lo hacemos los seres humanos para otorgar tantos valores añadidos a los acontecimientos? Las concepciones simplistas de la psicología se limitan a reducir la experiencia humana a un repertorio de respuestas sensoriales, emocionales, motivacionales o conductuales primarias, neurofisiológicas en última instancia, reguladas por los mecanismos de refuerzo y castigo, o sea de placer y dolor. Por ejemplo, la adicción a las drogas o al juego de azar se explica suficientemente por la naturaleza adictiva de la sustancia, o por el valor reforzante del hábito. En una perspectiva reduccionista no entran para nada las variables simbólicas de tales

hábitos, como por ejemplo: las formas de vida alternativa o la expresión de rebeldía social, ligadas al mundo de las drogas, las cuales, a su vez, pueden convertirse en una anestesia para el dolor de la vida cotidiana, una evasión ante la dificultad de crecer o un paliativo frente a la angustia existencial; o, en el caso del juego, la persistencia patológica puede basarse en la creencia mágica en la buena suerte, la voluntad de desafío al azar o la arrogancia que no admite la derrota y apuesta hasta que sobreviene la ruina económica.

El ser humano es un animal *simbólico*, que busca sistemáticamente, de acuerdo con la etimología de la palabra (*συμβάλλειν* ‘simbalein’: poner todo junto), relacionar todas las cosas entre sí, dándoles un sentido o significado, como quien observa el aspecto figurativo de un tapiz mirándolo por el anverso, aun sabiendo que la imagen que se puede contemplar en ella es el efecto de un entramado de los hilos de distintos colores y tamaños que se entrecruzan con aparente desorden en su reverso. Éste es el origen de las más diversas religiones o, en su defecto, de los distintos sistemas filosóficos, que intentan otorgar un significado compartido para la experiencia humana colectiva: de dónde venimos, a dónde vamos, qué valor tienen nuestros actos, cómo nos debemos organizar socialmente. Nacen de la constatación de los límites del ser humano a la vez que de la conciencia de su trascendencia, empeñadas en dar una respuesta a todas y cada una de las preguntas que surgen de esta tensión dialéctica.

Igualmente, en el ámbito individual, cada uno de nosotros trata de dar respuesta a las preguntas que le plantea la propia existencia, esforzándose en otorgar una coherencia a los sucesivos acontecimientos que jalonan su vida cotidiana. El resultado de esta tendencia es la progresiva construcción de una historia o narrativa donde las vivencias no sólo se ordenan temporalmente sino también por su relevancia en relación al significado central de la misma. Esta es la razón por la que los acontecimientos humanos no sólo se relatan cronológicamente, sino que se organizan discursivamente. Aun los cuentos infantiles, carentes de datación cronológica, utópicos y ucrónicos, tienen una organización discursiva, un tema alrededor del cual la narración se estructura. La previsión es el eje central del cuento del Pulgarcito, la envidia el de la Blancanieves, la diligencia distingue a la hormiga de la cigarra, la vanidad lleva a la Ratita presumida a caer en la boca del gato, así como la falta de suspicacia le lleva a Caperucita Roja a caer en la del lobo.

De la construcción de un relato a la interpretación de una historia

Para la construcción de una historia necesitamos algunos componentes esenciales que los narratólogos reducen a tres: actores, escenario y acciones. Los actores son los personajes que intervienen y el escenario el contexto donde se lleva a cabo la acción. Probablemente, la dificultad que tenemos para recordar los acontecimientos de nuestra primera infancia proviene de la inmadurez narrativa característica de este periodo evolutivo. Ya en sus primeros años los niños empiezan a disfrutar con

las narraciones, los cuentos y las pequeñas historias que les explican los adultos, pero todavía son incapaces de articular un relato. Para ello se necesita un cierto nivel de desarrollo cognitivo, capaz de poder establecer secuencias temporales, atribuir intenciones, comprender relaciones causales y motivaciones psicológicas. Esta es la razón por la que el desarrollo de la competencia narrativa es una de las que más tardan en adquirirse dentro del arco de las diversas competencias lingüísticas.

Las narraciones se estructuran alrededor de un núcleo central constituido por una acción, cuya descripción da origen a la especificidad del acontecimiento, por ejemplo: una boda, un entierro, un viaje, una violación, un secuestro, una enfermedad, unas vacaciones, un salvamento en la playa, etc. Poder otorgar un nombre a la acción o secuencia de acciones, delimitando su naturaleza y duración en el tiempo es el principio de cualquier organización discursiva y el primer puntal sobre el que se asienta el trípode de la estructura narrativa.

Todo acontecimiento es desencadenado por un agente natural o humano: éste es el segundo puntal sobre el que se apoya el trípode de la estructura narrativa. Los agentes naturales tienen carácter impersonal y no se puede atribuir una finalidad intencional a sus acciones, a no ser que se las suponga manejadas por algún dios específico de la lluvia, el rayo o el trueno o que algún ser sobrenatural se sirva de ellas para premiar o castigar a la humanidad. Identificar los actores humanos, en cambio, significa no sólo ser capaz de señalar quién hace qué, sino porque, con qué fin, desde qué rol o posición en la relación. Es distinto si el autor de una violación es un desconocido que asalta a una mujer en un parque público o es un pariente próximo que se aprovecha de la relación existente. Los acontecimientos no se desarrollan en el vacío, sino que implican generalmente interacciones con otros actores en un medio físico o social. Las características personales y sociales de los otros actores y sus reacciones contribuyen igualmente a dar sentido al relato. Por ejemplo, no es igual la edad de la persona violada, su reacción pasiva o activa, su silencio o denuncia posterior para el significado que pueda adquirir este acontecimiento en su historia.

Finalmente, el escenario donde se desarrolla el acontecimiento constituye el tercer punto de apoyo del trípode de la estructura narrativa. En algunas ocasiones el escenario tiene un carácter determinante, en cuanto permite ciertas acciones y limita o excluye otras. Por ejemplo el escenario rural, latifundista del medio oeste americano donde se desarrolla el argumento de la novela y película homónima “Lo que el viento se llevó” o el ambiente cerrado y clerical de una pequeña ciudad decimonónica del norte de España, denominada “Vetusta” por Leopoldo Alas, el autor de “La Regenta”, son escenarios necesarios para el desarrollo de las tramas narrativas que se describen en las respectivas novelas.

Construir un relato requiere pues dar respuesta al menos a las siguientes cuestiones:

- ¿quién o quiénes? (*agentes*: personajes, que pueden ser actores o pura

- comparsa);
- qué (*acciones*, reacciones e interacciones);
- a quién o a quiénes (*destinatarios*: receptores);
- ¿dónde, cuándo, cómo, con qué medios? (*circunstancias*: escenario: lugar, tiempo, modo).

Naturalmente la complejidad de una acción puede hacer que los papeles de actor (quién) y receptor (a quién) vayan alternando, dando origen a una secuencia interactiva. Rebeca, por ejemplo, relata un episodio de abuso sexual por parte de su padre en los albores de la pubertad, identificando con claridad cada uno de esos parámetros narrativos:

“Estábamos con mi familia de camping (escenario), durmiendo en una tienda (lugar) mi padre, mi madre, mi hermano y yo (personajes), cuando mi padre (actor) abusó sexualmente (acción) de mí (receptor). Yo (actor) estaba acostada al lado de mi padre (actor), los dos en medio entre mi madre y mi hermano (comparsa). De repente, en la noche (tiempo) él (actor) se abalanzó sobre mí (receptor), besándome e introduciendo (acción) su lengua en mi boca y tocándome (acción) los genitales con la mano (modo). Yo (actor) apenas reaccioné (reacción) y me retuve (reacción) en silencio (modo) para no despertar (finalidad) a los demás (receptor). Al día siguiente (tiempo) yo (actor) conseguí cambiar (acción) mi puesto en la tienda (lugar) con mi hermano (receptor) para evitar dormir (finalidad) al lado de mi padre (receptor)”.

La narración del suceso es muy completa, aporta todos los elementos necesarios para construir un relato, pero no basta para incorporarla a una historia. Necesitamos saber qué **significado** le otorgó Rebeca a este suceso, de qué manera vivió esta experiencia, de qué forma influyó ésta en su proyección hacia el futuro, cómo le buscó la coherencia con el pasado. Esto significa que para construir una historia se hace necesaria una interpretación. Ésta es la responsable, en último término del significado que otorgamos a la experiencia.

Interpretar un acontecimiento implica connotar los **personajes** (relaciones, atributos, roles), identificar sus **intenciones** (para qué: finalidad), explorar sus **motivos** (por qué, causa), afrontar las **consecuencias** (efectos), ponderar las atribuciones de culpabilidad o **responsabilidad** (agentividad), evaluar su **valencia** (postiva o negativa), emitir un **juicio** axiológico (valores puestos en juego), reconocer su **incidencia** (cambios en el curso de la historia) etc. En el relato anterior no hallamos indicios de ninguno de estos requisitos. Sólo hay un par de referencias a las finalidades de la propia narradora, protagonista del relato: retenerse en silencio para evitar despertar al resto de la familia y cambiarse al día siguiente de lugar en la tienda con el hermano para evitar que el padre pudiera volver a intentar abusar de ella.

Las informaciones complementarias aparecen en relatos posteriores de Rebe-

ca a lo largo de varias sesiones de terapia. Estas informaciones vienen a completar la comprensión del significado que tuvo para ella esta experiencia. De acuerdo con ellas, sabemos que entre hija y padre existía una fuerte complicidad (*interacción*), que ambos se entendían muy bien en todos los aspectos, hasta el punto que la paciente tenía idealizado (*atributo*) a su padre (*relación*) y lo contraponía a la madre (*relación*) controladora y poco afectiva (*atributo*). En este contexto relacional el suceso de abuso sexual, inesperado e imprevisible, introducía un elemento de desorientación y confusión que dificultaba su integración en la continuidad de la historia (*efecto o consecuencia*).

La sensación inmediata de Rebeca fue de asco y rechazo físicos, pero estas sensaciones hacían referencia a su padre por quien sentía un gran afecto. Suponía, por tanto, una contradicción entre tendencias opuestas de proximidad y alejamiento. La situación contextual impedía, además, una reacción clara y definida, no sólo por no despertar a su madre y a su hermano, sino para evitar que los demás familiares pudieran darse cuenta de lo que estaba sucediendo entre ella y su padre. Tampoco podía comentar con ellos al día siguiente lo acaecido la noche anterior para no manchar la imagen idealizada del padre y por haberle jurado que no lo contaría nunca a nadie. Por eso tuvo que forzar la situación con su hermano inventándose cualquier excusa para cambiarle el sitio en la tienda.

Pero todo esto sólo solucionaba lo inmediato, no podía evitar que su sistema epistemológico entrara en crisis. Rebeca tuvo que hacer frente a otras muchas cuestiones derivadas de ésta, la primera de las cuales era encontrar una razón por la que se había producido el abuso. El padre se justificó diciendo que ella era muy cariñosa, que cada vez era mas bonita, que le prodigaba demasiados besos y caricias, y que él era un hombre, dando a entender que a los hombres les pasan estas cosas y que por tanto la culpa era más bien de ella por acercarse demasiado (*agentividad: atribución externa de responsabilidad y exención de culpabilidad*). Pero esto producía a su vez una connotación diferente: el cariño y las manifestaciones de afecto infantil pueden ser erotizadas unilateralmente por un adulto sin que eso corresponda a las necesidades del niño, sino a las del adulto (*evaluación: invalidación*). Esto incluye además otro mensaje: si quieres a una persona tienes que someterte a sus necesidades y complacerle. Mensaje que para una joven mujer (*rol: ser mujer es dejar de ser persona para cumplir un rol*) pre-puber significa además: querer a un hombre es someterse a sus necesidades y complacerle en sus impulsos, sin que ello implique necesariamente reciprocidad (*axiología: transformación del sistema de valores*).

Ante esta situación Rebeca tomó una decisión heroica: empezaría a buscar a otros hombres para que le alejaran del padre y así con catorce años se echó un novio formal, diez años mayor que ella con quien terminó por casarse a los veinte y de quien tuvo un hijo a los veintidós. Esta fue la primera de una serie de relaciones sucesivas con hombres maltratadores y alcohólicos que terminarían todas por

fracasar. Tales relaciones eran la consecuencia lógica de la decisión que había tomado de borrar de su memoria la existencia del abuso (*incidencia*). Cada día, dice ella:

“me venía aquella imagen y no sabía qué hacer con ella, era demasiado asfixiante y doloroso para mí hasta que creé un mecanismo de defensa: ‘era imposible que aquello hubiera sucedido’ Mi papá no podía haber hecho aquello a su niña, mi papá no, era el mejor del mundo; él me quería era imposible que me hubiera hecho daño... Yo sé el momento justo en el que empecé a grabarme como un mantra que no pasaba nada, que no había pasado nada, que debía olvidarme, que no podía estar pensando en esto... que esto no ha pasado, porque, de lo contrario, tú no vas a poder vivir. Yo me acuerdo que me decía a mi misma: ‘tú vas a ser una mujer, vas a tener ganas de estar con un hombre, esto no va a ser un trauma para ti’...”

Esta decisión determinó el sentido de su vida posterior, puso las bases para rescribir la historia desde la negación de una experiencia traumática. Sin embargo, el paso de los años no logró borrar el desajuste emocional, manifestado en múltiples episodios depresivos y una variada sintomatología psicósomática, ni evitar, como hemos visto, los fracasos relacionales. Por ello, a los 50 años Rebeca acude a terapia con el fin de rescribir nuevamente su historia integrando las experiencias negadas. En una carta dirigida a la niña que se durmió inocente y despertó culpable Rebeca le escribe lo siguiente:

“Hace cuarenta años que no te dirijo la palabra, hace cuarenta años que decidí hacerme mayor, no llorar, aguantar, olvidarte. Eras demasiado incauta, demasiado inocente y a la vez provocabas demasiado a los demás. Yo te he tapado la boca continuamente, te he castigado, te he controlado injustamente, porque tú no tuviste la culpa de nada... De repente en una noche te convertiste en adulta, no permití que te desarrollaras con naturalidad, que vivieras tu adolescencia... Estoy deseosa de hacer las paces contigo... querida mía, tú no tienes la culpa de haber amado y menos de haber manifestado tu amor: papá era nuestro gran amor y también fue nuestro fracaso. Pero tú no hiciste nada malo, tú no sabías, ni pensabas, ni deseabas, ni soñabas más que con un amor puro... no tienes la culpa de nada... Quiero hacer las paces contigo, quiero reencontrarme contigo en mí.”

El proceso de (re-)(co-)construcción de la experiencia en psicoterapia: el caso Raquel

Puesto que el individuo humano va adquiriendo, a pesar de todas las vicisitudes, conciencia de su permanencia en el tiempo, desarrolla una perspectiva que le permite relacionar el pasado con el presente y proyectarse en el futuro. Los continuos sucesos que van aconteciendo, o las situaciones por las que va atravesando tienen un punto en común que evita la formación de una experiencia fragmen-

taria, caótica o deshilachada como el reverso de un tapiz: dicen relación a él, le suceden a él y en base a esta referencia dominante se configuran como su mundo, se convierten en su historia.

En la medida en que este mundo es habitable y esta historia tiene continuidad la persona se siente proyectada en el espacio y en el tiempo. Puede continuar su flujo de experiencia sin temor, puede vivir su vida sin restricciones (Villegas, 1995, 1997, 2000, 2002, 2004, 2005) libremente. Kelly (1955) diría que puede anticipar los acontecimientos e implicarse en ellos, sin miedo a que su ciclo de experiencia se vea invalidado. A medida que el tiempo pasa y las circunstancias vitales, propias de las etapas evolutivas o efecto de acontecimientos, introducen elementos imprevistos en el ciclo de experiencia se produce una crisis en el sistema epistemológico con el que se venía interpretando la historia. Esta crisis no es fruto de una situación necesariamente traumática, puede tratarse de una simple inflexión evolutiva, de una carencia instrumental o de una dificultad adaptativa. En cualquier caso no es el trauma, sino la existencia de una crisis la que resulta determinante en la reorganización del significado. Esta reorganización puede suponer un avance en la complejidad y funcionalidad del sistema, o, por el contrario, puede implicar una desorganización patológica del mismo.

Cuando los pacientes acuden a terapia presentan una historia que viven como troncada o amenazada, o tal vez, ni siquiera, nunca consolidada. Algunos, arrastran desde la infancia o la adolescencia una dificultad o déficit de significado en su historia, afirman que no han estado nunca bien o que siempre han estado mal. Para otros existe un antes y un después: todo iba bien hasta que entraron en una relación o salieron de ella; hasta que faltó alguna de sus figuras de referencia; hasta que apareció el temor imaginario a enfermedades o se despertó el sentimiento de culpa; hasta que tuvieron un conflicto laboral, fueron víctimas de una violación o de algún accidente. Otros, finalmente, “no saben muy bien lo que les pasa”, pero últimamente se sienten mal sin poder definir el origen de su malestar, o simplemente se sienten desorientados o desmotivados. En todos estos casos la terapia constituye una ocasión para dar un nuevo significado a la experiencia o retomar el que potencialmente se hallaba inscrito en el proyecto inicial de su existencia. De este modo la terapia se puede entender como un proceso de resignificación de la experiencia.

Nos parece especialmente ilustrativo a este respecto el caso de una paciente de unos 38 años a la que llamaremos Raquel, que, de manera particularmente dramática, nos permite asistir al momento del estallido de la crisis que pone en juego todo su sistema de creencias, dando origen a una intensa reacción depresivo-ansiosa, a la vez que nos muestra con todo detalle el proceso de resignificación que laboriosamente lleva a cabo durante casi dos años de terapia en grupo.

Raquel ha sido diagnosticada desde hace dieciocho años de una hepatitis C, contraída a causa de una transfusión sanguínea con sangre contaminada. Se ha sometido voluntariamente a un tratamiento experimental que presenta notables

efectos secundarios, tales como caída del cabello, pérdida de peso y deficiencia inmunológica, con las consiguientes complicaciones que la acompañan. Una revisión del tratamiento experimental al cabo de un año, demuestra no haber conseguido mejora alguna ni esperanza de conseguirla respecto a su dolencia inicial, de modo que, de acuerdo con su médico, decide abandonar el tratamiento, volviendo a renacer el cabello, recuperar los niveles habituales de resistencia inmunológica y restaurar su peso natural.

En el momento de entrar en el grupo de psicoterapia Raquel se halla recuperada de los efectos del tratamiento, respecto al que guarda una profunda decepción. Pero no es éste, sin embargo, el motivo que la lleva a buscar ayuda psicológica. Éste se expresa ya en la primera sesión entre sollozos de desconsuelo y gestos de desesperación. Su padre, al que se halla muy apegada emocionalmente, ha sido diagnosticado hace poco de cáncer de pulmón, lo que le lleva a anticipar un ineludible y próximo final.

La razón de su apego al padre parece, a primera vista, paradójica. El padre, bebedor alcoholizado, ha sido un maltratador despiadado de la mujer durante todos los años de vida conyugal, hasta el punto que habiendo tenido dieciocho hijos de ella, de los que sólo han sobrevivido doce, la paciente los considera, incluida ella misma, fruto de otras tantas violaciones. Todavía recuerda con horror haber asistido a las palizas que el padre daba a la madre desde una habitación contigua, donde se encerraban todos los hermanos para no ver –“ojos que no ven”– lo que estaba sucediendo, pero sin poder evitar oír los gritos de dolor de la madre, mezclados con los de furia del padre, mientras ella miraba consternada al resto de sus hermanos, esperando que alguien se decidiera a intervenir para evitar o poner fin a aquella degradante situación.

Reprocha, evidentemente al padre esta conducta, pero a la vez se muestra comprensiva con él, puesto que toma en consideración las circunstancias personales que rodearon su infancia y juventud. Huérfano desde corta edad –su padre murió en la guerra y su madre en la cárcel junto a uno de sus hijos en la inmediata postguerra– creció, desatendido en lo básico, de forma marginal, acogido en un asilo del auxilio social, alistándose cuando tuvo edad para ello en la Legión. Allí aprendió todo lo que sabe y es capaz de hacer: aprendió a beber y aprendió a usar la violencia directa como medio para resolver los conflictos y los malos humores. Cree en consecuencia que su padre es más bien víctima de sus circunstancias que verdugo ejecutor de sus iras y se siente en la obligación de reparar la falta de amor que ha sufrido el padre, con la entrega oblativa del suyo.

Con la madre se muestra también compasiva, pero le reprocha no haber sido capaz de haberla librado a ella y a sus hermanos de aquel infierno, de haber sido cobarde por no haberse separado del marido y haber buscado una vida más conforme a las posibilidades reales de la familia, limitando el número de hijos y preocupándose por su educación. La disculpa igualmente a causa de su ignorancia,

de las circunstancias de su época, de las influencias de la familia y del medio social. Acusa particularmente a la abuela y a las tías por no haberla apoyado y no haber cortado aquella situación, dado que eran las personas adultas más próximas a ella que hubieran podido intervenir y poner fin a aquella barbarie.

Toda la vida de Raquel se ha estructurado en función de esta situación familiar, hasta el punto que ha dedicado todos sus esfuerzos a conseguir repararla. Ha intentado realizar en su vida las que considera hubieran sido las ilusiones de su madre: ha tenido sólo dos hijos y ha construido una casa de dos pisos, que hubiera sido el sueño de ella. Incluso durante un tiempo se llevó los padres a vivir a esta casa: les cuidaba y miraba de hacerles la vida agradable; llegó a pagarles un viaje a Mallorca y a las Canarias, que para el padre fue algo extraordinario. Pero esta situación idílica se vio interrumpida por causa de una hermana menor que pleiteó con ella por motivo de un negocio que tenían en común. A pesar de que Raquel le entregó el negocio a la hermana con notable perjuicio para su propia economía y su realización profesional, las repercusiones de esta desavenencia influyeron en que los padres tomaran partido por la hermana y se marcharan de su casa.

El dolor y el desespero actuales de Raquel tienen que ver con la percepción del acortamiento de vida que amenaza al padre. Siente que su necesidad de redimirle no va a ser posible a causa del poco tiempo que le queda de vida. Esperaba que lo que ella no consiguiera en esta vida, lo obtuviera al menos en la otra: que Dios se apiadara de él y le acogiera en su regazo en el momento de su muerte. Pero ahora se ha desatado una crisis de fe a causa de todos estos acontecimientos: ha dejado, según sus palabras, de creer en Dios y de creer en los hombres.

Inicia la terapia a finales de octubre de 2001 y finaliza en noviembre del 2003. Se trata de una terapia de grupo en el contexto del ámbito asistencial público, donde los asistentes dan su permiso para registrar las sesiones en video y hacer un uso didáctico de ellas. Los textos o fragmentos que vamos a transcribir literalmente, aunque con algunos retoques estilísticos y recortes en su longitud con la omisión de aquellas partes no pertinentes al tema, corresponden a nueve sesiones a lo largo de dos años de terapia, de principio a final de su proceso, convenientemente fechadas y con el título original con el que fueron designadas. Los nombres de las participantes han sido modificados y otras referencias alteradas o simplemente omitidas.

Aunque la protagonista de nuestra historia es la paciente a la que hemos llamado Raquel, aparecen otras compañeras en el grupo, particularmente Ana y Ceci, cuyas historias dialogan entre sí, y que hemos querido mantener en gran parte por su contribución al progreso del diálogo y del proceso terapéutico. Circunstan- cialmente aparecen en el texto otros interlocutores, cuyas historias no han sido consideradas por motivo de brevedad y coherencia, pero cuyas intervenciones se mantienen en su función interlocutoria.

La transcripción se presenta en dos columnas, la de mayor tamaño con un cuerpo de letra en cursiva corresponde a los textos del diálogo transcrito, la de menor

tamaño en un cuerpo de letra regular está constituido por comentarios o glosas, orientados a hacer más comprensible el proceso de transformación de la experiencia, señalando las diferentes fases por las que atraviesa la crisis del sistema, desde su destrucción hasta su reconstrucción, jalonadas por frecuentes oscilaciones que se ponen de manifiesto en continuos cambios de estado de ánimo. Se subrayan igualmente las intervenciones terapéuticas que acompañan a la paciente en su proceso personal, así como los cuestionamientos y las reformulaciones orientados a facilitar la evolución de la zona de desarrollo proximal. Las sesiones transcritas corresponden a la 4ª, 5ª, 25ª, 26ª, 35ª, 44ª, 52ª, 56ª y 60ª con la que termina la terapia de Raquel. En la cuarta, titulada “Dios mío, Dios mío ¿por qué me has abandonado?”, que puede considerarse su sesión inaugural, plantea claramente su problema haciendo referencia a un estado de irritación constante que no comprende y que la hace sentir muy mal consigo misma y con los demás:

<p>23 / XI / 2001 (Sesión nº 4) “Dios mío, Dios mío ¿por qué me has abandonado?”</p> <p>RAQUEL: <i>Últimamente me descontrolo por nada. Estoy muy mal. Lo que ha cambiado es que estoy siempre enfadada. Me enfado con mi marido. Por nada. Estoy siempre enfadada. He cambiado unas cosas por otras; antes era muy celosa; no podía soportar que mi marido mirara a otra mujer, ni por la calle, ni en la tele... No hacía más que comer. Me escondía. No estaba bien conmigo misma... Ahora eso ha cambiado por un enfado constante. Estoy siempre enfadada. En todo. Contesto mal a mi hija. No entiendo qué me está pasando. Estoy enfadada por todo... Porque debería estar bien y estoy mal... Estoy enfadada con todo, con las cosas que creía y ya no las creo (llora)...</i></p> <p><i>Antes creía mucho en Dios, y ahora no creo... Cuando estuve tan mal me aferré a la fe y me iba muy bien. Me paso todo el día pensando que no existe Dios, que qué injusto es, porque si realmente existe cómo quiere que yo crea en él. Porque ¿qué hace por mí?; no hace nada, ni por mí ni por mi padre. Porque no hace nada por nadie..... Son tonterías que me pasan por la cabeza. Y lo veo todo negativo y no puedo cambiarlo. Mi rabia es más fuerte. ¿Por qué estoy enfadada? Es que no lo sé. Es una mezcla de pena, de tristeza y rabia...</i></p> <p><i>Últimamente no me quiero levantar; me quedaría durmiendo. Si no me levanto, no me entero. Y si me levanto hago lo que puedo, que me cuesta mucho hacer las cosas. Estoy tirada en el sofá. Porque cuando vienen y me preguntan qué quiero, salto; no quiero hablar.</i></p>	<p>Presentación del problema: Estado de ánimo: Irritación constante de origen inespecífico</p> <p>Crisis epistemológica del sistema: Dudas de fe, desmoronamiento de las creencias</p> <p>Estado de ánimo: Depresión y desconcierto</p>
---	---

Y no sé si las cosas que estoy pensando son reales o no lo son. No sé si veo las cosas como son o algo en mí se está volviendo loco. Y que esté tan mal. No lo entiendo. Realmente no sé por qué.

TERAPEUTA: *Has dicho que cuando te preguntan, saltas. Que antes te ponías celosa y ahora está enfadada con Dios, con todo el mundo.*

RAQUEL: *Mepregunto: “¿dónde estás? ¿Dios mío, dónde estás?... Tal vez cuando muera y vuelva a nacer... Lleno el tiempo así. Hace más de un mes que estoy así. Cuando empecé el tratamiento que ya empecé a estar bien yo, estaba muy bien yo, yo estaba que tocaba el cielo... Y de repente mi padre coge cáncer... Y es cuando me dije no puedo más. Pienso que será eso (llora)... Yo estaba yendo todos los días a la quimioterapia, acompañando a mi padre. Pero de repente ya no voy a verlo, tampoco. Pero no sé por qué no voy. Tal vez porque si no lo veo no sufro... Mi hija está con depresión y seguro que es culpa mía; porque si yo no estoy bien, cómo va a estar bien ella... Yo no sé si siempre ha sido igual... En la visita que tuve con el médico me dijo que todavía seguía teniendo el virus; también me entró rabia... Mi cabeza está embotada*

TERAPEUTA: *Lo que no entiendo muy bien es si empezaste a sentirte tan enfadada después de la visita al médico o a propósito de la enfermedad de tu padre.*

RAQUEL: *Todo fue en el mismo mes de septiembre. Yo estaba ilusionada. Esperaba la visita del médico (en referencia al control del tratamiento experimental). Me había vuelto a crecer el pelo, había engordado. Pensaba: “ves lo has pasado mal, pero lo has conseguido”. Fui a la visita y el médico me dijo que no, que no había vencido el virus. Había cambiado la dieta, los hábitos de comida... Pensé que nada había servido de nada; que no había valido la pena. Y a los pocos días va mi padre al médico y el médico le dice que tiene cáncer de pulmón.*

Lo que yo sentí en la consulta del médico fue rabia, pero respecto a mi padre sentí tristeza, mucha tristeza. No sé que conexión hay entre una cosa y otra; y no sé cómo desentrañarlo... Yo pensaba: “si yo consigo aguantar hasta el final (del tratamiento), conseguiré matar el virus”. Como estaba con la fe pensaba: éste será mi premio. Y me agarré tanto a la fe y a mi premio... A veces pienso que yo soy así. Algo no está bien en mi cabeza

TERAPEUTA: *Algo no está bien en tu cabeza, o tal vez en tu corazón. Es la rabia. Ahora no por casualidad esta rabia se vuelve contra Dios, porque Dios es el depositario de tu fe. Esta fe, al no...*

Estrategia
terapéutica:
Síntesis y
exploración

Estado de ánimo:
Frustración y
desesperación

Estrategia
terapéutica:
Delimitar el
problema

Crónica de los
hechos:
el tratamiento no
ha servido de
nada y mi padre
tiene cáncer de
pulmón

Reacción
emocional:
Rabia y tristeza

Estrategia
terapéutica:

RAQUEL: (interrumpiendo) *Es que yo había confiado mucho en Dios. En mi casa no se creía en nada... Pero yo recuerdo que cuando mi padre pegaba a mi madre nos metía en una habitación y yo estaba en un rincón siempre y hablaba con Dios y le pedía que nos salvara ya, que lo curara. Tendría seis o siete años. Yo crecí siempre hablando con Dios, y cuando he pasado un mal momento me he dirigido a él. Lo había hecho como un amigo para mí... Me había refugiado mucho en él... Y ahora cuando le paso cuentas descubro que no está, y me duele descubrir que no está; y me paso los días soñando con eso.*

TERAPEUTA: *Ese Dios con el que hablabas, imaginario o no, representaba el deseo de que las cosas fueran de otra manera. Ante la impotencia del niño para cambiar la realidad... No podías cambiar a tu padre. No podías cambiar que tu padre dejara de pegar a tu madre. Tú eso lo sentías como algo malo, pero no podías hacer nada. Te refugiabas en tu parte buena. Ese Dios representaba tu parte buena que quería que las cosas fueran de otra manera. Pero pedías como un milagro y el milagro tampoco llegaba. Ese milagro nace de ese deseo, de esa necesidad, buscabas un poder superior. Y ahora toda esa fe que has puesto no ha tenido el premio que tú esperabas. Y eso te produce mucha rabia... Tal vez has esperado que mágicamente llegara alguna fuerza de fuera, en ese caso del más allá y lo solucionara todo. Y te ha fallado ese alguien porque tal vez no existe o, si existe, ha dejado que el mundo y las personas seamos libres, y por tanto no interviene. La cosa es que no ha intervenido... Tal vez esa crisis te pueda llevar a entrar en contacto contigo misma. De niña no podías hacer nada, pero de mayor tal vez puedas hacer algo. Tal vez no para cambiar la realidad, tal vez no puedes con el virus, pero tal vez puedes con la tristeza. Porque la tristeza es nuestra, mientras que el virus viene de fuera. ... En tus deseos había siempre una parte de bondad. Esta parte de bondad la puedes recuperar. ¿Tú, qué querías para tu padre?*

RAQUEL: *Yo es que he intentado siempre justificarlo. He intentado que mi madre lo entendiera. No estaba en mi poder eso; pero lo he intentado: que si mi madre lo trataba bien, era bueno, que lo tenía que tratar bien. Es lo que yo decía siempre a mi madre: “trátalo bien; cuando venga mal no le digas nada”. Entonces yo ahora pensaba “ya son mayores; nunca han sido felices; siempre han sido unos desgraciados; pues por lo menos... que puedan disfrutar en su vejez, y no... ¡Un cáncer! Parece un castigo ¿no? Y eso me hace*

Discrepancia

La función de la fe:

Consuelo, compañía y esperanza

Estrategia terapéutica:

Reformulación. La crisis puede favorecer el pasaje de un estado “niño” a un estado “adulto”

Fracaso del proyecto

existencial de

Raquel: Intentar que los padres se llevaran bien y

sentir mal.

TERAPEUTA: *Tú interpretas estas situaciones en términos de premio y castigo. Y ¿quién da el premio y quién da el castigo?*

RAQUEL: *Si existiera, Dios..., pero como no existe... A veces he intentado que mis hermanos estuvieran bien con mis padres. A veces lo he conseguido, porque la mitad no les quiere, no les pueden ver. Yo siempre he pensado que siempre se puede perdonar, pero nunca había pensado que los demás son libres de hacerlo.*

TERAPEUTA: *¿Y ahora qué piensas?*

RAQUEL: *Que no es tan difícil perdonar; que todo el mundo se equivoca. Que no se puede mantener el rencor toda la vida. Yo les he perdonado; mis hermanos mayores también; los demás no. También están enfadados. Mi madre también tiene tela; es como es. Supongo que a consecuencia de su mala vida, de lo que le ha pasado con mi padre; tampoco nos ha querido. Yo siempre pienso que soy fruto de una violación; y como yo cualquier otro hermano. Entonces no puede tener nada con nosotros. Siempre ha sido mala madre. Buena porque nos mantuvo a todos juntos, pero mala porque critica a sus hijos. Mis hermanos, pues, no se lo perdonan... Yo ya sé que la vida no es un cuento; pero yo estoy metida dentro de un cuento y lo peor es que lo pagan mis hijos, mi marido; no sé porque me enfado con ellos...*

TERAPEUTA: *Estás enfadada con Dios.*

RAQUEL: *Pero muy enfadada... Es que a veces en mi interior me enfado con Él como provocando, como poniendo condiciones: "Bueno haz una señal, tanto para bueno como para malo. No quiero tener que esperar a morirme para que me diga: ¡Eh que estoy aquí!*

TERAPEUTA: *A Él no puedes perdonarle.*

RAQUEL: *No; no es justo... Yo a mis padres me los llevé a mi casa a vivir, para demostrarles que ser feliz es una cosa de la mente. Fíjate que curioso que diga yo eso... Si os quisierais un poquito... Fueron a Mallorca, fueron a Canarias. Les demostré que podían ser felices que no eran tan difícil*

TERAPEUTA: *Tú desde pequeña tuviste esa sensación de que aquello era algo que no se podía tolerar; pero a la vez quisiste comprender por qué. Porque pensabas que comprendiendo ayudarías a que aquello se solucionara. Tú has comprendido, pero ellos no han comprendido; ni han comprendido que tú has comprendido. Y a lo mejor no tienen nada que comprender, sino que delante de la vida se han puesto en una posición de supervivencia,*

fueran felices

Atribución
externa y
culpabilización
de la madre

Reto a Dios:
la fe sometida a
prueba

Reformulación
terapéutica:
Con el amor no
basta

con doce hijos. Y de aguantar; y de tirar adelante y de no enterarse. De llevar una venda en los ojos, porque parece que tu madre no se quejó nunca. [R: No]. A nivel psicológico el peso que tú te has puesto encima, esa especie de compromiso contigo misma de liberarlos, de sacarlos adelante, por una parte indica una gran sensibilidad y un gran amor; pero por otra parte se ha demostrado que hay cosas que no puedes conseguir. Y que no puedes vivir tu vida viviendo la vida de tu madre, como dijiste el día anterior, sino la tuya. Y ahora, esta fe tan grande de alguna manera es una fe que has puesto en Dios; pero que también has puesto en tu poder. Tú has pensado que tenías un poder...

RAQUEL: ¿Yo? El poder que pensaba tiene Dios.

TERAPEUTA: Eso; y por eso ahora te has enfadado tanto. Porque de alguna manera ha fallado lo que desde pequeñita habías creído.

RAQUEL: Eso.

TERAPEUTA: Ha funcionado en la imaginación, lo que creías que llegaría en la realidad.

RAQUEL: Claro; supongo que sí. Ha sido cuando ha fallado.

TERAPEUTA: Eso te ha conectado con tu impotencia. Es doloroso darse cuenta. Después hay un proceso de aceptación, de reconciliación con la realidad y de humildad, de tocar de pies en el suelo.

RAQUEL: Pero eso ¿cómo se hace?

TERAPEUTA: Nadie lo sabe. Va sucediendo. Lo que pasa es tú ahora estás en un momento fuerte de crisis en que se te ha caído todo. Y necesariamente vas a pasar por un tiempo de dolor, de llanto, de pena y de tristeza. Pero si eso lo usas no para desesperarte sino para integrarte, aprender de tus límites..., tu capacidad de amar, eso nadie te la quitará. Lo que le quita es el poder a ese amor.

RAQUEL: (rompe a llorar amargamente, doblando todo el cuerpo, durante largos minutos). No lo soporto, no lo soporto (gimiendo). Es que yo cuando estoy triste sólo pienso en Dios. Y ahora que pasa todo eso no está, no está en ningún sitio (desesperada)... ¿Cuándo mi padre se muera ¿qué pasará? Eso no es justo, no es justo (se ladea, apoyándose en el brazo de la silla para llorar). No es justo. No puedo Dios mío... es que ¿por qué pienso en Él?

TERAPEUTA: Porque has creído.

RAQUEL: Dios mío..., no es justo..., no es justo. No lo soporto (gimiendo y llorando). Tanta gente que se muere...; estamos solos, no hay nadie (con las lágrimas entrecortadas y sollozando) No puedo más (llora intensamente con el cuerpo doblado sobre sí

Reformulación terapéutica:
Sensación de impotencia y fantasía de prepotencia

Reformulación terapéutica:
La función evolutiva de la crisis: aumentar la complejidad del sistema a partir del reconocimiento de sus límites

Estado de ánimo:
Desesperación y sentimiento de injusticia

mismo, durante varios minutos).

[En el grupo se produce un silencio tensísimo. Algunos muestran de forma muy contenida su incomodidad. Yazmira, una paciente del grupo, se pone a llorar manifiestamente. El terapeuta la invita a hablar]

YAZMIRA: *A mí lo que me sabe mal es su dolor. Yo estoy bien, pero me sabe mal que sufra.*

TERAPEUTA: *Sientes su dolor*

YAZMIRA: *Me sabe mal que sufra, pero sé que saldrá de esa.*

TERAPEUTA: (dirigiéndose a Raquel) *Lo ves, no estás sola. Yazmira está llorando contigo.*

YAZMIRA: *Tengo ganas de abrazarla.*

RAQUEL: *Yo siempre he confiado que Dios estaba y cualquier día todo tendría un sentido. Había creído en una cosa, un ser que algún día nos va dar una recompensa, después de una vida de sufrimiento; para todo el mundo. Pero ahora, para cualquiera que se muera, se acabó. No somos nada, no somos nadie. Qué más da lo que sufras hoy, si no tienes recompensa mañana. No tiene sentido; nada para mí tiene sentido ahora... ¿Para qué he tenido dos hijos? Para que sufran, para que se mueran. No puedo (rompe a llorar de nuevo largamente)... Para mí ya no tiene sentido. Para mí, cuando recibí la enfermedad que tengo (la hepatitis C) pensé: “Bueno tengo que aprender algo. A lo mejor he ido demasiado deprisa en mi vida y tengo que ser más paciente y más sensible con los enfermos, pero ¿ahora qué sentido tiene: que enferme, que me muera, que se muera mi padre, que se muera mi madre, que se muera nadie? Para mí no puede ser... El caso de las torres gemelas de Nueva York (en alusión a su destrucción el 11 de septiembre por los comandos suicidas) no tiene nada que ver con mi vida. Pero cuando sucedió empecé a rezar por esa gente que no tiene culpa de nada, para que Dios lo recoja, los abraza. A veces pienso que Dios los recoge, los atiende. Pero ahora ¿quién los va a recibir, si no hay nada? No hay nada, no hay nada (sollozando y entrecortada) no hay nada, y eso no puedo soportarlo.*

YAZMIRA: *Yo le veo que es como si no hubiera podido terminar su misión que para ella era la de hacer cambiar a sus padres y que su vida fuera bien. La muerte es como el paro definitivo, la seguridad de que no podrá reformarlos.*

[El grupo comenta sobre las posibilidades de cambio personal en contraste con la ilusión de querer cambiar a los demás. Ya casi al término de la sesión Raquel expresa que cuando llegue a casa va a

Apoyo del grupo

Crisis epistemológica del sistema: Cuestionamiento sobre el sentido de la existencia

Perífrasis o síntesis interpretativa: la muerte como límite de las posibilidades de la existencia

tirlo todo, imágenes de santos, estampas, cruces y las va a quemar. A este propósito comentará en la siguiente sesión que cuando las quemó salió de la pira sólo humo, cuando todavía esperaba que saliera alguna señal, alguna voz que dijera: “¡Eh, no me quemes, que estoy aquí!”].

30 / XI / 2001 (5ª Sesión)
“Sólo humo”

TERAPEUTA: *Y qué, ¿cómo estás?*

RAQUEL: *(suspira) No quiero hacer nada en casa, no sé si es que no puedo..., no duermo por las noches, me pongo muy nerviosa, no puedo dormir por la noche y sólo estoy pensando por la mañana que quiero dormir, que quiero dormir. Me siento cansada. No puedo, y si no, tengo ganas de llorar; lo he pasado muy mal. Después del viernes cogí todo lo que yo tenía, crucifijos, biblia..., todo. Encendí el fuego y lo quemé y pensaba que saldría algo...*

TERAPEUTA: *Humo*

RAQUEL: *Sólo salía humo (expresión de decepción)*

TERAPEUTA: *¿Qué pensabas que saldría?*

RAQUEL: *Que en el fondo había algo...que como a mí me había fallado tanto [T.: aja] Pensaba que mientras quemaba los crucifijos alguien saldría y me diría “estoy aquí”, pero no es así. Pero no es así....y bueno, a partir del viernes estuve llorando mucho. El lunes, martes, miércoles..., estaba muy triste, muy mal. [T.: aja] No podía hablar, y lo único que he pensado es que bueno, que tengo que hacer algo yo ya, que tengo que tomar las riendas, ¿no? [T.: sí] Que hasta ahora pensaba que Él me iba a ayudar, que todo iba a ser maravilloso. No hay nada maravilloso, la vida es una lucha y que tengo que reaccionar, y entonces me dediqué a echar currículums y a buscar trabajo porque si me quejo de que la vida no me va muy bien, tengo que actuar por mí y... Y eso, pues buscar trabajo que más o menos que crea yo que pueda hacer, porque claro... también llevo tiempo pensando que a lo mejor no voy a poder trabajar nunca más... que no voy a tener fuerza... Entonces, ayer me dediqué a pasear por las tiendas para ver si pedían dependientas, entregué dos currícula y luego, pues no sé... O sea, por la noche lo paso mal, porque estoy tan acostumbrada a hablar con alguien, con eso mágico (alza la mano com indicando a Dios), pues me agobio, no sé con*

Estado de ánimo:
inquietud y abatimiento, fruto de la decepción: no se ha producido ninguna señal divina

Crisis epistemológica del sistema:
Fracaso del pensamiento mágico (nivel pre-operatorio) ante la prueba empírica (nivel operatorio)

Reacción moral:
Asumir la responsabilidad de la vida de forma operatoria o concreta: buscar trabajo

quien tengo que hablar ni qué tengo que sentir (hace un gesto con la mano como de rabia)... y lo único que me digo es que tengo que ponerme bien, que encontraré trabajo y si no pues... bueno, que... es que no sé que decirme! (sonríe)

TERAPEUTA: *Bueno, de repente te encuentras como sin un referente y...*

RAQUEL: *Claro... A veces yo pienso que nos equivocamos. Al decir "estoy enfadada conmigo", y yo creo que no estoy enfadada conmigo, sino con la situación que tengo, porque, lo que no puedes hacer es sentirte culpable tú de todo lo que te está pasando, porque aún así te vas a ir sintiendo peor, no vas a ver salida. Yo por ejemplo, para mí es muy fácil hablar, porque yo me siento en un pozo, y miro arriba y no veo nada. Pero estoy segura... estoy aquí, porque estoy segura de que tengo que salir; pero lo que no se puede hacer es sentirse uno tan mal y encima culpable, porque a mí me ha pasado, yo, me enfadaba y lo más que hacía era irme a mi habitación, para no molestar, pero bueno también te digo que tengo que ser fuerte y tengo que pensar "oye, voy a asumir que estoy sintiendo esto y lo voy a decir", y caiga cómo caiga... es que se puede malinterpretar. A mí me ha costado decir, me siento triste, necesito que me queráis, pero a mí eso no me importa decirlo, pensé que tenía que hacerlo, que ya era hora, y la verdad que he ganado, porque les he dado tranquilidad, porque cuando no era capaz de pedirlo, siempre estaba irritada, irritable, enfadada, por nada me ponía histérica, y entonces los demás pensaban "qué borde que es..." y en realidad yo luego pensaba, "pero qué estúpida, si lo que quiero de ellos es cariño, los estoy separando de mí" y yo volvía y decía "pues soy blanda, soy lo que quieran pensar pero yo los necesito y necesito ese apoyo de ellos y que sepan que siento, que padezco, que soy... una persona normal y corriente" y te puedo prometer que desde que fui sincera y dije que necesitaba que me escucharan que incluso sólo aunque me dieran un abrazo cuando no supieran qué decirme, a mí ya me llenaba, que yo no pretendo que ellos sean mi psicólogo, porque yo no puedo serlo de mí, pero sí que necesito que me den un abrazo o incluso que me cojan la mano y me digan "estoy ahí contigo", porque si no puede ser un trauma. Si alguien te hace algo que a ti te duele, si no se lo dices a lo mejor esa persona no es consciente tampoco. Yo asumí que estoy sola, que todo va a depender de mí, no la vida de los demás, sino mi vida va a depender de mí! que*

Reorganización del sistema de construcción moral:

Superación de la perspectiva heteronómica: eliminación del sentimiento de culpabilidad. Capacidad y aceptación de la necesidad de pedir ayuda en forma de afecto, consuelo o compañía. Asunción de responsabilidad y autonomía

lo que yo no haga para mí no me lo va a hacer nadie, y eso lo descubrí la semana pasada.

TERAPEUTA: *lo descubriste aquí la semana pasada...*

RAQUEL: *Sí... Pero yo lucho, ¿no? Y ya sé que estoy sola. Y que las cosas no se van a cumplir, todos mis sueños, todo lo que yo he deseado. Pero sí puedo entender que todo va a depender de mí, que yo ya no puedo decir, Dios mío cuando mi hijo vaya en moto que no le pase nada, porque sé que todo va a depender de él, de cómo lleve la moto, de cómo el que venga de frente. Que parece mentira, pero yo la semana pasada me di cuenta de la realidad de la vida, y ya tengo 38 años, y me he vuelto, con los pies en el suelo por mucho me pese y me duela, estoy sola y tengo que asumir mi vida, no puedo decir, me quejo porque, por ejemplo, no tengo dinero, pues oye yo voy a trabajar; pues no me quiere nadie, oye yo voy a querer, porque fijate que mi madre ha sido una persona despegada, por la vida que ha llevado, ya no la hago culpable, porque mi madre no sabe dar un beso, dar un abrazo a un hijo, porque no lo siente. Pero yo lo siento, y se lo he hecho; y el otro día fui a casa de mi padre, porque tenía que llevar la radio, y de golpe le fui a dar un beso a mi madre, y vi que se quedó quieta, que estaba esperando, y pensé pues algo he conseguido... En el fondo me tengo que sentir orgullosa, por mucho que me duela el saber que estoy sola, que no existe nadie, que no sabía nadie,... tengo que sentirme orgullosa y pensar bueno, la vida es dura, y me va a costar trabajar ahora, y me va a costar asumir muchas cosas, pero es que realmente estoy sola, y lo que yo no haga por mí, nadie lo va a hacer. Yo pienso que hay que ser fuerte para asumir lo que nos venga, porque es duro, pero es así, a veces también elegimos las cosas, ¿no? Si yo me he callado y nunca he dicho “papa, te quiero”, mi padre, cuando Dios venga y le diga, “es que tu hija te quería”. “No”, diría él. O sea, yo eso lo descubrí el viernes pasado, o se lo digo yo, o no se lo dice nadie. O le digo “papa tengo miedo, tengo miedo por ti” o no se lo va a decir nadie; igual que puedo decir: “necesito el cariño de los demás”, tengo que decirlo... Y yo pienso que es duro, pero es así... Yo me pregunto una cosa, que la sensación que tengo cuando entro a mi casa que no puedo... es sensación de eso, es que no puedo explicarlo... es simplemente eso, que no puedo. Se me cae la casa encima, la faena la veo horrible, y sensación de esconderme, o sea, irme a la cama, dormir, y hasta que vengan; algún día se me irá?*

Reorganización del sistema de construcción moral:

Asunción de iniciativa y responsabilidad. Pensamiento realista y adulto: introducir cambios en las relaciones. Saber pedir afecto y atreverse a expresarlo

Estado de ánimo:
Permanencia de la reacción angustiosa y claustrofóbica

TERAPEUTA: *Si se te cae la casa encima es porque tú necesitarías abrirte al mundo y no encerrarte en casa, ¿no?*

RAQUEL: *Yo he padecido mucho estas pesadillas... tiempo atrás, que se me repetían. Y el día que no soñaba eso, soñaba algo terrible que me levantaba chillando, con el sueño de que me habían desnudado, ¿porque me habían desnudado por la calle? Eso es terrible para mí, y además sudo, me tengo que cambiar el pijama,... o sea, tengo, yo supongo que es mucha ansiedad en la noche.*

TERAPEUTA: *Pero hay que pasar por ello.*

RAQUEL: *pero es que ha sido muy duro.*

TERAPEUTA: *Sí, ha sido muy duro.*

RAQUEL: *No puedo, no puedo, ha sido una vida viviendo con...*

YAZMIRA: *Yo quiero decirte que ahora hablas así porque está abriendo el cajón, y estás,...*

RAQUEL: *No podré creer ya, si no lo veo.*

YAZMIRA: *No lo sé, pero por si acaso, yo esto no lo sé ni tú tampoco.*

RAQUEL: *Ya lo he quemado, ya no quiero nada.*

YAZMIRA: *Pero puedes que luego lo puedas volver a colocar.*

RAQUEL: *Para mí fue duro quemarlo... No podía, yo el domingo y el sábado no podía dejar de llorar, se me había muerto alguien. Y aún era peor que si se muriera mi padre, porque yo sabía que aunque algún día muera mi padre, porque yo también he de morir, Él (en referencia a Dios o a Jesús) estaría ahí para recogerle. Así que el dolor para mí ha sido más grande, porque lo que para mí se ha muerto es Todo... Porque mi fe hacia que ese Dios era todo, yo era suya y él me quería y ya tenía bastante; fíjate lo que ha hecho la fe en mí, hasta perdí el complejo que tenía con mi nariz, me empecé a querer, o eso creía, porque la faena que tenía para creérmelo, porque ahora pienso, bueno, tengo que confiar en mí, pero hoy digo va, cuando llegue al bar me voy a tomar un cortado, y llego y me pido una manzanilla, cuando me llega la manzanilla a la mesa digo, pero es que no puedo confiar ni en mí. Pienso una cosa, y hago otra. Fíjate si van a cambiar cosas en mi vida.*

03 / V / 2002 (Sesión nº 25)

“Paseo por el Amor y la Muerte”

TERAPEUTA: (dirigiéndose a Raquel) *¿quieres comentar algo?*

Reorganización del sistema de construcción cognitivo y moral:

Rechazo de la fe. Derrumbe total del sistema de creencias Crisis emocional de tipo asioso-depresivo

RAQUEL: *No estoy bien (breve silencio) el martes se murió mi padre*

TERAPEUTA: *El martes se murió tu padre*

RAQUEL: *(llora, mientras todos quedan en silencio)*

ANA: *Y ¿tu madre, cómo está?*

RAQUEL: *¿Mi madre? Peor de lo que... de lo que pensábamos*

TERAPEUTA: *quieres decir, cuando dices mal, quieres decir afectada o...*

RAQUEL: *Sí, sí está muy afectada, le ha dolido mucho. Yo en el fondo pensaba que no le iba a doler tanto. Pero esto es... que han sido muchos años juntos que cuando ella entra en casa pues se siente sola. Tiene que doler porque como le hemos visto perecer. Supongo que esto le pasa a todo el mundo.*

TERAPEUTA: *Sí (asiente también con la cabeza)*

RAQUEL: *Pues nada, que como estaba todos los días con él allí pues a parte de que sólo me repetía lo mismo, lo mismo. Pues rezaba porque pensaba que si realmente... yo no sé si hay Dios o no lo hay pero que si lo había que estuviera con él. Porque a mí me parece imposible que ese cuerpo que se movía, que pensaba, que sentía, que ya estuviese vacío. Entonces seguí rezando aunque sólo fuera para dejarme tranquila a mí... Y cuando yo me despedí de él le puse un anillo que me dio, por si hay otro sitio donde nos volvamos a ver. Me lo tiene que devolver. Y supongo que eso será lo que me aguante, porque no puedo imaginarme que se haya ido para siempre, aunque me resigno porque no me queda otra salida. Quisiera volver a encontrarme con él, pero tampoco quiero darme prisa porque lo que yo estoy sufriendo no quiero que lo sufran los míos... Pero realmente quisiera saber si hay otra cosa, quisiera pensar que está con mis hermanos los pequeños y que está bien. Y que nuestro dolor sube arriba y arriba y que lo deje en paz. Supongo que es, se me irá calmando a lo mejor necesito seguir soñando para no ahogarme. No lo sé, me ha dolido mucho*

TERAPEUTA: *Vale, pero ¿pudiste despedirte de él?*

RAQUEL: *Sí, cuando llegué al hospital me despedí y al venir el coche fúnebre les pedimos que nos dejara un rato y también..... había llegado el momento. Si realmente hay otra vida no quiero que se ofenda, que él siga su camino... pero yo necesito que mis pensamientos vuelen. Y el martes que lo vi lo presentía, porque me parecía que se me iba a parar el corazón de lo que me dolía, y escribí todo lo que podía decirle que no puedo decirle.*

La muerte del padre de Raquel y sus consecuencias en la madre, los hermanos y ella misma

Oscilaciones en el sistema de construcción:
De una fe mágica a una postura más espiritual. La prueba del anillo: la dificultad de aceptar la desaparición del muerto.

Rituales de despedida:
La entrega del anillo, escribir, el apretón de manos, las visitas al cementerio

Quisiera estar a todas horas en el cementerio, sé que no puedo, pero quisiera estar a todas horas y entrar y abrir la caja (llora)... Ya se me pasará. (Silencio mientras llora). La verdad es que ayer me contuve mucho porque yo pensaba que no me podría contener y cuando le abracé para decirle adiós me lo hubiera llevado. Y le dije “no te puedo llevar conmigo pero tú te llevarás algo mío”.

TERAPEUTA: *y por eso le diste el anillo*

RAQUEL: *se lo puse en la mano de abajo para que nadie se lo pudiera ver y nadie se lo quitara,*

TERAPEUTA: *es un símbolo que te une a él...*

RAQUEL: *no lo sé, sólo que no podía irse sin algo mío y me lo tiene que devolver (llora)*

TERAPEUTA: *entiendo que fue ayer el entierro*

RAQUEL: *sí*

TERAPEUTA: *dices que le escribiste lo que no le podías decir*

RAQUEL: *no le podía decir porque si le hablas de sentimientos a una persona que está tan enferma, puede pensar a la fuerza que se va a morir. Y entonces pues cuando estaba con él prefería estar bien y hablar de otras cosas. Y a veces le apretaba la mano, pienso que ese apretón ya le daba mucho. De todas maneras tampoco es tan grave para mí que él lo supiera, yo ya lo sabía*

TERAPEUTA: *Lo importante es que tú lo supieras*

RAQUEL: *Seguramente lo escribí porque tenía que vomitarlo o no sé, tenía que sacármelo porque cuando ayer llegué tan pronto yo, llegué expresamente para estar con él a solas. Porque lo que todo el día le estuve diciendo por dentro, pensé: “igual, no me oye” quería decírselo fuerte. Y cuando entré por la mañana estaba a solas con él, entonces se lo dije todo en voz alta. Le recé en voz alta. Y pensé “tal vez venga Dios o tal vez me anime y si está pues...” , no sé, no sé. Me sentí bien. La verdad que me sentí más fuerte que mis hermanas. Es un trozo de mi amor que se va por eso supongo que me duele tanto el pecho, hay veces que no puedo coger aire. Supongo que es eso que le debe pasar a todo el mundo. Cuando volvimos del cementerio me fui a su casa, me puse en la habitación a tocar todo lo que él había tocado. Le pedí a mi madre que me dé las zapatillas que estaban en el hospital. Es lo único que quiero.*

TERAPEUTA: *sus zapatillas*

RAQUEL: *y ya está*

La vivencia de la muerte como vacío físico: la ausencia del muerto y la construcción de una alternativa física o espacial “más allá”. La esperanza o fantasía de un reencuentro: el anillo como garantía y las zapatillas como reliquia (nivel sensorio motor)

TERAPEUTA: *dices que te sentiste más serena y fuerte que tus hermanas*

RAQUEL: *yo me vi más serena porque a ellas las vi en momentos que se desquiciaban y me vi más templada. Yo noto que lloro ¿no? pero lloro de amor*

TERAPEUTA: *aja*

RAQUEL: *porque sé que era lo mejor que le podía haber pasado y lo de que hubiese querido que hubiese vivido mejor aquí una vida que no ha sido así. Acepto que ha tenido que pasar y que pasa todos los días. Pienso que le ha dado todo lo que he querido darle. Que he estado muy unida a él, mucho. Yo no le debo nada ni él me debe nada a mí. Me siento muy bien. Que alguna de mis hermanas que se desquició solo hacía que pedirle perdón yo no entiendo que tiene que perdonarle mi padre, yo le decía cállate que le estás ofendiendo. Y es que no lo entiendo. Yo pienso que cada uno lo vivirá de una manera y... tal vez a mí me aliviaba pues hablarle en voz alta... es más cada uno expresa como le sale*

TERAPEUTA: *tú te has estado preparando durante mucho tiempo; durante mucho tiempo has estado elaborando este duelo*

RAQUEL: *puede ser, pero nunca he querido que pasara. Porque yo no creía que se iba a morir. Que iba a venir Jesús que todos nos íbamos a reunir y que este momento no pasaría. Lo único que pensaba ayer era: "Estoy segura de que estás con Jesús"; no sé si está con Jesús o esta en otra parte la verdad es de mi corazón no lo arrancará nunca nadie. Me lo imagino sentado en una nube mirando a mis hermanos. Supongo que sigo siendo la pequeña Raquel y que quiero seguir soñando. Porque como es tan difícil pensar que un cuerpo se va, no puede ser. (Sollozando y como enfadada: tono incomprensión) Es una bombilla, una bombilla de luz porque se enciende pero si tú pones el dedo te da la corriente, no puede ser que una persona que haya querido ya no esté. No puedo pensar eso ayer cerramos la bombilla pero él estará en alguna parte. Todo el mundo me decía: "sé fuerte, que está Elena", que es mi hija. Y yo le dije a mi hija que yo no podía evitar de sentir lo que sentía, que lo había querido tanto, que por ella tampoco lo hice que si ella tenía dolor que lo sacara y que eso nunca le hiciera sentirse triste. Tal vez fue egoísta por mi parte porque lo que quería era permitírmelo, pero tengo derecho...*

La fantasía del diálogo con el muerto, cuando no se ha podido dalgogar en vida y del manejo del cuerpo del muerto. (Construcción simbólica)

Duelo anticipatorio

Expresión de los sentimientos de dolor

TERAPEUTA: *a sacar el dolor, sentirlo, tocarlo, expresarlo y no avergonzarse de sentir*

RAQUEL: *Ayer me sentí prepotente, porque a todos intentaba darles consuelo. Y mi hermana decía es que se me ha muerto a mí, es que... como que se culpaba ¿no? Yo le decía cuántas veces he rezado en mi vida para que eso me pasara a mí. O sea era el mejor regalo que podía tener, porque ese momento tenía que llegar ¿no? Es la vida. Yo le decía siéntete agradecida te ha elegido a ti ojalá me hubiese elegido a mí. Y a la otra a lo mejor pues se desquiciaba por otra cosa y intentaba también yo... Y hubo un momento que pensé en ello y pensé soy prepotente ¡estoy dando ánimo! ¡Estoy intentando dar las palabras adecuadas a cada uno! ¿Y luego? ¿Dónde está mi prepotencia para mí? ¿Dónde está mi fuerza para mí? Tal vez mi potencia está en quitar el dolor en los demás, cuando creo que puedo quitar el dolor en los demás. En cambio no me sirve a mí. Tal vez sí sea prepotente, por eso he creído tanto en Dios, por eso será como soy yo.*

TERAPEUTA: *O sea que esto te lo hizo pensar cómo te gustaría sentirlo*

RAQUEL: *En el fondo me hubiese gustado quitar el dolor a todos. Lo único que le decía es que su dolor lo convirtieran en amor: que dolería pero... yo pienso que a mí me duele diferente, fíjate que estúpida soy, pienso que ellos están sufriendo más que yo. No sé como me imagino que están sufriendo ellos. Será porque las veo que se han desquiciado ¿no? Y yo me he visto más serena dentro de mi dolor, me he visto más serena o tal vez me mantiene serena ese fondo tan fondo, que pienso que está Jesucristo... (silencio) A veces me gustaría sentir lo que sienten ellas, porque una lloraba y decía "ya está, papá ya está", ya se acabó ¿no? y yo sigo pensando que está en alguna parte*

TERAPEUTA: *Lo que es seguro que está en tu corazón y en tu memoria.*

RAQUEL: *¿nostalgia? (llorando)*

ANA: *Si recuerdas a las personas, no se han llegado a ir*

TERAPEUTA: *Claro que no (silencio mientras Raquel llora)*

RAQUEL: *Este traje me lo pongo porque él tenía uno igual, es como que no me lo quiero quitar. Me lo puse ayer y no me lo quiero quitar. Yo siempre iba con muchos trajes... todos de rayas. Es que no quiero ir a trabajar, no quiero hacer nada. Sé que tengo que seguir ¿no? pero es que no quiero, no quiero...*

Estrategia terapéutica:

Legitimación de los sentimientos y su expresión

Reacción emocional:

Fortaleza y sostén para sus hermanas "prepotencia"

La fe como garantía de una pervivencia espiritual

Reacción emocional:

Intensidad del dolor por una pérdida afectiva en función del

Ayer me lo decía la monja ¿no? porque yo antes era catequista: "Hombre! animate tu padre era muy mayor, piensa que hace poco enterramos a uno de 40", y yo le dije "¿el amor tiene edad?" "Digo" usted me está diciendo ¿que el amor tiene edad?". Digo: "usted no sabe lo que predica, pero yo no la quiero ofender, pero usted no me ofenda". Yo puedo pensar que el que tiene 30 se puede llorar por él y el que tiene 77 ¿no? ¿Qué es el amor? ¡No se puede medir con un metro! ¡No se puede! Yo entiendo que la gente quiere darte consuelo, pero a veces es mejor que la persona se calle, es mejor. Porque duele, porque duele, porque yo no puedo pensar que porque mi padre sea mayor ya no me tenga que doler. Me duele más porque he estado más años con él y le dolerá igual a esa persona que se le ha muerto su hijo de 40 y a mí que se me muera uno de 15. Le dolerá igual. Porque el amor no tiene un nombre. El amor no tiene un nombre de hijo o de marido. El amor es el amor y no tiene un nombre. En mi corazón no tiene un nombre.

YAZMIRA: lo que pasa que sí, que ya se puede ir... desde el punto de vista de que tu padre ya era mayor y había hecho su vida. No le queda más que hacer. Se tiene que ir en paz ¿no?

RAQUEL: si yo entiendo que se tiene que ir en paz, por eso supongo que... Tendrá que volar ¿no? Para no dejarlo aquí ¡porque quiero que se vaya ya, si es que se tiene que ir! ¡Quiero que se vaya ya! Es que no sé... es algo que llevo... yo le digo que me perdone que no puedo evitarlo, pero que mi amor me tiene que dejar rodar porque yo no quiero frenar, pero que no podré olvidarlo, ha estado siempre conmigo. Yo entiendo que él ha vivido ya su vida, que sé lo mal que lo ha pasado, pero es que ha sufrido mucho, lo ha pasado muy mal. Yo lo entiendo, sigo siendo egoísta.

YAZMIRA: no es que, es esta la diferencia, no. Una persona de 30 años que tiene los hijos pequeños no ha terminado de desarrollarlo, parece como si no hubiera hecho lo que tenía que hacer y entonces duele, por eso, no porque se quiera más o menos. Entonces una persona mayor, lo que pasa que tu padre a lo mejor no ha vivido lo que tenía que haber vivido para ti ¿no? O sea tú tenías unas expectativas de su vida, tenían que haber sido otras y os cuesta dejarlo marchar viendo que no ha vivido lo que tú deseabas. Yo veo la diferencia aquí.

TERAPEUTA: A ver, permitidme un momento, un momento, ella no está pidiendo consuelo... No intentéis convencerla de

significado de la relación amorosa.

Razones del amor de Raquel por su padre

Discusión en el grupo sobre el impacto emocional de la muerte en los allegados en función de la edad.

Intervención terapéutica

nada, no intenteis..... No lo ha pedido, tal vez no lo necesita. Cuando una persona experimenta un duelo pues tiene que expresarlo y tiene que hacerlo a su manera. No somos nadie para decirle lo que tiene que sentir o dejar de sentir...

ANA: Por supuesto que no (silencio)... Yo cuando hablando de la muerte y todo eso en un momento... he sentido como mucha humildad ante la muerte... Quizá hay este punto, de que el ser humano vea lo humilde que debe ser. y claro también me ha hecho recordar a mi padre todo este rato... he estado pensando en mi padre, y pensado en su edad, cuando murió, y cuando he pensado en la edad que tenía, solo he pensado qué lástima, qué poco vivió, qué poco pudo saborear la vida, porque su vida fue penosa, porque cuando podía empezar a vivir un poco bien es cuando se marchó, ¿no? Y esto cuando se ha hablado de la edad, yo antes había pensado que si tenía que ver con mi padre, porque se murió tan joven no... Solo me ha dado lástima, lástima por él, de pensar qué poco viviste padre, qué poco nos disfrutaste, qué poco, qué lástima que te fuiste tan joven, en el sentido por ti, no por nosotros, por ti; porque a mi edad, ya mi padre estaba muerto hacia muchos años

TERAPEUTA: ¿a qué edad se murió tu padre?

ANA: a los 43 años y había vivido pues una guerra, después estaba en el pueblo muy mal, se tuvo que venir aquí, emigró... y tuvo que trabajar, su hermana era viuda, le habían matado al marido en la guerra, y su madre viuda, y tuvo que mandar dinero para allá, y aquí comía lo que podía y luego se casó, y cuando tuvo unos años buenos, se colocó y trabajaba, era muy trabajador, era tapicero y en casa con unos compañeros hacía trabajos, horas extras, para afuera, mi madre era muy económica y pues nuestra economía iba bien, pero él estaba resentido del estómago, yo lo recuerdo siempre con régimen, mi padre yo lo veía con poca salud, porque era delgadito, poca cosa, pero era muy trabajador, era muy bueno, y cuando tuvo a mi hermano, porque tenía mucha ilusión con mi hermano, porque nos llevamos 10 años mi hermano y yo, pues entonces se murió, mi hermano no andaba todavía, empezó después de morirse él. Y claro todo esto lo estaba viviendo ahora también, y pensaba ahora en mi padre (algo afectada) pobre, no vivió... una vida, no pudo vivir (suspiros) y también se marchó y yo recordaba también mi sentimiento de entonces, me vi muy impotente, mi madre lloraba, mis tías lloraban, mi hermano, yo, todo muy triste. También yo

dirigida al grupo: el duelo tiene que expresarse libremente.

La reacción de Ana ante el hecho de la muerte y el recuerdo de la experiencia de la muerte de su padre: "humildad" y "lástima"

La historia del padre de Ana

Reconstrucción a través del amor y el recuerdo

La expresión del duelo de Ana como forma de compartir del duelo con Raquel: Sentimientos, rituales y

<p><i>miraba en los cajones, miraba sus cosas, mi madre ni se daba cuenta el mechero, la petaca, porque yo siempre miraba los cajones de casa y lo veía todo muy bajo que era para mí un mundo, y entonces miraba sus cosas, lo recuerdo también, pero la muerte es eso, todos tenemos que llegar. Gran respeto, serenidad también hemos nacido para morir, en esta vida en este punto, me he dado cuenta de la humildad, que quisiera poderlo expresar, no sé...</i></p>	<p>reliquias</p> <p>Reacción de humildad y serenidad ante la muerte</p>
<p>TERAPEUTA: <i>Cuando dices humildad, ¿qué... quieres decir?</i> ANA: <i>Es un recogimiento, una serenidad, una aceptación de lo que puedo ser, o sea. Una aceptación muy grande, una cosa que no sé explicarlo. No sé que es lo que me ha pasado... pero... (silencio) no sé, no lo sé expresar, un recogimiento, una cosa, mi aceptación, muy grande, una cosa, que he pensado que de vez en cuando todo el mundo tendríamos que llegar a este punto</i> TERAPEUTA: <i>A ese punto de humildad, ¿quieres decir?</i> ANA: <i>Humildad, sí, sí, porque es entender la vida con todo, o sea sin este punto la vida no se puede llegar a entender, yo nunca me había parado a pensarlo, ni lo he pensado, es que me ha venido como una luz.</i></p>	<p>Elaboración del sentimiento de humildad, fruto de la aceptación</p>
<p>TERAPEUTA: <i>Umh...Umh..., es decir que hasta ahora nunca te habías parado a pensar</i> ANA: <i>(interrumpiendo) a pensar así, lo que me ha venido en la mente, no, no, no. (silencio)</i> TERAPEUTA: <i>¿Y como te hace sentir el pensar eso?</i> ANA: <i>Bien, me ha hecho sentir bien, sí, si me ha hecho sentir como que comprendo aun más la vida. Es aceptarla en todo, desde las cosas buenas que te pasan, las malas, las penas, hasta aceptar la muerte, el punto culminante, Umh... (silencio)</i></p>	<p>La pregunta por el sentido de la vida y la muerte</p>
<p>RAQUEL: <i>¿puedo hacerle una pregunta?. Usted como psicólogo que lo ha leído todo y que lo ha estudiado todo, ¿qué sentido tiene la vida y la muerte?. Sabemos que la vida nos la dan los padres, ¿quién nos da la muerte? ¿Qué sentido tiene?</i> TERAPEUTA: <i>(sonríe) Ejem. (el grupo se mira y sonríen todos, y miran al terapeuta)</i></p>	<p>Intervención del grupo: La rueda o ciclo de la vida</p>
<p>LIDIA: <i>El cuerpo se desgasta y se acaba</i> ANA: <i>Si yo creo que esto, pues que es un engranaje, y unos mueren y otros nacen, por eso yo a veces he pensado que el ser humano está solo, es un ser individual, no es colectivo, pero luego tengo mis dudas porque si así fuese, no tendríamos que morir, para que otros nacieran. En el momento en que uno nace</i></p>	

para dejar a otros paso, quizás no es tan individual, no sé. (se ríe) (todos ríen)

RAQUEL: Uno nace, para que otro muera, qué caña ¿no?, venga yo salgo, venga tú entra (todos hablan).

ANA: Es un equilibrio, todo nace y todo muere y todo.....

RAQUEL: ¿Hay un sentido, que se sepa de verdad? ¿Qué se sepa?... Yo busco la verdad ¿pero la verdad quién la tiene? Las personas que están estudiando para ayudarnos a nosotros, pues supongo que la mitad de nosotros estamos buscando la verdad en alguna parte y lo que no se puede es ir dando bandazos, una de cal por aquí, una de arena por allá... y mi verdad es única, “ahora”, mi padre se ha ido de verdad, y esdtá en mi corazón porque mi mente quiere, lo voy a tener siempre, pero mi padre se ha ido y se ha ido a un sitio oscuro, donde ya no existe, donde ya... Yo quiero saber donde está, ¿qué pasa?, ¿Dónde está eso, tal vez eso lo que tengo que preguntar al cura, ¿dónde está la verdad? ¿Quién la ha estado escondiendo?

TERAPEUTA: Y si existe, ¿porque tiene que estar escondida?

RAQUEL: Entonces todos estamos buscando una respuesta vana

TERAPEUTA: Si buscamos una respuesta es porque hacemos una pregunta, ¿no?, tú ahora estas haciendo una pregunta, a lo mejor el sentido está en hacer la pregunta, porque las flores decías antes, los animales no se hacen la pregunta, no la hacen, nosotros hacemos la pregunta, pero la cuestión es ¿el que hace la pregunta, puede darse la respuesta? Por que si se diera la respuesta ya no se daría la pregunta ¿no?

RAQUEL: A ver, yo no la puedo dar, por eso la pregunto

TERAPEUTA: (ríe) (risas del grupo) ¿y si me lo preguntan, que respuesta doy? ¿Si es la misma pregunta que te haces tú, la que me puedo hacer yo?, ¿Dónde está la respuesta?

RAQUEL: Usted ha estudiado todo, ¿no?

TERAPEUTA: Sí, ja... ja... (se ríe), vamos a ver: la muerte, se puede estudiar como fenómeno psíquico, físico, biológico, filosófico, antropológico o sociológico. Yo creo, que el sentido está precisamente en poderse hacer la pregunta

RAQUEL: yo pienso que mi padre era como una bombilla, la bombilla se ha fundido y su energía, sigue estando, ¿vale? Y, ¿quién ocupará esta energía? ¿Dónde la ocupará?

YAZMIRA: Otro ser humano a lo mejor, su espacio que ha dejado vacío, otra persona

Actitud rebelde de Raquel

La búsqueda de la verdad científica o absoluta

La necesidad de ubicar físicamente en el espacio al desaparecido

El sentido de la pregunta...

... está en la propia pregunta

Hacer preguntas es abrir el camino a la búsqueda del significado

RAQUEL: *Pero se ha ido para siempre*

MELI: *Pero se ha ido para siempre, ¿Dónde? ¿De quien? ¿Cuándo?*

RAQUEL: *De la vida*

YAZMIRA: *Pero antes de nacer tampoco estaba.*

RAQUEL: *Pero incluso esta persona que yo veía de negro que me daba tanto miedo, esta persona no existe, porque nadie ha venido a buscarla, ¡ni Jesús, ni narices!, Se fue porque se tenía que acabar. Es desquiciante esto, ¿para eso venimos? es que es absurdo. Yo no entiendo nada...*

MELI: *Él ha venido, nació, ha tenido una serie de hijos, bastantes, y ha vivido una vida ¿No te parece poco? ¿Qué querías que fuera superman?*

RAQUEL: *no me parece nada*

MELI: *¿Cómo que no te parece nada? ¿Y todos los demás?*

RAQUEL: *No tiene sentido que nazca una cosa y se muera, no tiene sentido nada... Porque ser religiosa me sirvió un tiempo, vale, ¿no?, Porque va a venir el reino de los Cielos y vamos a estar todos bien... Qué bien, qué caña, no existe, vale, lo acepto, ahora se va, y pienso ahora en otro mundo, va a estar con mis hermanos, con sus seres queridos, en realidad tiene que ver con la religión, estoy segura, mis pensamientos, ¡pero jolin!, que se ha ido de verdad para siempre (solloza) no lo entiendo (afectada) no lo entiendo, no tiene sentido. Yo no tendría que haber nacido, porque no tiene sentido, nada, para que he nacido, para amar, y para sufrir, a ver eso, yo no quería, ¿qué ¡dices?, que se la den a una patata este sentimiento, yo no lo quiero, no lo entiendo, no entiendo por qué luchar en la vida, para ser mejor, más, vamos a hacer esto, aquello, porque cuando te mueres, como nadie te va ha decir qué bien has ido, que mal has ido... “No hay que enfadarse...” yo me tenía que haber enfadado, porque me pusieron la hepatitis, yo tenía que ser enrollada, mira, los pobres, me querían salvar la vida, no han mirado la gasolina que me metieron, pero esto pasa porque algo tengo que aprender de esta puta vida, eh, bueno muy bien, una palmadita en la espalda, ¿quién me la da?, Quién me la dará, porque soportar que me engañaran, que me sacrificaran, que yo tenga que cuidarme toda mi puñetera vida, para mañana morirme, una hepatitis C, venga ¿por qué me la han puesto?, Porque he sido tan enrollada, que ni siquiera me he quejado, no me quejo, ¿de qué me sirve no quejarme de nada? Yo mañana me iré, y se*

Oscilaciones en el sistema epistemológico:
La crisis de sentido, la aparición del absurdo.

La absurdidad de las respuestas de cualquier tipo: naturalistas, religiosas...

La absurdidad de la existencia misma

La rebelión ante la absurdidad

acabara la Raquel, mi padre se ha ido y se ha acabado mi padre y está en mi corazón, pero de que me servirá, me servirá a mi, pero ya no está, ¡el ya no está!, No quiero, no puedo acabarlo (llora) no entiendo nada, uf... (Llanto desconsolado) ¡quiero una respuesta!, (llorando)

TERAPEUTA: (inclinando el cuerpo hacia delante) *¿de qué tipo?*

RAQUEL: *que me explique, (llora) qué es esto, que me explique que es la vida (llorando).*

TERAPEUTA: *A ver, tú cuando hablas de venir y de marchar, venimos a este mundo y nos vamos de este mundo, te preguntas ¿para qué? Pero a lo mejor la pregunta, nace por el hecho de que hacemos un planteamiento equivocado, en el sentido de que ni venimos ni nos vamos, para venir teníamos que ser otros antes, venir de alguna parte. Pero si tú naces no vienes de ninguna otra parte, apareces en el mundo y te desarrollas en el mundo y sigues un ciclo vital, como cualquier ser vivo. Cualquier ser vivo tiene su ciclo vital y después muere, no vienes y te vas, sino que naces y te mueres. Ahora bien, nosotros tenemos una capacidad de hacernos la pregunta ¿qué sentido tiene? Y justamente esta pregunta, significa que si nosotros nos preguntamos por el sentido, somos nosotros quienes le podemos dar sentido, porque si buscamos el sentido fuera, si está oculto adie la va a encontrar. El sentido se lo ponemos nosotros, yo puedo decir esta vida es maravillosa, es horrorosa, puedo decir esta vida vale la pena, no vale la pena, pero, lo importante no es lo que yo digo, sino lo que yo siento, lo que yo hago ¿qué siento yo? ¿Siento amor?, Pues ese es el sentir. ¿Qué hago? Hago algo que siento en conciencia que es bueno para mí, ese es el sentid. No importa si alguien más lo va a juzgar o no lo va a juzgar, si alguien más lo va a anotar en la libreta para luego darme un premio o un castigo en este o en el otro mundo. Si yo en el momento que vivo en este mundo siento auténticamente, pienso auténticamente, me reconozco auténticamente, y hago lo que creo en consecuencia, pues es el sentido que le doy a mi vida, no tengo otro, porque si es otro no será mío.*

Para ti ha tenido mucho sentido en la vida luchar por tus padres, ha tenido sentido; durante muchos años tú has querido, que ellos fueran felices, esto es uno de los sentidos que has dado a tu vida, porque la vida es un libro abierto, tú puedes escribirla. ¿Verdad que el martes, cogiste una libreta y escribiste?, pues

La absurdidad del ciclo de la vida y de la muerte

La dialéctica entre sentido trascendente e inmanente

Reformulación terapéutica:

La vida no tiene sentido en sí misma, el sentido lo recibe de quien se lo da.

El sentido de la vida de Raquel:

Hacer felices a sus padres

estabas dando el sentido, el sentido se da, no se tiene, se da. Lo damos nosotros pues ese es el sentido de la vida, el que le damos, y escogemos que sentido darle, tú escogiste, luchar por tus padres, para que ellos fueran felices, y por tanto le dabas un sentido, tú interpretabas la vida de tus padres: ¿Porque estaban mal, si podían estar bien? tú luchaste por esto, y ahí pusiste y de ahí nació tu amor, y nació tu sacrificio, y seguramente también en el momento en que te pasó lo de la hepatitis, pues también respondiste de alguna manera. Lo importante es, ¿esta manera era auténtica? ¿Era auténtica en aquel momento? A lo mejor ahora lo ves de otra manera, porque es auténtico que sientas rabia, [RAQUEL: siento rabia] claro y es auténtico y es válido, porque ahora crees que en aquel momento era autentico, pero a lo mejor no era autónomo. A lo mejor tú actuabas, como auténticamente creías que tenías que actuar, como una buena niña, que si le hacen una trastada, tiene que callar, pues dice a lo mejor tengo que aprender algo y a lo mejor era autentico, pero no era autónomo. No lo habías decidido tú, porque si lo hubieses decidido tú ahora no sentirías la rabia, sientes rabia porque dices, yo aquello no lo hice bien. Si tú escribiste el otro día, lo que sentías por tu padre, y te levantaste ayer temprano y fuiste a verle al cementerio, y le hablaste, esto fue autentico y autónomo, porque tú decidiste, y de esto no te vas a arrepentir nunca. Y si quieres guardar sus zapatillas, porque por ahora y en este momento todavía significa, como si sus pasos estuvieran allí, pues eso es auténtico. Pero luego, a lo mejor, llegará un momento en que dirás, ya no necesito ver algo, me basta con sentir, y no necesitarás más nada, que el recuerdo o sí, no lo sé, una reliquia, no lo sé, y tus sentimientos se irán transformando. Lo importante es que sean auténticos, y decididos por ti, y es el único sentido que yo sé. No sé si he estudiado mucho o poco, pero lo único que he podido aprender del libro de la vida, no de los libros de las bibliotecas, del de la vida, lo único que sé, es que a lo único que tú le das sentido, es a lo que tú sientes auténticamente, y decides autónomamente, porque de esto no te arrepientes, nunca te arrepientes. Porque arrepentirse significa, como renegar del pasado, como renegar de uno mismo, entonces quiere decir que no hay paz suficiente en nuestro corazón. Si decidimos en virtud de lo que auténticamente sentimos, entonces hay paz y cuando hay paz no hay preguntas. Eso es lo que puedo decirte como miembro del grupo, como persona, no sé si como

El sentido está en la autenticidad, pero la paz está en la autonomía. Fruto de la interacción de ambas es la transformación de la rabia, la desesperación, la tristeza y la impotencia (los sentimientos que acompañan al duelo) en quietud del espíritu y superación de las preguntas

psicólogo...

RAQUEL: *O sea que no hay respuesta*

TERAPEUTA: *No, no hay respuesta, porque no hay pregunta. Si tú estás de acuerdo con lo que haces y con lo que piensas y con lo que sientes, no hay pregunta; porque las preguntas nacen de la inquietud, de la disconformidad o el desacuerdo; porque seguramente si hoy te ha salido esta rabia relativa a la hepatitis...*

RAQUEL: *... por decir algo. Habría podido decir una bomba aquí, una bomba allá, si alguien me toca las narices le pongo una bomba en el culo ¿no? (T.: aja) pues si es rabia, como no tengo que justificarme hago lo que me da la gana, total como me voy a ir, no tengo que rendir cuentas, me voy a ir tan imbécil como estaba y no tendrá nada solución, simplemente es eso, nadie me va a curar*

TERAPEUTA: *De qué, ¿de qué te tienen que curar?*

RAQUEL: *Pues, de cómo soy*

TERAPEUTA: *Entonces, eres de una manera enferma...*

RAQUEL: *Soy una enferma de la vida, la vida me ha hecho lo que soy. Yo no tenía que haber nacido. A mí me tenían que haber preguntado si quería venir a este mundo.*

TERAPEUTA: *Claro, pero para esto tenías que existir antes para preguntártelo y...*

RAQUEL: *Me tenían que haber tirado por el water*

TERAPEUTA: *... y no te lo podían preguntar*

RAQUEL: *Soy una enferma de la vida y de los cuentos de la vida y de eso no me puede curar nadie*

TERAPEUTA: *A lo mejor tú te puedes curar. El hecho de que puedas definirlo ya es un principio de curación*

RAQUEL: *Sí, ¿cómo definirlo? (con voz muy queda)*

TERAPEUTA: *Sí, tú estas diciendo: soy una enferma de la vida, soy una enferma de los cuentos que explican de la vida, y entonces en lugar de darle sentido, tal vez le has dado fantasía a la vida, que es distinto y a lo mejor te tienes que curar de la fantasía.*

RAQUEL: *Pero yo sigo..., claro, como tengo tantas preguntas que no tienen respuesta...*

TERAPEUTA: *Aja, es que la pregunta fundamental es ¿de dónde nacen estas preguntas?*

RAQUEL: *de mi corazón, (muy afectada)*

TERAPEUTA: *Claro, pero tu corazón ¿de qué se alimenta?*

RAQUEL: *de mí, no sé, de mi mente, no lo sé (casi llorosa) de*

Oscilaciones en el sistema de construcción moral:

Si la vida humana carece de sentido, la vida moral se regula por la posición anómica. Cualquier cosa es lícita y sólo vale la satisfacción inmediata de los impulsos.

De la posición anómica al pensamiento autodestructivo: mejor no haber nacido (posición prenómica)

Autocrítica de la posición mágica

Sobre el origen de las preguntas

Oscilaciones en

mis pensamientos. O sea, que la verdad, es lo que hay, se ha ido para siempre, no hay un Jesús, dejó de existir, ya no funciona, quedará mi recuerdo

TERAPEUTA: *eso es seguro*

RAQUEL: *No puedo, no puedo seguir jugando a cuentos, tengo que pensar con los pies en el suelo (sollozando) se acabaron los cuentos, se acabo Jesús, siento que no me dé el anillo, (sollozando) siento no poder verlo nunca más, pero la vida, no va a venir nadie a cambiarla (llora).*

TERAPEUTA: *Eso es una manera que puede acercarte a ti, ¿no?.....¿qué es lo que no puedes cambiar?*

RAQUEL: *Yo creo que Jesús puede cambiarlo (con voz casi de niña, llorosa) ¡mi Jesús! (llora) quiero dejar de soñar, sigo pensando las cosas que pienso, que digo yo, que no veo razón*

TERAPEUTA: *¿Por qué, razón?*

RAQUEL: *Aunque Él ya no me oiga, puede que yo tal vez llegue a mí y se acabó el sueño de Jesús, se acabo mi padre. Y esto es la vida, me guste o no me guste*

TERAPEUTA: *Nos gustan aquellas cosas que amamos (silencio)*

RAQUEL: *Ya lo dicen el amor es para siempre. Pero ahora sí que puedo decir que quiero mi recompensa, porque yo pensaba, no me importa que no me quieran, no me importa, porque pensaba que habría otro mundo donde me siguieran queriendo*

TERAPEUTA: *¿y cuál sería tu recompensa?*

RAQUEL: *El otro mundo, poder abrazarle*

TERAPEUTA: *¿Y por qué no en éste?*

RAQUEL: *Porque ya no está*

TERAPEUTA: *No, no, quiero decir tu recompensa. A lo mejor tu recompensa es tu sanación*

RAQUEL: *Supongo que si*

TERAPEUTA: *Todo este dolor y sacrificio, puede tener una recompensa, puede desarrollarse tener un proceso hacia una mayor proximidad a ti misma, hacia un reconocimiento de ti, pues eso, todos los demas seres humanos no somos distintos unos de otros. Por eso yo esta pregunta no te la contesto como psicólogo, te la contesto como persona, porque es una pregunta que no hay ninguna ciencia que la pueda responder. Es una pregunta que cada uno en su proceso personal, la experimenta, y es una respuesta que cada uno se da y al final la mejor respuesta es no hacerse la pregunta, no preguntes.*

ANA: *Sí, sí, yo pienso, es cuando estas más contigo mismo,*

el sistema de construcción cognitivo:
la confusión entre deseos y realidad.
Continúa la autocrítica del pensamiento mágico

Oscilaciones en el sistema de construcción moral:
Autocrítica de la posición sociométrica oblativa como paso necesario para la autonomía

Reformulación terapéutica:
el dolor de la crisis como fuerza transformadora hacia un mayor desarrollo personal

más...

TERAPEUTA: *ahora me he acordado que tú, Ana, dijiste un día, que habías tenido aquella experiencia, cuando caíste en el baño y te diste con la espalda, una de las frases que decías, es que te venían, que te nacían preguntas y te venían respuestas. Decías “Ana, no preguntes nunca más”. ¿Cómo era?*

ANA: *Sí, sí, ¿por qué he hecho las cosas así? [T: sí] ¿porque las he hecho así? Y me respondía: “porque yo soy así”. Y comprendí que siempre las haría así, siempre porque... porque yo soy así, si que las consecuencias a lo mejor me son duras por ejemplo ¿no?, pero bueno pero es que yo soy así, o sea esto yo no lo puedo cambiar*

TERAPEUTA: *No; tú te puedes preguntar Ana por qué cuando estabas con tu primer marido tenías que aguantar aquel trabajo tan duro y tal y cual [ANA: exacto] y responderte, porque lo decidí así. Si yo lo siento y lo quiero hacer entonces es auténtico y es autónomo*

ANA: *ya está, ya está, es auténtico, sí, sí,*

TERAPEUTA: *más de esto ya no hay*

ANA: *no, no, no hay*

TERAPEUTA: *no hay nada más; es lo que yo decido que sea*

ANA: *sí, si es lo que yo decido que mi vida sea es así*

TERAPEUTA: *Por lo tanto, ya no tiene sentido preguntarse*

ANA: *No, no, no y no me lo preguntaré nunca, porque ya sé, yo soy así, y ya está, y además quiero ser así, y es que no quiero tampoco cambiar, ya está bien como soy, soy como soy y debo ser como soy, ya está*

TERAPEUTA: *Entonces es cuando puede desaparecer la rabia, cuando aceptamos que estamos donde estamos [ANA: sí] porque queremos estar allí y sino queremos estar allí, pues nos vamos a otro sitio o sea, pero sin resentimientos, sin rabia porque ésta nos ata*

ANA: *Sí, no quiero rabias no, no. No tengo, estoy viviendo de verdad un momento muy tranquilo. Creo que esto me perdurará, aunque tengo muchas cosas todavía que mejorar; pero rabia no siento rabia, no, con nadie ni por nada, ni nada; ya no siento rabia*

YAZMIRA: *Yo pensaba que si resignación y aceptación ¿son lo mismo o no?*

TERAPEUTA: *No*

ANA: *No, no, resignación es que no estás de acuerdo, porque*

Estrategia terapéutica dirigida a compartir la experiencia con otras pacientes.

La aceptación de sí mismo como medio para la disolución de las preguntas

Precisión conceptual:

no tienes otro remedio. No, yo no me he resignado, es otra cosa, porque yo estoy en paz conmigo misma, estoy en paz, estoy bien
TERAPEUTA: *Justo, has dicho la palabra justa: paz. Mira resignar viene de un verbo latino que significa entregar las banderas o sea rendirse. Rendirse, eso no es la paz esto es la rendición; la paz es aceptación puedo luchar, lucho; no puedo luchar, no lucho; puedo conseguir algo, lo busco; no lo puedo conseguir, lo dejo; llego a “pactos”o acuerdos con el mundo, eso es la paz*

ANA: *Asumir, asumir las cosas*

RAQUEL: *es como yo me siento*

TERAPEUTA: *Pues eso puede constituir una gran lección. Eso puede ser curativo para tu vida. Hablando de todo eso me ha venido a la cabeza una película titulada “Paseo por el amor y la muerte”. Es una película antigua: la vida es, un paseo por el amor... y la muerte: es un camino que no está trazado que se hace, como decía Machado, al andar...*

RAQUEL: *pues yo me siento así, resignada, pero no arrepentida.*

TERAPEUTA: *Bien..., entonces*

RAQUEL: *nada cambiará en mi vida.*

TERAPEUTA: *pues, entonces eso puede ser un principio...*

RAQUEL: *Volvería a pasar, por lo que he pasado*

TERAPEUTA: *Bueno, pues muy bien, pues eso te puede... Si no estás arrepentida, eso te puede liberar de la rabia..., lo cual no quiere decir, que no haya que pasar por el dolor, porque el dolor, y el sufrimiento, son crisoles, donde realmente se moldea el espíritu, hasta que llega a poder aceptar, eso: aceptar y estar en paz (...) (silencio 10 segundos)*

RAQUEL: *Yo ya puedo cerrar el libro.*

TERAPEUTA: *¿qué libro?*

RAQUEL: *el de mi vida.*

TERAPEUTA: *¿qué significa cerrar el libro?*

RAQUEL: *que ya no hay milagros, que yo soy como soy, y que no me queda más remedio que vivir.*

TERAPEUTA: *Si todo esto lo puedes ir sintiendo, gradualmente, a medida que el dolor vaya transformando los sentimientos, lo puedes sentir sin rencor, sin resentimiento, seguramente te curarás a ti misma*

RAQUEL: *Ojalá.*

TERAPEUTA: *Es un proceso por hacer (...)*

Distinción entre resignación y aceptación

Principio general:

La resignación puede ser un paso intermedio para la aceptación en la medida en que se abandona la rabia y la lucha estéril.

10.V.2002 (Sesión nº 26)

“Procesos de duelo”

TERAPEUTA:– *Hoy te has vestido diferente*

RAQUEL: – *Sí, sí, sí, sí,...*

TERAPEUTA:– *¿Por alguna razón? -*

RAQUEL– *No, no sé que me está pasando. Debajo de la almohada tengo la camisa de mi padre, me acuesto con ella, me pongo las manos así en la cara pero no lloro, no sé que me pasa. Me levanto por las mañanas, le doy un beso en la foto. Pero no sé, no sé si es que estoy más fuerte, si realmente el rendir armas me ha ido bien. Tengo dentro la pena y esto, pero no estoy hundida... Lo que yo quería comentar es que me gustaría que me dieran algún medicamento para... porque he cogido mucho miedo, pero un miedo terrible.*

TERAPEUTA: *¿Miedo a qué?*

RAQUEL– *No sé si estoy esquizofrénica o algo. Por lo menos estoy en el límite (...) porque... tengo un miedo horrible a la noche. Incluso si está mi marido tengo que encender la luz y si me doy la vuelta siento como que hubiera alguien ¿no? [T:– Aha]. Tengo mucho miedo. Cualquier ruido que oigo me acelera el corazón, ¿no?, o sea y ayer intentaba decirme “a ver, no entra nadie en casa, está todo cerrado”. Me intentaba convencer y pensé “bueno va, voy a apagar la luz! “pero oigo un ruido y es como si notara una presencia y yo pienso que es cierto y hay algo que me está viendo.*

TERAPEUTA:– *Claro, los niños pequeños también pasan una temporada que tienen miedo y que...*

RAQUEL– *Pero yo tengo muchas pesadillas terribles a lo mejor me acuesto bien... Yo casi no veo la TV, pues me pongo la TV para despejarme y ayer ya llegué a la conclusión de que hay cosas que no voy a poder cambiar, por ejemplo, pues cuando yo de pequeña tenía este miedo porque lo he tenido toda la vida [T:– Lo has tenido toda la vida], pues rezaba y es que se me calmaba ¿no? Y ayer pensaba “a lo mejor estoy yendo contra natura, contra mi misma” porque bueno, aunque yo me convenía, aunque no haya nadie que me escuche porque a veces estoy pensando dentro de mi cabeza, nadie me va a escuchar fuera, pero bueno, pero si a mi me ha servido tantos años, ¿por qué quiero cortarlo? Porque estoy enfadada. Pues bueno, ayer lo pensé ¿no? “Vale, no puedo seguir así porque mis sueños*

Procesos de duelo:

Del duelo anticipatorio al duelo defintivo

La sintomatología angustiosa crece en el vacío.

La construcción fantasmagórica para llenar una ausencia. La dificultad en despedirse del muerto (el tema de las reliquias como continuidad de la presencia física del ausente)

siempre tienen relación". El otro día que tuve una pesadilla terrible. Lo primero que soñé es que veía las montañas de Montserrat. Delante de mi ventana estaba una Virgen allí y un Cristo y luego se vio la pesadilla y fue terrible ¿no? pero estoy yendo contra de mí!. Entonces, cuando tenía tanto miedo pensé "Va, ni rezo ni nada, voy a apagar la luz! Pero es que tuve que encender la luz porque yo creía que me daba algo porque me duele el corazón, me da una aceleración enorme, sudo, mojo la ropa,... y digo "A ver, ¿qué me está pasando?. Ya no puedo más ¿no?; es que ya... Es horrible, incluso para ir al lavabo me da miedo y todo empezó... El primer día, creo que fue el lunes y estaba durmiendo tan tranquila y de repente noto que me tiran del pie y eso me había pasado de pequeña a mí y ya está, a partir de ese día ya empecé con un miedo horrible. Durante el día no me pasa nada, pero es la noche, es la noche, es terrible, es una angustia. Me tengo que cambiar el pijama porque lo mojo de sudor y yo me veo en el límite de algo pero no sé de qué.

Yayer pensé "Bueno, seguiré rezando aunque nadie me escuche". Tal vez a mí me aliviaba, igual que cuando mi padre, pienso "Bueno, yo se que está allí y ya se acabó mi padre"pero si a mí me sirve pensar que hay otra vida, pues oye, pues habrá otra vida y le daré el anillo y a lo mejor cuando me muera pues no me lo da y no lo veo pero.. si a mí me sirve! Si a mí me sirve tendré que seguir pensando porque es que sino me estoy atormentando y por lo que sea, yo siempre he tenido la muerte en la mente porque... yo de pequeña cuando empecé a ir a la iglesia sola, porque a mí nadie me llevaba, mi padre no es de misa ni de entrar en las bodas de las hijas, pues yo iba a la iglesia y luego me iba al cementerio. Y esto lo llevo pensando... Tal vez yo siempre he tenido miedo a morir o a la muerte o tal vez me habré preguntado qué es la vida y qué es la muerte. Y esto es lo que yo hacía sin entenderlo. Entonces pues si tengo que vivir pensando que está Jesús aunque no esté, pero si a mí me sirve... Es que ya no sé que tengo que hacer.

TERAPEUTA:– *Claro, si a ti te sirve pues ¿por qué no?*

RAQUEL– *Porque me da la sensación de que quiero ir en contra de mí, de mi voluntad.*

TERAPEUTA:– *Porque a veces a lo mejor rezar te pone en paz y porque tú decías que justamente has dejado de hacerlo porque estabas enfadada y antes has dicho que rendir las armas igual te ha hecho más fuerte, ¿a qué te referías con rendir las armas?.*

Angustia,
pesadillas,
suduraciones y
miedos nocturnos

La función
tranquilizadora
de las creencias
en el más allá:
"vita mutatur,
non tollitur" (la
vida cambia, no
desaparece).

RAQUEL— *Rendir las armas fue cuando fuimos al cementerio el día del entierro de mi padre. Yo recuerdo que todo el mundo estaba llorando, ¿no? y yo estaba serena mirando, cómo entraba dentro y le di así un beso y le dije adiós y en ese momento yo creo que le dije adiós de verdad. Cuando le puse el anillo también le dije adiós porque ya no puedo pensar más y ya no le voy a devolver la vida ni le voy a hacer más feliz. También he reconocido pues que el amor que yo tenía por él ha sido enorme. Que él, en cambio, no lo ha tenido conmigo. No es por eso que yo ahora diga “Adiós papá”, es que creo que se tiene que decir adiós porque yo me moriría. Y entonces supongo que ese día cuando llevé el anillo, sin querer yo ya le decía adiós, le decía adiós. Nos volveremos a ver pero yo seré Raquel, no seré Guillermo. Y cuando le di el beso seguía diciendo “¿Estás con Jesús, no?”. Entonces en el cementerio fue cuando dije “Ya no puedo más”, ya he terminado de luchar, ¿no?. Y al mismo tiempo ayer estaba pensando pues tal vez me he rendido y tal vez estoy enfadada con Jesús porque no me lo ha salvado, pero tal vez hay un Jesús, pero un Jesús que no va a hacer magia, un Jesús que si la vida ha sido siempre así, vida y muerte, no la va a cambiar, pero eso no quiere decir, por lo menos para mí que no haya un Jesús. Es que no está con las personas, ni con las cosas. Tal vez cuando quemé todos los crucifijos y todo lo que tenía lo necesitaba porque Jesús, el que yo buscaba estaba fuera y tal vez en el que tengo que creer es el que está conmigo, el que está dentro de mí, que eso es mi prepotencia, ¿no?, es mi prepotencia y lo reconozco. Está dentro de mí, pero no es nadie, es que soy yo, está mal que lo diga yo, pero es que lo digo, es que soy yo. Yo no soy Jesucristo ni nada de eso, ¿eh?, sino es aquello que yo quería, yo quería que le dieran amor a mi padre, yo le he dado amor. Yo quería que le protegieran, pues yo estaba asistiéndole en la quimioterapia. Ese es el Dios que existe en mi vida. Él no está fuera, por eso nunca me arrepentiré de haber quemado un crucifijo ni nada, pero no puedo desprenderme del todo. Por lo menos es lo que siento.*

TERAPEUTA:— *Ahora lo estás convirtiendo en algo interior, mh... Justamente hay una escena en el evangelio que le preguntan los discípulos a Jesús: “Y cuando tú te vayas, ¿cómo te vamos a encontrar?”. Y Jesús les dice “Cada vez que hacéis algo por un hermano vuestro, por un prójimo vuestro, me lo estáis haciendo a mí, a mí me lo estáis haciendo”. Estaba diciendo esto*

El proceso de transformación de las creencias en un mundo mágico y fantasmagórico exterior hacia un mundo espiritual interior a través de la aceptación y de la diferenciación

Oscilaciones en el sistema de construcción moral:

La sustitución de los recursos externos por internos, como proceso orientado al desarrollo de la autonomía.

que estás diciendo tú, ¿no?, que él está dentro de cada uno [RAQUEL– Sí] y él también murió. Pero está ahí, está dentro de ti, está dentro de cada uno, ¿no?. Los budistas también dicen que ... que cualquiera es un buda. No hay un buda santo allí, que hay muchos budas. Todo el mundo es un buda, todo el mundo.

ANA – Es que yo también lo pienso. Que dentro de nosotros está todo, lo bueno y lo malo, y también que toda esa rabia que experimentas cuando estás mal contigo misma, la experimentas hacia los demás. Pero una vez estás en paz contigo misma... esa rabia te desaparece y todo lo demás lo vas aceptando. Quizá a ella le llegue a pasar eso, quizá no tendrá que desprenderse ni de sus creencias, ni de su religión, ni de nada en el momento en que ella, proyecte esa rabia que siente hacia Dios. Quizá está mal proyectada, sino... esa rabia viene de algo que ella no ha resuelto bien, o sea ...

TERAPEUTA:– Viene de una impotencia. Viene de no poder. La rabia y la impotencia están íntimamente relacionadas. La impotencia nos pone tristes, nos deprime. La rabia nos da fuerza. Pero las dos expresan lo mismo, la incapacidad de conseguir algo, un milagro, una...

ANA – Yo creo que en el momento en que se dé cuenta de esto, o sea, lo asimile bien. Y ella vea que ella es la que tiene que cambiar, no Dios, ella. Entonces verá que Dios está, que ella no se ha alejado tanto de Dios ni que tenía necesidad de cambiar porque yo creo que ella nunca cambiará. Ella tiene una creencia en Dios y esa creencia yo creo que la mantendrá siempre.

TERAPEUTA:– Es una creencia en la bondad.

ANA – Exacto, eso lo va a mantener siempre. Porque claro es lo que ella dice “Va en contra de ella misma querer cambiar eso. Eso yo creo que lo mantendrá. Lo único que le desaparecerá esa rabia y esa cosa. Aceptará mejor su,... lo aceptará mejor en el momento en que ella se dé cuenta de ella, de dónde tiene ese desnivel o ese desajuste. Esto es lo que quería decir y pienso que ella en el momento en que ella se ponga de acuerdo con ella misma, que quizás no tendrá necesidad de romper con nada ni nada. Aceptará a su Dios muy bien y que ella va a ser una persona que siempre va a creer en Dios pero de otra manera, más sin esa rabia, al contrario, con mucha capacidad de amar.

RAQUEL– Cuando me refiero a lo de la esquizofrenia es porque yo he estado leyendo sobre la esquizofrenia porque hay cosas que me preocupan de mi, ¿no?, como, por ejemplo, el

Oscilaciones en el sistema de construcción moral:

La superación de la rabia como proyección del malestar lleva a la paz y la armonía consigo mismo.

Oscilaciones en el sistema de construcción moral:

De la posición prenómica (rabia e impotencia) a la posición autónoma donde se integra la fe como dimensión espiritual

Oscilaciones en el sistema de construcción

miedo ese que tengo... y además hay cosas que me hacen pensar en mí porque el día que me tiraban de los pies en el sueño, cuando me desperté, estaba angustiada y de repente pensé “Yo nací de pie, yo nací por los pies, y esperaba a que amaneciera para llamar a mi madre. Llamé a mi madre. Digo “mamá: ¿Cómo nací?”. Dice “Uy, hija, tú naciste muy mal...”. Digo “Si yo ya sé como nací pero ¿de cabeza, normal?” y me dice “No, te sacaron por los pies”, te metían y tú volvías a salir. Entonces pienso “¿eso por qué me pasa?, Porque yo no estoy bien, porque, ¿Por qué puedo sospechar yo sólo porque sueño que me tiran de los pies y que paso tanto miedo, puedo relacionarlo con que nací de pie? ... porque yo no quería nacer, porque sabía lo que venía; fíjese las cosas que estoy pensando. Yo sabía que esta vida me iba a costar un peso. Yo no quería nacer.

CECI – No tiene nada que ver, Raquel; yo también nací de pie y mi hija. Y yo no pienso en eso tanto, tan profundamente, no... creo que tenga nada que ver

RAQUEL– Porque yo soy muy miedosa. Toda mi vida he tenido miedo a la noche. Yo, estando mi marido en casa durmiendo a mi lado, he encendido la luz. Y ... por la noche noto una presencia de un hombre mayor, gordo.

TERAPEUTA:– En el sueño.

RAQUEL– En el sueño. Puede ser la muerte. Yo qué sé, que a lo mejor yo relaciono a un hombre mayor con la muerte. Yo ya por más que pienso, no lo sé, ¿no? ... porque es que en el sueño yo ya lo conocía, en el sueño porque yo ya lo había visto despierta. Tal vez mi miedo me hace imaginar cosas y por eso luego lo sueño. Tal vez tengo miedo a morirme o a la muerte o a vivir... es que no sé.

ANA – De todas formas cuando falta alguien a veces se dan estos casos de miedo, porque mi madre lo tuvo.

RAQUEL– Pero yo no tengo miedo a mi padre. Yo me acuerdo que estaba en el tanatorio estaba en una urna. Yo lo habría querido tener los tres días en los brazos. Pero bueno, entonces yo estaba apoyada así, mirándole fija... pasaban las horas, ¿no?. Me acuerdo que mi hermano decía “Sal de aquí porque luego lo vas a ver hasta en la sopa” Y yo decía “Ojalá lo viera en la sopa porque es que ahora estoy en casa y miro por los rincones a ver si lo veo o pienso en él y quiero recordar su cara. O sea, si realmente hubiera algo y mi padre me viniera a ver, me haría feliz!. Porque incluso el otro día soñé con él y me jobobó

cognitivo:

El pensamiento mágico (la creencia en el destino o fatum) y el estado ansioso (el miedo a la locura). Atribución intencional a los accidentes naturales.

Compartir como forma de normalizar

Oscilaciones en el sistema de construcción cognitivo:

La proyección fantasmagórica del miedo (nivel preoperatorio o simbólico)

Oscilaciones en el sistema de construcción cognitivo:

La presencia física como contrapuesta a la

despertarme! Porque si yo hubiera sabido que mi padre cuando yo me despierto estaba muerto, es que no me acordaba en el sueño, no me hubiera despertado, sino me hubiese quedado en el sueño sólo para mirarlo. Yo no tengo miedo porque se haya muerto mi padre y que ahora me siga ... esas cosas que dicen. Tengo miedo a algo, a algo, no se a qué, pero yo tengo miedo a algo.

TERAPEUTA:– *sí, sí,... Luego hablamos de eso, pero tú qué querías decir* (dirigiéndose a Ana).

ANA – *En cuanto a ... lo que dices de nacer de pie* (dirigiéndose a Raquel), *pues verás, yo también he pensado algo así y sin embargo no me siento esquizofrénica, eh, es referente a mi hija. Mi hija nació en unas circunstancias en que yo lo pasé muy mal y, sin embargo, después cuando ella nació, mi hija siempre ha sido muy buena, –ya os lo he dicho: y de niña no se oía!. Esto lo digo porque yo a veces he pensado que mi hija cuando nació sabía que no tenía que dar guerra. Y lo sigo manteniendo y lo creo firmemente, sí, sí, lo creo. Ella dentro de mi supo comprender ya –por eso a veces me da miedo mi hija: porque pienso si algún día quizá no pueda tener algún problema psicológico porque yo creo que ella antes de nacer supo todo los que a mi me estaba pasando o yo se lo transmití sin querer y ella cuando nació supo que ella no tenía que dar guerra.*

RAQUEL– *Pienso que a veces pasa eso porque los hijos han nacido predispuestos, no porque crea en un destino, ¿no?, sino porque están tan unidos a la madre, que saben lo que quiere la madre, entonces se comportan como ellos creen que quiere su madre y es una pena porque cuando quieren ser ellos es horrible, yo lo veo más bien así, ¿no?. Tal vez porque también lo estoy viendo con mi hija, tal vez yo lo haya hecho antes ya, y no lo haya visto nunca, ¿no?, que a lo mejor yo he sido de mi padre, no he sido de mí nunca.*

TERAPEUTA:– *Ahí está.*

RAQUEL– *Y ahora con mi hija, pues a lo mejor hay cosas que estoy aprendiendo con ella que pienso “es mi fotocopia, mi hija”. Yo he sido la fotocopia de mi padre [T:– Aha]. Yo he vivido la vida de mi padre, tal vez ...*

TERAPEUTA:– *No la vida que vivía él, la vida que tú ...*

RAQUEL– *No, no, porque yo quería que su vida fuera mejor.*

TERAPEUTA:– *Tu le has presentado un modelo de cómo quisieras que fuera su vida, o sea tú le has ...*

ausencia, negación o retraso de la muerte (nivel sensorio-motor)

Estrategia terapéutica:
Compartir

Oscilaciones en el sistema de construcción cognitivo:
Interpretación metacognitiva del mismo fenómeno que Ana construye mágicamente

RAQUEL— *Claro, es la diferencia, mi hija, mi hija me copia, me copia, sufre, está enferma, mal. Yo no, yo le daba esperanzas de vida a mi padre, que la vida era maravillosa, que había que vivirla [T:— Aha], porque tenía otra cosa, ¿no? Yo vivía, yo tal vez sentía un amor que es el que siento, tan fuerte que yo pensaba que yo podría hacerlo cambiar.*

TERAPEUTA: *Exacto, ahí es donde está el poder, donde está la prepotencia.*

RAQUEL: *Ahí está mi prepotencia.*

TERAPEUTA: *Y claro, eh... yendo al tema que tú presentabas inicialmente, Eh... tú dices que éstas cosas que te están pasando en algún momento te hacen dudar de si estás en el borde de algo.*

*No estás al borde de nada, estás en el interior de un duelo. Estás en el interior de un duelo muy profundo porque no solamente es un duelo por tu padre, es el duelo por tus creencias mágicas, es el duelo por tu vida que has sacrificado en un altar (...) porque esto mismo que estás diciendo ahora es exactamente lo que has hecho: tú no has vivido la vida de tu padre, has vivido tu vida por tu padre. La de tu padre no, la suya era muy distinta. La has vivido por él y también por tu madre intentando demostrar que podía ser de otra manera, intentando suplirle, intentando estar en su lugar. Por eso de alguna manera cuando se muere él, muere algo de ti, porque muere esta parte que tú has querido que fuera. Cuando has dicho que rendiste las armas, me parece una postura muy sana. Porque yo creo que sí que estás cambiando, lo que pasa es que ese cambio es muy profundo, es muy doloroso y no se puede percibir de inmediato, pero esa expresión que tú dices que rendiste las armas, quiere decir que dejaste de luchar, que dejaste de pretender lo que no podía ser, eso es una forma de acercarte a ti. Y cuando en una relación ha habido mucha dependencia porque él ha pasado de ti, pero tú no has pasado de él. Tú has creado una dependencia, te has portado como esta hija tuya, eh, se porta contigo y como Ana explica de su hija. Es decir, tú te has puesto en una posición en que había una fusión. En el momento en que esta fusión se empieza a disolver es lógico, te repito la palabra: **lógico** que de alguna manera tú notes todavía esa presencia. Conozco un caso de una mujer a la que se le murió el marido, tenía dos hijos y durante medio año estuvo preparando la mesa, poniendo la mesa con el plato para el marido. Y cada día a la hora de comer, cuando era la hora en que llegaba el marido, la mujer oía silbar, porque su marido*

Oscilaciones en el sistema de construcción moral:

Socionomía oblativa desde la prepotencia.

Reformulación terapéutica:

No estás al borde de la locura, estás en el interior de un duelo.

Señalamiento del cambio y de la dirección del cambio

Normalización de la experiencia “paranormal”

cuando entraba en casa, siempre entraba silbando, era la señal de que llegaba. Entonces, ella a la hora justa en que llegaba el marido oía silbar, lo oía. Es que esta presencia no va a desaparecer de forma automática, va a necesitar su tiempo. Y eso no es una alucinación. Fue así hasta que un día sus hijos le dijeron “Pero mamá, ¿por qué el plato si no está papá?. Pero es necesario un tiempo. Tú te despediste físicamente de tu padre, lo querías tener en brazos, lo estabas contemplando, le pusiste el anillo y luego estuviste realmente despidiéndote, le dijiste “adiós”, pero en tu alma todavía está pegado, porque tú estabas pegada a él. Hay mucho de ti todavía en eso que tiene que ir cambiando, que tiene que ir evolucionando, que tiene que ir... convirtiéndose en ese ... igual que tu relación con Jesús que era externa y que tienes que convertir en algo interno. Tú tienes que convertirte en, en Jesús, o sea, en bondad. Si algo es Dios es amor, no es otra cosa [RAQUEL: llora gimiendo].

CECI – Mi padre murió hace tres meses y yo todavía, yo he soñado todas las noches, sueño todas las noches con él y yo sueño todas las noches con mi padre, incluso voy a casa de mi madre y parece que está, a veces como que lo busco, me parece mentira, incluso a veces me han preguntado “¿cómo estás?” y yo digo “¿Qué pregunta ésta?, digo “si es verdad, si es que se ha muerto mi padre”. O sea, no te acuerdas. Todo eso que le pasa, le pasa a todo el mundo. Yo todavía no lo tengo asimilado. Parece que está en casa mi padre todavía, o sea, todavía está aquí, yo a él todavía lo tengo ahí. Sueño con él cada noche, cada noche. He soñado que me cogía los pies, parece ser un sueño bastante común.

TERAPEUTA: Sí, muy común.

CECI: Sí, he soñado que mi padre me cogía los pies. Yo le decía “papá”, si estás, tócame o algo”. Entonces me tocaba y me cogía de los pies y me tiraba de la cama y yo lo veía y estaba la mar de bien y es curioso porque yo tengo miedo a todo, ya lo sabéis y sin embargo, cuando murió mi padre, nada. Ni tengo miedo a nada de, de la muerte con referente a él, ¿eh?, pero que es duro y te costará. Yo hace tres meses y algo y yo sigo soñando. Me cuesta ver la foto de mi padre, me cuesta. Tengo un hermano que todavía no ha ido al cementerio, no ha visto la lápida ni nada, no ha podido ir... así que te va a costar y más tú como estabas con tú padre, pero bueno, es normal y lo que se lleva es un peso y una tristeza normal y corriente, es normal esa tristeza.

Recapitulación del proceso de duelo y de su dirección

Estrategia terapéutica:
Compartir para normalizar

Estrategia terapéutica:
compartir como forma de normalizar

Oscilaciones en el sistema de construcción cognitivo:
Nivel preoperatorio o

Lo que no sería normal es que no sintieras duelo, ni pena, ni tristeza. Entonces yo, esa pena es normal y esa tristeza y lo que se te pase por la cabeza y lo que veas y lo que oigas, y lo que sueñes está aquí, en la cabeza. Y entonces pues esta señora oye el silbido y es que es normal. Yo creo que también es una forma de no querer aceptarlo o algo así.

TERAPEUTA:– *Sí, pero no solamente esto es porque nuestra mente funciona en parte de forma autónoma. Nosotros podemos utilizar nuestra cerebro para pensar cosas, para resolver problemas, para dar forma a nuestros pensamientos, pero la mente funciona en parte por su cuenta; entonces en la mente hay muchos recuerdos, hay muchas emociones grabadas, hay muchas vivencias. Esas vivencias y emociones y recuerdos, están ahí y cuando yo entro por ejemplo en casa de mis padres, mi mente activa automáticamente determinados esquemas, como si voy a un restaurante, inmediatamente se me activa a ver dónde está el lavabo, dónde está el camarero, porque eso es lo que forma parte de un restaurante. Si quiero ir al lavabo, dónde está, si quiero lavarme las manos, si quiero pedirle el menú, se me activa. Y si voy en autobus, se me activa dónde tengo la cartera ... ¿Por qué a veces uno no se da cuenta de que se ha olvidado la cartera hasta que llega el momento de pagar?. Pues por eso, porque en el momento de pagar, automáticamente nuestra mente nos conduce a la cartera, es decir, nuestra mente por suerte funciona en muchos aspectos de forma autónoma. Entonces, cuando llegamos a un lugar o cuando tenemos algún estímulo que de alguna manera evoca estos recuerdos, estas vivencias, se dispara automáticamente y hasta que no pase mucho tiempo en que la mente, por decirlo así, comprende que estos esquemas no tienen respuesta, no lo va eliminando, no lo va separando. Desde el punto de vista fisiológico, el duelo por una muerte importante, dura como mínimo dos años. Es un proceso y es bueno pasarlo. Para superar, por ejemplo, la tristeza, y ¿por qué es buena la tristeza? Uno dice ¿Y para qué los sentimientos negativos? ¿no?. La tristeza tiene una gran virtud, que es que nos acerca a nosotros mismos. La alegría nos dispersa y es bueno también salir de sí mismo, pero la tristeza nos acerca. La pena, la tristeza, ... nos pone en contacto con nosotros mismos. Y por eso nos permite como limpiarnos por dentro, purificarnos, nos hace humildes te hace sentir pues más tus límites, lo que eres y lo que no eres. Bueno pues todos esos*

simbólico
(sueños,
fantasías,
paralucinaciones)

Estrategia
teràpéutica:
Normalizar
explicando el
funcionamiento
de la mente

Estrategia
teràpéutica:
Normalizar
explicando la
función

procesos que son de nuestra mente son sanos, no tienen nada que ver con una patología. Y si hacen su proceso de limpieza pues sentiremos cómo este recuerdo, esta presencia van cambiando. Cuando murió mi madre, yo tuve una sensación física, de que detrás no había nada. O sea, como si estuviese apoyado en una pared y se hubiese caído la pared y yo me podía caer. Cosa que antes no tenía esta sensación. Yo vivía con la sensación de que había algo detrás, no? Era una sensación física como de darme la vuelta y decir: "Se me ha caído la pared, y me puedo caer yo", ¿no? Yo estuve dos años sin modificar el piso de mi madre. O sea entraba sólo para lo mínimo. Si había que revisar el agua, la luz..., pero no entraba ni tocaba nada, porque allí estaba su presencia en los muebles, la ropa, los olores. Curioso, dos años, ¿no? lo que dura el duelo... Luego hubo un momento en que me vi capaz de decir: "bueno, pues ya no está su presencia: puedo... tengo que hacer algo con este piso, pues lo voy a reformar, voy a tirar cosas, voy a regalar otras y me voy a quedar algún recuerdo y ya está". Pero es un proceso y es físico... y esa imagen de mi madre se me ha ido haciendo un recuerdo más que de ella, de su figura, de las cosas que decía ella, de sus enseñanzas, de su manera de ser, de los que representaba para mí... pero no la imagen...

ANA: *el físico, la imagen se borra*

TERAPEUTA: *se borra, se borra*

ANA: *y hay un momento en que ya no conectas con la imagen. Sin embargo con la vivencia que has tenido con esta persona, esto no se borra nunca*

TERAPEUTA: *eso no se borra. Ahora tú estás [en relación a Raquel] en un momento muy próximo todavía, en que la imagen y la presencia y todo eso... pues eso se percibe, se activan dentro de ti estos ruidos que tú esperas oír, los oyes. Esta presencia que tú esperas, la ves. Y todo eso es normal. Y eso es un proceso diríamos, de limpieza que va haciendo el cerebro. Lo va evocando, lo va evocando y como no hay feedback, como no hay luego confirmación, se va paulatinamente borrando. En el sueño también evocamos cosas, que luego se van, algunas se van borrando, y otras se van cambiando. Es un proceso normalísimo que tiene una explicación tanto desde un punto de vista fisiológico, como psicológico, como de otros puntos de vista. O sea que no te dé miedo vivir estas sensaciones, porque forman parte del duelo. Porque un duelo también por ti, ¿no? porque tú has*

psicológica de los sentimientos y emociones que acompañan al duelo

Estrategia terapéutica:
Autorrevelación como forma de normalizar compartiendo

Estrategia terapéutica:
Normalización a través del señalamiento de las fases del duelo

dejado allí jirones de tu vida y de alguna manera eso te puede transformar a ti, te puede hacer estar mucho más, estás mucho más en paz contigo misma. Y el dejar las armas ya es un señal de querer la paz: "rendir las armas", como dices tu: es un señal de querer la paz.

RAQUEL: *Toda mi vida la he vivido pensando cambiar su vida y su vida se ha ido ya y entonces ya no tenía sentido seguir y es por eso que, tal vez, estaba más centrada que mis hermanos, porque había vivido toda mi vida este momento. No, es que esté más preparada que ellos, ni que lo lleve menos doloroso, pero estaba más centrada [silencio]*

TERAPEUTA: *lo habías elaborado ya mucho.*

RAQUEL: *Todavía no. No quería que se fuera de este mundo sin haber vivido cosas buenas. En este mundo hay cosas malas cada día, pero también las hay buenas... Ya vi que no había señal divina, ni que vendría Jesús, ni nada. Y tal vez eso es lo que tengo que trabajar ahora... No quiero huir de mi misma, porque si digo no a Dios y no a ese pensamiento, me voy a volver loca. Porque es que soy yo, es que yo he sido así toda mi vida. Yo me acuerdo que iba al médico cuando estaba tan mal aquí, en la ambulancia, iba sola, y hablaba con Dios y me sentía acompañada. Pues eso me servía, ¿por qué tengo que cortarlo?.*

TERAPEUTA: *Puedes rezar, puedes orar. Es una forma de diálogo con una parte buena, con la parte la parte de la fe, de la esperanza. Pero ahora como ya has renunciado a vivir el milagro, posiblemente ahora tu relación sea más pura, sea más autentica.*

RAQUEL: *Claro, milagros. Y ahí lo que haces. Yo me acuerdo que de pequeña siempre decían, porque claro mi familia nunca ha dado cariño. Cariño me refiero, tocar la mano a mi padre. Se la he tocado ahora, porque yo nunca lo he tocado, nunca lo he besado, ¿no? Y eso no significa que yo no lo haya deseado toda mi vida. Yo, yo recuerdo que de pequeña decía "es que yo sólo lo abrazaré cuando se muera" pensaba, pero es que ha sido verdad.*

TERAPEUTA: *Bueno es que lo intuías. Es lo que decía antes Ana ¿no?, que los niños intuyen a los padres, y saben que, por ejemplo, ellos no sabrían cómo reaccionar a una caricia. Que lo vivirían muy mal y por eso no se la dan. No que no quieran dársela, no que no la necesiten, sino que saben que no la recibirán. No nacen así, lo aprenden en seguida, porque se*

Oscilaciones en el sistema de construcción cognitivo:

Utilización de una perspectiva metacognitiva donde es posible combinar el pensamiento realista con la dimensión espiritual

Mérito y grandeza de la actitud empática de los niños

establece una relación tan intensa que... Los niños son pequeños pero no tontos. Claro, si lo sabe un perro si puede ladrar o no puede ladrar, si puede entrar o no puede entrar, si puede tocar o no puede tocar. O sea, lo intuyen... no le hacen falta palabras a un perro. Lo intuye. Pues cuanto más una criatura humana, ¿no?. Lo intuyen, lo viven, lo perciben, lo respiran lo transpiran.
RAQUEL: *Pues eso es lo que me toca aprender. Y entonces en el hospital me desahogaba, le cogía la mano, y le abrazaba y en vez de darle dos besos como es típico, le daba un beso de verdad. y entonces pues ahora me comporto así con toda mi familia. En la familia, para mi, la familia es algo muy fuerte. A parte que las personas también me encariñan. Yo ahora con mi familia me da igual si me cae bien o me cae mal.*

TERAPEUTA: *Porque te permites sentir, te permites expresar...*

RAQUEL: *He estado toda mi vida sin expresarme nada. Es eso que tengo que aprender. Porque claro, yo pensaba hay un Dios y algún día lo haré, algún día me entenderán. Pues no, ese Dios no está,...*

TERAPEUTA: *No, claro: el día ya ha llegado. No tienes que esperar, tú lo puedes expresar, porque es lo que sientes.*

08.XI.2002 (sesión nº 35) “Patatas arriba”

La siguiente intervención de RAQUEL se produce en un contexto donde se habla de los fantasmas, productos de nuestra mente, con que nos relacionamos.

RAQUEL: (llorando) *No lo he hecho jamás en mi vida (llora). Es que jamás he amado para valorarme, más; mi fracaso es que nada de lo que yo he soñado existe que mi padre no está en otro mundo, que mi padre lo que no ha sido en éste, pues lo no será en ninguno. (llora) Que mi madre lo mismo. Pero yo no seré nunca yo completa, porque mis ojos no lo verán, ni en este ni en ningún otro mundo (pausa) Este es mi fracaso de la vida pero no lo he hecho para llenarme yo... ni para que la gente me quiera. Nooo... en ningún momento quiero que la gente quiera como yo, pero duele, duele... Sí que he sido egoísta porque yo siempre he creído en Dios y yo sabía que le tenía. Pero no ha venido, no vendrá, no existe, y como no existe mi vida tendrá que cambiar, y el problema es que no sé cómo hacerlo, no sé cómo vivir sin ese fantasma que me daba vida a mi. De nuevo, no puedo... viene un*

Cambio
terapéutico:
Aprender y
atreverse a
expresar.
Autenticidad

Oscilaciones en
el sistema de
construcción
cognitivo:
Crítica del
sistema
epistemológico
basado en el
pensamiento
mágico. Estado
de transición en
el que la
destrucción de un
sistema no ha

vacío, y a veces, (llora) cuando me apetece todavía yo hablo con mi padre y también le hablo a Él (en referencia a Jesús). Luego me enfadé con Dios cuando me tuve que ir de casa. No puedo sufrir tanto, y aunque no quisiera vivir sin él tengo que ser feliz y quisiera volver a casarme, pero eso es potenciar mi fantasía, eso es dar potencia y no dejar de soñar y no puedo más. Lo que quiero es llenar mi vida, mi espíritu... de la realidad. Pero no la encuentro del todo, o no se llenarla o simplemente no tengo que pensar en eso... que es absurdo ¿no?

TERAPEUTA: El problema, si me permites, viene cuando ya hablamos de llenar el vacío. En teoría se supone que hay algo que llenar. Si suponemos que hay algo que llenar es que hay algo que está vacío. El problema todavía es más básico que el de la autoestima, todavía más al fondo del fondo del fondo. Sí, el problema del fondo del fondo es que... en el fondo tiene que haber algo. Y que nosotros existimos en función de si hay ese algo. Sea Dios, sea el amor, sea el marido. O sea, no nos permitimos ser lo que somos. Simplemente somos yo, tú, él, nosotros, vosotros, ellos. Tienes que... que llegar al fondo de ti misma. Y.. encontrar que en el fondo ya eres lo que tienes que ser, es decir, una persona. Una persona, que tiene dos ojos muy bonitos, como te dice tu marido, una nariz que... no te gusta, un poco de celulitis que habría que buscarla con lupa porque con lo delgada que estás..., es igual, es igual. ¡Pero a ver, esas son partes, esas son partes, eso no soy yo!. Yo no soy mis ojos, no soy mi nariz, no soy mi celulitis, no soy mi barriga, no soy..., eso es algo que te ves de fuera, yo no soy eso!!!. Yo soy yo. Yo soy mi... mi sentido de mí. Y puedo estar triste, puedo estar alegre, puedo estar contento, puedo estar... pero soy yo. Si no me tengo a mí, no tengo nada más. Y todo lo que venga, pues bienvenido sea. Y... bueno, a nadie amarga un dulce. Pero... la cosa es que no amargue, otra cosa es que se necesite. Cuando necesitamos el dulce, entramos en una dependencia, en una compulsión, cuando el dulce no lo necesitamos, entonces lo podemos saborear. ¿Cómo comen las personas compulsivas? Sin saborear. ¿Cómo beben los alcohólicos? Sin saborear, de un trago. ¿Por qué?, ¿por que no lo pueden saborear? Porque tienen una compulsión. Porque parece que para ser necesitan otra cosa. Pero no, la naturaleza nos ha dotado de una estructura que ya es suficiente por sí misma, no necesita nada más. Lo que pasa es que puede disfrutar de muchas cosas. Pero es en ese fondo del fondo...

sido todavía sustituido por otro, dando origen a la sensación de vacío

Reformulación terapéutica:

Planteamiento metacognitivo: no hay vacío sino en la medida en que existimos para los demás, en lugar de existir para nosotros mismos.

Reformulación terapéutica:

Mediante distinción conceptual: "ser" < > como contrapuesto a "tener" y "estar". EL SER NO NECESITA

*donde si yo no renuncio de una vez por todas a que necesito de algo para ser, no para... para comer, o para... o para disfrutar, o para... no, no, **para ser, para ser.** Si yo no llego al fondo, donde yo no necesito de nada para... ser. O sea que ¡ya soy!, no he de esperar a ser, a que me llegue algo. Es como si estuviéramos esperando a que llegaran... tú esperabas a que llegara la parusía, la venida definitiva del Señor, el Juicio Final ¿no?... (Raquel se pone a llorar)... Pues no te busques más porque ya te has encontrado, eres tu. Claro, cuando uno se busca quiere decir que piensa que está fuera (pausa). No estamos fuera, estamos dentro (TODOS: Sí). Y ¿Cómo te puedes buscar en otra parte? no te encontrarás nunca*

ANA: *Es verdad, desde luego. Lo que pasa es que cuesta mucho y... es tremendo ¿por qué nos habremos complicado tanto esta vida, tan difícil?*

TERAPEUTA: *Pero a ver, Ana, hay una lección que tienes que aprender tú, todos. Tú, y yo también la tengo que aprender. Todo el mundo la tiene que aprender. Y es una lección elemental. Los animales son los que no la tienen que aprender. Ningún conejo se plantea “¿Por qué soy un conejo, ¿no?” podría ser un...un gato, podría ser un león, o podría ser una persona, no se lo plantea no se lo cuestiona. Es conejo, conejo nace, y conejo morirá...*

TERAPEUTA: *Raquel, ¿qué tal?*

RAQUEL: (silencio, llora) *Es que veo el cielo, (que ve por la ventana de la sala) me hace daño.*

ANA: *Es que es muy duro esto ¿eh? ¡Esto es muy duro!*

TERAPEUTA: *Pero terapéutico, hay que pasar por ello... Sí, perdona un momento... mira el cielo, ¿qué ves realmente? No qué piensas, ¿que ves?*

RAQUEL: (llorando) *Sólo eso pienso, “¿qué quiero ver en ese azul de las nubes?”. Ahora mismo pienso que quisiera volar.*

TERAPEUTA: *Desde el aire, seguro que verías todavía más cielo, más azul.*

RAQUEL: (llora todavía con más intensidad mientras los demás guardan silencio). *Con la imagen que tengo a veces es que.... (pausa) Yo lo veo a Él de blanco recibíendome y mi padre al lado. (Continúa llorando)... Nunca me ha tocado nada, nunca me ha acariciado. Me gustaría tanto volver atrás.*

TERAPEUTA: *¿Volver atrás qué sería?*

RAQUEL: *No sé, volver a ser pequeña.*

JUSTIFICARSE.
ES POR SÍ
MISMO. SU
VALOR NO SE
MIDE POR
AQUELLO QUE
TIENE O POR
CÓMO ESTÁ.
LA
VERDADERA
AUTOESTIMA
NO SE BASA
EN MÉRITOS O
RESULTADOS
SINO EN LA
ACEPTACIÓN
DEL SER.

Estrategia
terapéutica:
Visualizar para
sentir

TERAPEUTA: ¿Y qué harías si volvieras a ser pequeña, Raquel?

RAQUEL: *Iria a mi habitacion (llora)... Me quedaría allí sentada tan vacía (mientras llora) Necesito a alguien que me ame en esta vida por favor... que me quieran nada más. (silencio mientras llora)*

TERAPEUTA: *¿y quién necesitarías que te abrazara?*

RAQUEL: *mi padre.*

TERAPEUTA: *porque tú le querías. (Raquel llora más fuerte, silencio) porque nunca lo había hecho. ¿Nunca te habías atrevido antes tampoco?*

RAQUEL: *Sí, es que no lo sentía. (llora) Y hasta ahora no lo sentía. Por eso volví a ir a terapia.*

TERAPEUTA: *No te habías atrevido porque no sabías. Te has tenido que adaptar. Si te hubieras adaptado antes no te hubiese alarmado; por eso preferías no hacerlo.*

RAQUEL: *(llora, se enjuaga las lágrimas). Bueno, ya está.*

TERAPEUTA: *Cuando llores piensa en ti.*

ANA: *Si. (pausa) Me dolía lo que le estaba pasando. (pausa) porque... me sonaba como si... como cuando era eeeh... como si fuera una niña, no como ahora. Sí, como si fuese una niña . (silencio). (Raquel sigue llorando)... Y a los niños es que hay que cuidarles tanto, y hay que darles tanto. (pausa) Y eso es tremendo.*

TERAPEUTA: *Pero tampoco son unos inválidos, es decir, también son personas. También tiene recursos para salir adelante, ¡Todas habéis salido adelante! (TODAS, riendo: sí) con penas, pero habéis salido adelante, y ahora podéis ser vuestros... propios... padres. (pausa) podéis daros aquello que no os dieron.*

ANA: *Yo la verdad... me viene a la mente mi hija mucho. En mi no, porque mi infancia, fue buena. Pero... mi hija tuvo carencias. De su padre sobre todo, tuvo muchas carencias (T.: como si no tuviera padre) sí, como sino tuviera padre. Y siendo mi hija como es... pues... supongo que... que eso también quizás la ha marcado. (pausa) Es tremendo todo eso.*

TERAPEUTA: *Pero que haya habido carencias no quiere decir que tengamos que ser necesariamente víctimas. Hay carencias, hay dolor pero (ANA: pero dejan marcas a veces, dejan marcas muy profundas) pero a veces las personas que han sufrido, también pueden llegar a ser más sensibles, pero no en el sentido negativo sino positivo. Comprender más, ser más tolerantes, apreciar más lo bueno. Lo que nos hace quedar atrás es esperar*

Resiliencia: los niños son capaces de hacer frente a grandes dificultades

que las cosas hubiesen sido distintas, es como querer rectificar la historia, en lugar de aceptarla, en lugar de asumirla. Es mi historia. Y puedo ofrecer mucho de ella y puedo aprender a amar de otra manera, sin esperar tanto. De una manera mas tranquila. Apasionada si es el momento, pero sin pensar que un amor muy grande tiene que ser satisfecho por otro amor muy grande. No, un amor muy grande... ya tiene sentido en sí mismo, no necesita nada más. Es lo que lo hace grande, que no necesita. Porque si lo necesita ya no es tan grande. El amor es... es dar, y uno da lo que quiere dar pero si estoy dando a cambio, es porque algo quiero encontrar.

24. I. 2003 (Sesión nº 44)
“Morir de asco”

CECI: Ay bueno, pues, llevo un par de semanas así que me dan unas crisis de ansiedad muy seguidas y todas las mañanas pues me mareo y todas las mañanas pues con el corazón a cien. Bueno y... me hice un electro y ahora he ido al médico, le he dicho lo que me pasaba y se lo he pedido como un favor, porque no tenía consulta, y me ha hecho pasar, y me ha dicho: “dile a la Dra. que no tienes nada”...bueno me ha tomado las pulsaciones y ya está. O sea el corazón va solo, disparado... y nada, cree él que quizás la medicación...ya no me haga nada o la tenga descontrolada, me ha dicho que tengo una crisis de ansiedad descontrolada y permanente y claro, yo no puedo estar así, si estoy todo el día así!.. la boca, ahora mismo la siento estropajo y el corazón, bueno, el corazón me va a cien, estaba en casa... yo no sé si me iba a desmayar, si me iba a dar una lipotimia... me mareo y yo que sé!... estoy hecha una mierda!... Lo que sé es el momento en que me dio el último ataque de pánico..

TERAPEUTA: Sabes el momento en que te dio.

CECI: Estaba en el sofá, doblando la ropa.

TERAPEUTA: Muy bien...vamos a ese momento...estabas en el sofá...

CECI: Sí, doblando la ropa.

TERAPEUTA: Doblando la ropa...¿sentada, de pie, cómo?.

CECI: Sentada, viendo la tele.

TERAPEUTA: sentada, viendo la tele...estabas doblando la ropa..

Ceci paciente hipocondríaca da pie a un dialogo con Raquel donde se pone de manifiesto su mejoría

Estrategia terapéutica: Recrear el contexto a través de la técnica de moviola

CECI: *Y bueno, pues lo típico, me empiezo a mear, el corazón ya me va sólo, el estómago hace cosas raras y automáticamente me empieza el frío, mucho frío, entonces tengo que taparme [T: Sí] entonces ya doy botes...bueno me tiemblan las piernas, la mandíbula [T: Ajá] y me meo y me cago... y me había tomado... el Trankimacín media hora antes.*

TERAPEUTA: *Media hora antes... era por la mañana, por la tarde, por la noche?*

CECI: *Esto era por la noche.*

TERAPEUTA: *Por la noche*

RAQUEL: (interrumpiendo) *Lo que voy a decir, no sé si puede venir al caso o no, pero eso me pasó a mí hace años a lo mejor me podía estar concentrada viendo una película y de repente me daban palpitaciones y tal, pero... yo enseguida me di cuenta que eran siempre... eran por la noche siempre eran cuando yo pensaba “ahora me tengo que ir a la cama y tengo que ir con mi marido” ¿no? me daba esa tontería pero me pasaba ¿no?*

TERAPEUTA: *No, no es ninguna tontería*

RAQUEL: *Pero me pasaba... era la época en que yo el sexo nada era una fobia, era malísimo ¿no? [T: Claro] y a ver, me costó mucho reconocerlo [T: Ajá] porque o sea, ah... empezar a ponerme mal... yo decía “¿por qué a esta hora? Y por qué por la noche? Y ¿por qué en la cama?”*

CECI: *Sí, sí a mí me pasa todas las noches.*

RAQUEL: *... entonces me di cuenta que me daba mucha presión pensar que ahí tenía que cumplir con mi marido y que yo no tenía ganas porque no me encontraba bien.. ¿no? y no sé si tiene algo que ver, tal vez ella, hay algo, que cuando desconecta...*

CECI: *Eso también lo pienso...*

RAQUEL: *Ahora vuelvo a la realidad!” y ¿cuál es la realidad? O sea eso me pasó a mí ¿no? Y al principio me sentía muy mal porque pensaba “no quiero a mi marido” pero no era eso, es que yo interiormente estaba mal y entonces no me apetecía el sexo ni nada.*

CECI: *Bueno, eso me pasa a mí, me da miedo, además, es que desde hace tiempo me da miedo porque claro es que sé que claro no puedo cumplir, si es que me encuentro mal no puedo hacer nada.*

RAQUEL: *Bueno, pero llega a convertirse en una fobia, cuando quieres complacer a la otra persona y no estás... no estás al cien por cien... a lo mejor a la persona le llegas a tener miedo, y no*

[Compartir para normalizar](#)

[Cambio en el sistema epistemológico:](#) Desarrollo de la capacidad metacognitiva, darse cuenta del significado de los propios actos o reacciones

es que vayas a pensar “me va a violar ni nada”, si no que piensas: ¿Cómo le digo ahora que no?.

CECI: Le tienes miedo a sus reacciones, a que se enfade, a que se moleste.

RAQUEL: Entonces cuando tu dices que te pones así, pues me has recordado esa época.

ANA: Sí, eso también, bueno, eso supongo que nos pasa, a mí también me pasa ¿no?. A mí no me da miedo de la reacción de él no, me da miedo de mi vida, de lo que yo estoy haciendo con mi vida, me da miedo de vivir de esa manera, de vivir y de hacer vivir de esa manera, eso me da un sentimiento también muy grande, incluso he llegado a pensar en estos días, por ejemplo, de decirle a mi marido que si tiene alguna necesidad, que la busque... [T: ¿fuera?] que yo la acepto... sí.

TERAPEUTA: ¿Necesidad sexual te refieres no?. Hablemos claro porque ya somos mayores de edad.

ANA: Sí, porque me da mucho dolor mucho dolor ver que lo que a mí me cuesta..., porque una persona, no sé como decir, puede estar enferma, pero no arrastrar a los demás...

CECI: Es que estoy tan cansada.

ANA: Yo también estoy muy cansada.

CECI: Quiero estar bien ya!, quiero... yo que sé! (llorando)

RAQUEL: ¿Puedo hacerte una pregunta? Ceci, veo que hablas muy bien de esto de las enfermedades [T: Sí] que si es cardiovascular, que si ese dolor de cabeza... Igual que destripas ese dolor de cabeza, que se llama... [CECI: hidrocefalia] pues dices “ostras!... ¿qué me está pasando para que me duela la cabeza?... ¿qué me ha dicho éste?... ¿qué he hecho yo?... ¿qué me ha hecho el otro para que me duela la cabeza?”

CECI: Es que yo no creo en absoluto, que un sentimiento haga doler la cabeza, yo sólo creo que algo físico... un tumor... un fallo en la válvula... algún tipo de alergia...

RAQUEL: ... yo te puedo decir, porque es que yo lo he vivido... una enfermedad psicósomática, y dos años y es muy malo, porque es obsesivo, vas a cada momento al hospital, me han pasado tubos por todas partes, me han hecho... vamos siempre he padecido como una burra hasta que dije..”hasta aquí!, hasta aquí!, porque no tengo nada” y fue eso, ir destripando y me costó, pero cuesta, cuesta creérselo... pero yo fui a la biblioteca, me saqué un libro, me lo leí, el libro de las somatizaciones, donde leí que incluso desde la infancia puedes hacer una

Desarrollo moral:

Superación de la posición heteronómica (la concepción de la relación sexual como debitum conyugal) y siconómica (complacer y sacrificarse por la pareja)

Desarrollo metacognitivo:

Capacidad de autoanálisis

enfermedad de huesos y tal. Pero ¿por qué?, porque estás reprimiendo sentimientos, pues poner palabras a lo que sientes, por ejemplo ¿por qué tiemblo? Oye, pues a lo mejor en ese momento, cuando me pasaba a mí, ¿por qué temblaba yo? ¿por qué me daba taquicardias? porque mi marido se acercaba a mí y era la noche, o sea yo relacionaba sexo con temor, o sea me costó, me costó mucho tiempo reconocerlo y luego quitarme pues un poco la angustia... ¿por qué tenemos que ser culpables? No somos culpables, somos una consecuencia y tenemos que aceptar que estamos mal y lo pasamos muy mal

CECI: Claro, yo a la vez también pienso, claro si yo no paro de ayudarme también, porque también, eh, a ver analizo, estoy todo el día analizando, claro, con razón estoy así, no me extraña (Risas) a ver, llevo un año entero mareada, un año entero mareada. También pienso “bueno, si fuera algo.. ya me habría muerto” se tiene que detectar, eso también me ayuda a crear un poquito en que puede ser psicológico Sí, un poquito, me, eso me ayuda el poquito que creo es eso. Bueno, yo llevo mucho tiempo, a ver llevo dos semanas esperando a caerme, desmayarme, darme una lipotimia y todavía no me ha dado, ¿no? Porque tengo todos los síntomas. Pienso, bueno pues no te dará o sí, no lo sé.

RAQUEL: Mira, a mí la primera vez que somaticé, o sea ahora creo que no somatizo, ¿no?, pero cuando somaticé que estaba diagnosticada y tal, pues lo que a mí me costaba reconocer era que mis padres no eran tan buenos como yo creía. Y eso me dolía en el alma y no podía reconocerlo. Iba a la terapia y yo decía que no, o sea yo no quería reconocerlo. Cuando lo reconocí pues me fue muy bien. También te digo que para reconocerlo lo pasé muy mal, muy mal, porque me quise cortar las venas, yo quería morirme. O sea, para mí era tan fuerte reconocer algo, que prefería morirme antes que, que sentirlo. Pero luego aprendí a vivir con ello, ¿no? Ahora, por ejemplo, luego estuve una temporada bien. Y ahora cuando empecé a estar mal, bueno decían que era por el Interferón [en referencia al tratamiento experimental por la Hepatitis C] y tal y cual, pero realmente ahora he reconocido que era mi vida lo que no me gustaba, ¿no?, porque a mí no me parecía que era lo que yo quería de mi vida. A parte, la relación con mi marido también cambió mucho, porque yo tenía asco, yo no quería el sexo. Para mí era una enfermedad, me bloqueaba, o sea lo pasaba muy mal. Y, en

Desarrollo epistemológico del sistema:
Capacidad de reconocimiento de las causas psicológicas

cambio, cuando he reconocido, poder reconocer, “no me gusta cómo es mi marido en esto y en esto” que parece muy fuerte, porque a veces a lo mejor es la forma de pensar. Si yo pensaba “es que si mi marido en esto no me gusta es que no le quiero”, porque entonces antes de pensar eso lo echaba a un lado. Pues decir “no, es que no me gusta cómo es en esto, eh, le falta de esto”. O sea poder quejarme, tenía derecho a quejarme siempre que me quejaba de mí, pues no, poder decir “oye, los problemas están aquí, este y lo otro”, decir “mi casa no me gusta por esto y por aquello”, poder reconocerlo, ponerlo de frente y mirarlo y luego intentar trabajar. Por ejemplo, yo descubrí que no era el sexo lo que a mí me cortaba, porque ahora voy como una motocicleta, lo tengo acosado, o sea sexualmente lo tengo acosado. En mi vida lo hubiera yo pensado eso de mí, ¿no? Tengo apetito sexual siempre, pero ¿por qué? Porque estoy luchando estoy luchando por, pues, porque, decirle a él lo que me gusta, lo que no me gusta y pues eso intentar... Estoy mejor en mi casa, porque hasta ahora no era mi casa. Pues ahora estoy cambiando cosas, cambio de color, quiero pintar la casa y tal ¿no? Entonces es eso, poner de frente lo que no me gusta, por duro que sea, porque a veces puede ser muy duro, pero por lo menos poder luchar contra algo, porque si no siempre estarás enferma. O sea, yo es lo que me planteé, yo no quiero estar enferma. Yo pues lucharé. Yo llegué a pensar, bueno creo que me tengo que separar y, en cambio, pues no. Me he dado cuenta que no, que yo tengo un carácter bastante complicado, soy muy celosa, soy hiper-celosa, que estoy muy bien con él, que lo quiero mucho, me siento muy enamorada, que estoy muy bien con mis hijos, pero no estoy tan como madre, no, o sea he cambiado yo. Yo ya no soy la mamá, soy la Raquel en mi casa. Y si yo quiero irme a natación, me voy. Y si me dicen “es que nunca estás en casa” “¡Ah! ¿Y tú? ¿Estás?” O sea llevo ya más mi vida, ¿no? O sea, ahora casi con cuarenta años, llevo yo mi vida, la mía, la que a mí me gusta. O sea no la he conseguido al cien por cien, pero estoy por eso, estoy por conseguirlo, mi vida, mi vida, lo que a mí me gusta lo hago, lo que no me gusta, no lo hago. Y cuando tenga que decirle que no a aquél, pues le diré que no; o sea ya no quiero complacer a todo el mundo, porque mi vida ha sido complacer y a quien no he complacido es a mí. Pues no sé si servirá de mucho, pero es lo que me pasa a mí, ¿no? Y ahora tengo pues mis achaques, pero pienso que es mi

Desarrollo epistemológico del sistema:

Capacidad de diferenciación y reconocimiento del propio derecho

Síntomas de bienestar y superación de la depresión:

Revitalización, deseo sexual, iniciativa propia, decisión, autoestima

Especificación del cambio:

Dejar de ser un rol para pasar a ser una persona

Desarrollo moral:

carácter, que, que domar un carácter es muy difícil y tengo treinta y nueve años y siempre he sido así, ¿no? Porque decía, a ver, ahora me he vuelto muy celosa, ¿no?, pero también intento pensar en el pasado y es que siempre he sido muy celosa. O sea, yo tengo un carácter, pues, bueno, intentaré pulirlo. A parte de que quiera pulir a otras personas que estén conmigo, también me intento pulir, o sea no es que sea exigente con los demás, pero yo le diré a mi marido “¿Tú me quieres? ¿Sí? Pues vale. Pues yo te quiero y quiero que conmigo seas así, si tú crees que no me lo puedes dar es que entonces no me quieres, entonces mejor que cortemos” O sea yo estaba dispuesta a emprender una vida, mi vida (silencio de segundos) cortar con todo y mira que yo me hubiera ido sin nada de mi casa o sea estaba dispuesta... (Ceci llora)

TERAPEUTA: *¿Te dice algo eso?*

CECI: *A ver, yo es que a veces pienso, yo estoy a gusto, a ver...*

TERAPEUTA: *¿Estás a gusto con tu vida?*

CECI: *Yo creo que sí estoy a gusto con mi vida.*

TERAPEUTA: *“Creo”, pero ¿cómo puedes decir “creo”?, ¿qué sientes?*

CECI: *No, yo estoy a gusto, no sé. A ver, yo pienso, por ejemplo, que ahora no quiero hacer el amor con mi marido y me da asco, pero es porque me encuentro mal [T: Mmm]. Una persona cuando se encuentra bien físicamente entonces, cuando si yo estoy bien físicamente si me da asco entonces ¡eh! y no tengo ganas dices “¡Oh! aquí pasa algo”, pero es que yo noto, tengo comprobado hace nueve años que cuando yo físicamente estoy bien físicamente soy feliz con lo que tengo.*

RAQUEL: *Pero Ceci, hay una cosa, eh, que yo también decía no tengo ganas de hacer el amor porque estoy mal [CECI: Sí]. No, perdona, estaba equivocada, eh, no me gustaba la relación que tenía con mi marido. O sea, ahora soy consciente, ¿eh? No me gustaba la relación que tenía con mi marido. ¿Por qué? Porque no me gustaba que siempre era a la noche, siempre era a la noche, siempre era de viernes, sábado, domingo, ¡hala! ¿no? Había que fichar, o sea me sentía (Risas) O sea parece duro, pero es como yo lo veía. Luego, cuando no tenía ganas decía “Bueno, va, me voy a esforzar”. Error, craso error, porque eso me hace sentir peor. Eso lo veo ahora, eh, no lo veía antes [CECI: Forzarme, yo también tengo que forzarme, ¿eh?]. Entonces yo, para convencerme decía “bueno, es que estoy mal*

De la siconomía complaciente y oblativa a la autonomía

Reconocimiento de los errores y toma de conciencia como base para el cambio: el caso de la vida sexual

y tal”. Eso era peor, porque eso me hacía coger asco. Eso es lo que a mí me hacía coger asco. No tenía apetito, pues lo mejor es decir “no, no tengo ganas”. Entonces qué pasa, que ahora pues yo eso lo hago como yo quiero que sea. Si yo estoy bien durante el día, es, es normal que a la noche quiera estar bien con él, pero si yo durante el día, ni me besa, ni me dice qué guapa estás, ni me mira, ni nada, que trabajamos, que tal, que cual... va ahora toca dormir y lo demás, oye pues no. No soy una máquina, soy una persona que necesita sentimientos, que necesita cosas. Él es más mecánico, porque es un hombre, o sea yo le tengo que enseñar, si no está dispuesto... (Risas)

TERAPEUTA: ¡Más mecánico porque es un hombre! (riendo)

CECI: Más mecánico... Creo que tengo que ponerme de pie, estoy muy mareada.

RAQUEL: Pero bueno, ¿no? Es que si todo el mundo dijese lo que tiene, todo el mundo está mal, yo ya estoy mal cuatro años casi, pero es así. Mira, el otro día en la piscina me dio un dolor muy fuerte en el pecho, ¿no?, llevo días ¿No? pues es eso, que el médico me ha dicho que lo tengo que dejar, el deporte. Pues no lo dejo, no lo dejo. Yo me esforzaré.

CECI: Pero, ¿por qué tienes que dejarlo?

RAQUEL: Porque no puedo hacer deporte ahora mismo. Yo tengo una anemia muy fuerte y es muy posible que los dolores sean de que el corazón necesita más sangre y no sé qué me explicó, ¿no?

CECI: Pero la anemia ¿te la han visto en un análisis de sangre?

RAQUEL: Sí, yo ya llevo dos años arrastrando una anemia grave, pero bueno o sea, que quiero decir que no por eso digo “¡Ah! pues ya no voy a natación”, no, ¿me lo estoy pasando bien? Pues voy a natación. ¿Qué no llego hasta el final? Pues llego a la mitad. Si me va a dar un arrechucho, me sabe muy mal, pues no querría irme ahora de este mundo ¡con lo bien que me lo estoy pasando ahora! porque es ahora cuando tengo los ojos abiertos, ¿no?... Bueno, una pregunta [T: Sí] yo solo quiero la respuesta, que, yo quiero saber que es lo que tengo, así, rápido que ya trabajaré eso. Por ejemplo, pues no se, lo de Ceci hoy ha sido muy claro lo que más o menos tiene Ceci ¿no?, una hipocondría como una casa. Pues, pues lo mío, ¿cual es mi problema? [T: Mm] ¿Cual es mi problema? (Risas)

TERAPEUTA: Pues si tú lo sabes ya, tú sabes perfectamente cual es tu problema... Además, tu problema ha ido variando.

“La vida es bella”

La pregunta por el diagnóstico

Ahora en este momento estás bastante bien, dices ¿no?

RAQUEL: Sí. Bueno, tengo mis arranques y tal, pero bueno, pero voy trabajando.

TERAPEUTA: Si estás bastante bien, quiere decir que has ido solucionando tus problemas, pero sobre todo los has afrontado [RAQUEL: Afrontado], los has reconocido. Y como has dicho tú, te ha costado muchísimo [RAQUEL: Mucho], por ejemplo, tenías un problema de idealizar a tus padres y eso ha sido..., eh? la vida te ha ido llevando a aceptar las cosas. Tenías un problema de no estar en contacto contigo misma y tenías un problema de esperar también mágicamente soluciones de fuera. Y bueno, todo eso lo has ido cambiando y está en un momento evolutivo.

ANA: Y cuando aceptaste que tus padres no eran todo lo que tú hubiese querido que fuesen ¿cómo te sentiste?

RAQUEL: Me dolió mucho, me dolió mucho, mucho, pero entonces les di todo lo que ellos no me sabían dar.

ANA: Pero tú, tú, eh... no, no me refiero lo que tú hicieses con ellos, sino...

RAQUEL: ¿Cómo me sentí? Estuve peor cuando no quise verlo

TERAPEUTA: Aunque te dolió, el dolor era real

RAQUEL: Cuando no lo quería ver estaba enferma [T: Exacto], estaba muy enferma, muy mal, muy mal. Cuando lo vi me dolió, fue cuando mi alma, se partió por la mitad, pero... pero lo pude ver, ¿no? los tuve ahí. Entonces, a partir de ahí, decidí, si podía enfadarme con ellos por lo que me habían hecho, o sea, como que yo ya podía tomar alguna decisión. Entonces acepté que eran así, que no los puedo hacer mejor y que lo que no me supieron dar yo se lo daría, para que supieran que eso existía, ¿no?

TERAPEUTA: Entonces, estuviste de acuerdo contigo misma.

RAQUEL: Pero aún me cuesta, porque en mis momentos de miedo, pues aún rezo y a veces...

TERAPEUTA: Son momentos de un proceso.

2003, IV, 25. (Sesión nº 52)

“El Mercedes”

TERAPEUTA: ¿Cómo estás?

RAQUEL– Bien, muy bien.

TERAPEUTA: Uhm, me alegra mucho oírlo.

respuesta:

Redefinición de la sintomatología no como enfermedad sino como problema. Afrontamiento y aceptación de la realidad, desidealización Toma de contacto consigo misma La curación como proceso evolutivo

La terapia es un proceso

Procesos de cambio

<p>RAQUEL: <i>Procesos de cambio</i></p>	<p><u>DESCRIPCIÓN DEL PROCESO DE CAMBIO</u></p>
<p>TERAPEUTA: <i>Procesos de cambio, sí, sí.</i></p>	
<p>LUISA: <i>Y ¿cómo se hace eso?</i></p>	
<p>TERAPEUTA: <i>Esto lleva un tiempo. No sólo es un tiempo sino un tiempo para hacer cosas: es un proceso interno. Explicanos cómo es tu proceso?</i></p>	
<p>RAQUEL– <i>Primero de aceptación, es aceptar que yo tenía de forma de pensar que no era la mejor, que no ha ido bien cada uno hace lo que le va bien. ¿No? Bueno, pero yo he reconocido que no me iba bien; porque pienso que a ser como soy me hubiese sido igual pensar de otro modo. ¿No? Hubiese sido igual, hubiese querido igual a la gente y todo, y me hubiese querido a mí también Pues ese es el cambio, aceptándolo, viviéndolo de otra manera; por ejemplo, no sé, me siento tan bien ahora, o sea, es como que me siento yo [T: Ajá] me siento yo, si río me río yo y si lloro, lloro yo y si me enfado, me enfado yo. Eso, es raro que lo diga, pero es como lo estoy viviendo.</i></p>	<p><u>Aceptación</u></p>
<p>TERAPEUTA: <i>Cómo va a ser raro: es muy bonito que lo puedas decir.</i></p>	<p><u>Fluidez en los estados de ánimo</u></p>
<p>RAQUEL: <i>¡Si! ¿No? Pues aceptar eso: que ha sido toda la vida mi forma de pensar que no me ha ayudado mucho, reconocer que me esperaba de los demás otra cosa, entender que tampoco era tan importante esperar, también me ha servido; porque a veces esperamos pero hasta qué punto es importante, lo importante es que lo que tiene que haber es un cambio en mí y eso yo lo tengo clarísimo; y siempre yo he reclamado, he reclamado a los demás siempre he estado muy pendiente, o sea, he querido mucho; pero al mismo tiempo quería que me quisieran, y reconocer que no era tan importante que me quisieran, como que yo me quisiera; porque a veces me decían: “a ver, no entiendo, yo no quiero que tú quieras tanto si tú no te quieres”; y eso es una mentira, es una mentira, tú puedes querer, puedes querer y te puedes no querer y no es cuestión de decir “no me quiero”, no, es cuestión de que no te sientes. Yo era sensaciones, yo era una persona de sensaciones, yo no era una persona: era sensaciones y claro... si te dejas llevar siempre por los sentimientos y no eres tú no vas al objetivo; no sé si estoy expresándolo... Yo para llegar a donde he llegado ahora he tocado fondo, ... muy fondo, lo que también he sido complaciente, mhm, lo que quiere la gente. Hay que ser sincero y claro, pues yo lo he hecho conmigo, he sido dura conmigo. A ver si alguien</i></p>	<p><u>Estrategia terapéutica: connotación positiva</u></p>
	<p><u>No esperar de los demás: querer sin esperar a cambio</u></p>
	<p><u>Autoestima</u></p>

te hace algo que te molesta, tienes que enfadarte y sacar las uñas. En cambio contigo siempre usas compasión: “Pobre de mí”, “Que mal que estoy”; pues no. He sido capaz de enfadarme, de enfadarme y de ver que, jolín, que la estás cagando y que no eres perfecta y que estás pidiendo a los demás. Y que no tienes derecho de pedir nada a nadie. Por ejemplo la religión para mí ha sido muy fuerte y reconocer que yo esperaba algo también me dolió, porque pensé, ¡ostras!, que en este sentido me siento un poco triste porque, ¡uf!, yo para mí era lo más grande de este mundo y bueno un poquito todavía lo será, porque si está conmigo... pero esperar tanto de Él me ha hecho sentir mejor, pero me siento egoísta, ¿No? ... Pues eso, al tocar tan fondo pensé: bueno a ver, a veces también somos egoístas y el reconocer que yo también era egoísta me dolió, me dolió y quise trabajarlo, pensé: “vale” y luego he tenido una fe enorme, enorme y reconocer que fui egoísta porque Le pedía tantas cosas que no se podían dar; pero que me ha dado otras... Pero al mismo tiempo me negaba a reconocerlo. Que mi padre muriera fue muy duro pero es que los padres, los hijos, todo el mundo se muere. Reconocer que ésta es la vida que también que me duele pero lo acepto, estoy procesándolo y aceptando que no habrá un Reino ni nada, que el dios que yo imaginaba no existe, pero que hay uno que sí, que está por dentro. Pues eso es lo que sentía, que para mí pues ser dios es tu interior o lo que sea; yo me había negado y al negar eso negaba tantas cosas, negarme pues a reconocer que yo a mi marido podía convertirlo en una fusión, que no me había dado cuenta hasta ahora de que yo siempre he intentado fusionarme con mis padres, con mi marido y pensé, bueno lo que no daban mis padres me lo dará mi marido y intenté absorberlo y convertirme en él ¿No? y en cambio, luego, estaba tan fusionada en él que no era yo y al mismo tiempo tampoco lo hacía feliz a él; porque yo no le dejaba crecer y entender que tiene que crecer también y, al mismo tiempo, tengo que crecer yo y sobre todo saber que no quiero ir de víctima, de enferma, que tengo la fuerza para estar bien, que yo quiero estar bien, porque a veces también no volvemos un poco cómodos, a veces cuando estamos depresivos estamos cómodos: “Mira tengo una depresión, no salgo de esto y no salgo de aquello”, pues no. Reconocer cosas me ha dolido, me ha dolido de cosa mías, me ha dolido porque me he visto cómo soy, pero he visto que hay cosas que se pueden cambiar y que quiero

Sinceridad consigo misma

Liberarse del egoísmo en la fe religiosa

Diferenciación: liberarse de la fusión con los padres, el marido

No aceptar el rol de víctima ni de enferma

Oscilaciones en el proceso

cambiar. O sea no es que quiera cambiar, es que ya me siento diferente o sea hace poco yo no me veía tan bien en el espejo y ahora me vuelvo a mirar. Yo lo he pasado muy mal; ha habido momentos de ir adelante y momentos de ir atrás; no es llegar así por arte de magia. Ver la realidad es un día a día. ¡Ostrás!: el psicólogo me va a decidir esto y yo lo voy a hacer, ¡no! (cambiando de tono de voz). A veces es una palabra que se te cruza en la cabeza, como una frase y eso es lo que te cambia.

CECI: Has leído mucho o tú lo has visto así.

TERAPEUTA: Ha leído en su propia vida. [RAQUEL– ¡Claro!]. De ese libro ha leído.

RAQUEL: En mi vida, o sea en volver atrás (cambia de tono de voz) he vuelto atrás pero no para compadecerme sino para saber por qué me he convertido en lo que soy, por qué he tenido que sufrir tanto cuando mis hermanos no sufrían, el intentar, el irme para atrás me decían mis hermanas: “Pues esto no está bien.” Pero yo decía: es que yo tengo que volver atrás, tengo que volver atrás. Porque si somos doce hermanos y cada uno es distinto y yo lo he vivido tan mal, tiene que ser algo mío, es algo mío, es algo propio; esto no me lo ha hecho mi padre: “Tú serás así”, ni mi madre. ¡No!, he sido yo. Y reconocer, pues, que en eso estaba equivocada, que yo no puedo fusionarme con nadie, tengo que vivir yo, que ser yo, que sentir yo; y aceptar. Es la pelea que he tenido con el espejo. Hace poco pensaba que no me iba a curar, vine de urgencias. Y empecé a mirarme al espejo para ver si era verdad que yo era tan horrible, y decía: “Bueno, te quiero... y tal”, y yo que sé; pero a la semana siguiente me decía: “Ahora no te quiero, ni eres mona ni nada..., eres horrorosa, ¿qué quieres que te diga?”. (todos se ríen). Me quiero porque tengo que quererme, porque soy yo. Entonces a partir de estos días, las veces que me miraba eran peleas con el espejo, puede parecer una tontería pero yo en estos momentos, yo lo necesitaba. Me enfadaba y decía: “No, no eres tan guapa pero ¿qué pasa?”; entonces empezaba a valorar las cosas y a ver los fallos y, al mismo tiempo que iba aceptando como soy, porque, a ver, yo puedo no ser inteligente, ni tener una carrera, yo ya eso, ya no es así ¿Peror eso no me voy a querer? Pero a ver... No, no claro era como que yo me condicionaba mucho, me pedía mucho, ¡Jolines! ¿Que me tengo que pedir? (cambia de tono de voz) Reconocer que me pedía, que me exigía y que no me tengo que exigir. Y, bueno, estar enfadada porque estaba

Reconstruir el pasado

Asumir las responsabilidades de los errores del pasado

Autoestima interna, ontoestima

enferma: también he reconocido que me hizo bien. Pues aceptar que la medicina se equivocó al hacerme la trasfusión de sangre , que estoy enferma.

TERAPEUTA: *Ahora hablas de lo de la hepatitis.*

RAQUEL: *Pues que reconocerlo, es verdad, hubo un error, en este momento no me enfadé, no lo denuncié, ahora no puedo seguir enfadada. Voy a seguir cuidándome y no me voy a enfadar por todo... Y entender que cualquier día se me irá la vida. En eso me ha ayudado mucho la muerte de mi padre, me ha ayudado y se lo tengo que agradecer, porque ahora soy muy constante en pensar: “¡Jolin! ¿por qué no has vivido la vida?” y no habré vivido mi vida y ahora quiero vivir, quiero vivirla. Y si me equivoco, me equivoco y sino... Lo importante, que yo quiero, es sentirme yo y es que desde que me siento, me siento bien; consigo lo que quiero. Es que yo no sé como fue el cambio pues eso, volver atrás y reconocer que tengo fallos y que no son tan graves...*

LUISA: *¿Y vivir como Raquel te implica dejar cosas que tú hacías por lo demás?*

RAQUEL: *A ver, a lo mejor, ayer por ejemplo hice una cosa: mi hijo llegaba del trabajo, como se levanta a la cinco nunca quiere hacer nada; no se hace la habitación, no se hace nada, porque claro él se levanta a las cinco... Pues ayer llega y dice: “Mama, no te olvides de hacerme el bocadillo para mañana porque estoy cansado”. Has ido a trabajar, de las cinco hasta las tres, te has sentado en el sofá, no has hecho la habitación, no has ido ni siquiera a sacar la basura y ahora voy a hacerte el bocadillo... y me tuve que agarrar a la silla... [T: ríe] pero no se lo hice y pensé: “No soy mala, soy justa”, y además ¿de qué me sirvió?, de ver que hoy se iba al trabajo que se iba como siempre y tan normal ... o sea intento... Es como que tengo las cosas tan claras que no me importa enfadarme, que si me tengo que enfadar con mi hijo porque a lo mejor no lo ha hecho, pues me voy a enfadar. ¿Por qué no me voy a enfadar? Porque pienso que es una manera de ayudar. Por ejemplo, ayer también mi marido: habíamos quedado para ir mañana a Barcelona, o sea, ayer, habíamos quedado, ya le había dicho a mi sobrina que no salía con ella por la tarde; y cuando vino que estaba ya para irme, va y me dice: “¡Ay! es que he quedado con Carlos que voy a escuchar música a su casa. Y pensé... o sea en estos momento me vine abajo pero luego pensé: “Y ¿tu te vas a ir abajo? ¡No!*

Liberarse del resentimiento:

Asumir la propia vida

De la socionomía oblativa a la autonomía

Hacerse respetar y hacerse valer por el marido y

Cuando venga, tú le dices lo que piensas”, y eso es lo que hice. por el hijo

Cuando vino le dije: “Mira, a partir de ahora no te da derecho porque sea tu mujer a que me dejes plantada, a mi no me dejas más plantada; si has quedado conmigo, te vendrás conmigo y le dices a la otra persona que no puedes quedar que ya has quedado, porque yo soy tu mujer y no me puedes dejar plantada.¿me entiendes?”. Y esto también me hizo ayer reconocer que yo los enfados que he mantenido semanas, era porque no decía las cosas y eso ¿qué hace?: que lo demás se liden y no sepan lo que está pasando. En cambio ayer, me verá justa o no, pero fui tan clara y lo tenía tan claro lo que tenía que decirle, que lo ha aceptado y supongo que no lo volverá a hacer. Yo pienso que tú tienes que tenerlo muy claro y luego la respuesta la habrá o no la habrá dependiendo del otro, no dependiendo de mi; es que hasta ahora dependía de mi, a partir de ahora lo que él decida dependerá de ti no de mí porque entonces yo sigo estando abajo... y no quiero estar abajo... y además.

LUISA: Pero es hay que que verlo para creerlo. Yo es que muy importante, es que yo tengo que empezar de cero, no me veo capaz.

RAQUEL: Pero yo he empezado de cero, pero me ha costado y he estado aquí,, yo llevo aquí mucho tiempo, un año o más... no me acuerdo

TERAPEUTA: Es el segundo año. En noviembre hará dos años. Un año y medio...

RAQUEL: Pero a veces también nos equivocamos, cuando solo ves así es porque... a ver, tú tienes que pensar, o por lo menos yo pensé: “A ver si yo no me voy a desliar”, yo siempre he dicho hay que seguir el camino; bueno, pero hay caminos con piedra y caminos cortos, y si yo quiero el corto cojo el corto ¡Que caray! ¿No? [T: – Pues, normal] pues el corto también puede ser difícil... Ella puede pensar: uy que difícil es. Es difícil, no es fácil, porque hacer cambios no es fácil, ni para ti porque tú los haces y para ti van a ser difíciles, cuanto más para los que están a tu lado, que están viendo un cambio y también se pueden asustar o verlo de otra manera. Lo importante es que tú asumas el cambio, que a ti te puede ir bien y además tenerlo claro porque en el momento que flaqueas no lo puedes acabar, no puedes flaquear tienes que tenerlo muy claro; yo ayer le dije a mi hijo que no le hacía el bocadillo y luego pensaba: ¡ostras!...

pero yo ahí aguantándome en la silla pensaba : “Pues no, no se lo hago”.

TERAPEUTA: *¿Se lo ha hecho él?*

RAQUEL: *Sí, se lo ha hecho, sí, sí.*

TERAPEUTA: *Y ahora para ver hasta qué punto las cosas están bien atadas*

RAQUEL: *O sea, pues yo no se lo hago; ya no se lo hago; pienso que no, que tiene que ser él, es un hombre ya, ya se lo digo, nunca hace nada en casa del trabajo y este día le dije: “A ver tú eres un persona genial: te gusta estudiar, te gusta la música, no paras y ahora estás trabajando, cuando trabajas te olvidas de vivir porque llegas del trabajo y tienes ganas de dormir hasta al día siguiente. Hijo mío no es así la vida! Pues la vida sigue, imagínate ser madre: llegas del trabajo, tienes que hacer de comer, las faenas, planchar, lavar e ir de compras, esto tú no lo tienes; y porque te haya dicho que tienes que hacerte un bocadillo...” Te lo tienes que hacer igualmente... Y además si él dijera: “Pues, yo me voy de casa”, que me lo puede decir, pues yo no te voy a abrir la puerta para que te vayas pero si te quieres ir hijo te vas, claro... Es que tengo las cosas más claras, es que quiero ser yo, quiero vivir yo, yo no quiero, pues, que porque sea la madre, que te tengan que atornillar y porque sea la mujer no me tengan que valorar; ¡No señor! Yo, es lo que le dije ayer mi marido, yo soy tu mujer, pero eso es un papel; pero yo soy más que eso y si has quedado conmigo has quedado.*

TERAPEUTA: *Que te tienen que tratar como persona.*

RAQUEL: *Exactamente eso es lo que le dije. Tal vez eso no lo entiendan y necesiten unos días de prórroga y de paciencia, porque la han tenido que tener conmigo y mucha para aguantarme. Pero si tiene que haber cambios son cambios también para toda la familia. Y me pongo en lo malo... y desde luego no quiero ser cómoda, ni quiero acomodarme en una depresión ni nada, porque veo también gente que se acomoda en una depresión porque tal vez es más fácil vivir en una depresión que echar la cara, porque echar la cara... porque tengo cuarenta años y no sé lo que me queda, yo quiero vivir... y mis miedos los tengo pero cuando los tengo me centro y pienso qué es lo que me hace cambiar la actitud.*

Estrategia terapéutica:
Exploración o comprobación

Capacidad de educar, o sea de ejercer el papel de madre, desde la posición autónoma

Anteponer la persona a los roles

Respuesta reflejo del terapeuta

Comprensión metacognitiva del cambio: el cambio de un miembro del sistema implica cambio para todos

13.VI.2003. (Sesión nº 56).

“El lobo feroz”

TERAPEUTA: *El otro día ya te vi con estas coletas (dirigiéndose a Raquel) ¿Obedece a alguna razón particular?*

RAQUEL: *No mira, ah, ah, ah, me encuentro tan bien que me apetece hacerme cosas nuevas [T: muy bien]...*

TERAPEUTA: *Y cuéntanos ¿cómo es que te encuentras tan bien?*

RAQUEL: *Uf (suspira) pues que ¿cómo es? Pues no sé (silencio), tal vez veo las cosas más reales... No sé porque ... realmente no sé, bueno, mi forma, mi carácter, toda mi vida he sido de una forma especial pues me hacía ver las cosas siempre negativas, de padecer mucho, de luchar mucho, de cómo que no había otra cosa más ¿no?, o sea que había que luchar, luchar y había que hacer esto por aquel, esto por el otro, que no me arrepiento ¿eh?*

TERAPEUTA: *Porque antes, decías que el mundo era un valle de lágrimas pues para ti era un campo de batalla.*

RAQUEL: *Un campo de batalla, ¿no? Y supongo que con la muerte de mi padre dentro del dolor que pude tener tan grande, me abrió los ojos, pues porque me hizo ver que la realidad es esta, porque yo claro, era tan de fe, tan de fe que pensaba que yo no me iba a morir ni mis padres ni nadie se iba a morir y que Jesucristo iba a venir y nos iba a salvar y todo ese cuento pues me..., la verdad que no me fue muy bien, no me fue muy bien, pero lo he vivido toda la vida y al morir mi padre pues que me di con la realidad en la cara ¿no?, fue cuando dije ya no puedo más, me rindo pero ese sufrimiento también me ha ido bien, yo ahora pienso bueno no sé si estará en algún sitio o no, si me escuchará, ¿no?, si este es el punto y final de la vida de mi padre. Pero... me ha ayudado, porque incluso a veces paso por donde yo vivía y miro arriba al balcón y pienso, ostras tanto tiempo mi padre viviendo aquí, mi padre hizo lo que quería hacer? Y entonces al mismo tiempo como que me reboto. Y digo ¿y yo: estoy haciendo lo que yo quiero? ¿No? Porque tal vez a lo pronto o a lo tarde algún día yo también me iré y ¿habré hecho lo que quiero? Tanto luchar por él y no conseguir nada ¿no? Pues es como que me ha abierto los ojos y la veo la vida es como que la toco. Es una sensación no sé, me siento muy bien o sea hay momentos malos, hay cosas duras pero las estoy viviendo...*

TERAPEUTA: *No las mistificas, las vives tal y como son, tal*

Estrategia terapéutica: señalar un cambio externo para apuntar al cambio interno

Cambio de la posición negativa a la positiva. Pasaje de la posición oblativa a la autónoma

Importancia del sufrimiento para el cambio: del pensamiento mágico al realista

Planteamiento existencial: la muerte del padre sirve para asumir la propia vida

Estrategia

como vienen.

RAQUEL: *Exacto, tal como son, no pido dar la vuelta, no le pido a Dios que me cambie esto ni aquello, es como es: ¿qué puedo hacer por esto, puedo hacer algo?, lo hago; ¿no puedo?, dejaremos pasar el tiempo. O sea reconocer que mi carácter me perjudicó mucho, mi forma de pensar, mi pensamiento, que aún los tengo allí que me fluyen. Pero tengo la fuerza de decir no, a ver, esto no es real, lo real es esto. O sea, que me siento muy bien y me estoy dando cuenta pues que es eso, que es una forma de pensar lo que me ha convertido en lo que he sido hasta ahora, me siento bien no sé, cada día con ganas de tocar la vida, porque pensaba tanto en la otra vida que no me daba cuenta de esta...*

[T: suena muy bien] *Es como la fe, ya no creo en ese Dios venerado, pero eso también por un lado lo pasé también mal cuando me rebelaba. Lo que no quiero es ese tipo de peso, pero me estaba rebelando! Porque realmente si no te quiero no tendría porque preocuparme tanto [T: exacto, exacto] entonces reconocí que es algo que yo tengo dentro, que yo lo siento, y que no me lo voy a tirar a la espalda, está ahí, igualmente que hablo con mi padre y digo pues si estás en algún sitio o no estás, le cuento cómo me ha ido el día o lo que he hecho o lo que no he hecho o lo que tal. Eso lo hacía con Jesús antes, ¿no? Pues ahora también lo hago con Jesús a veces pero ya no le pido nada porque se que la vida está en mis manos, la mía...*

TERAPEUTA: *es un diálogo que tienes tú [Raquel: Sí] Y que personificas a veces en Jesús otras veces en tu padre.*

RAQUEL: *Claro pero en realidad me doy cuenta, claro cuando yo ya estoy diciendo si estás en algún sitio o si no estás, yo ya me escucho, me tiene que servir, o sea es algo que ha cambiado o sea sigo pensando en ellos porque han formado parte de mi vida ¿no? [T: claro] pero ya no son mi bastón y cuando me pegaron la patada yo no sabía caminar, y ahora pues me doy cuenta de que tengo que caminar sola, es la dependencia que a veces también tenemos de los hijos, me ha enseñado a separar, porque no quiero tener dependencia de los hijos ni de un psicólogo, yo se que tengo que cambiar y que habrá un día que me caeré pero tendré que sacar fuerzas para defenderme y remontar porque tengo que levantarme, total a veces pienso, ¡ostras! cosas tan duras que he pasado pues ahora tampoco las veo, pienso me han enseñado también, y por ejemplo ahora puedo ver la dependencia; la dependencia de Jesús eso me está enseñando a*

terapéutica:
respuesta síntesis

Autocrítica constructiva:
aceptar la realidad

Estrategia terapéutica:
Reformulación:
del diálogo externo al monólogo interno

De la dependencia a la independencia

no tenerla de mis chicos y aunque los quiero con locura pues pienso que si hay algo que yo quiero hacer por ellos y no me lo aceptan pues lo voy a aceptar porque tienen derecho a equivocarse o tal vez no se van a equivocar y me equivoco yo, me siento en la vida.

TERAPEUTA: *Me ha gustado también que dijeras, que pusieras en el mismo saco también al psicólogo, que no lo vas a necesitar.*

RAQUEL: *No, a ver, no quiero tener dependencia de nada porque entonces no, no habré aprendido nada ¿no? [T: vale] pienso que en este tiempo que he estado aquí he aprendido mucho [T: mmmh], mucho porque sin este espacio yo no hubiera visto nada, me hubiera hundido en el dolor y no hubiera visto nada, y el estar aquí me ha enseñado a poder separar una cosa de la otra ¿no? El lío de caracoles que yo tenía los he ido separando, esto no, esto con esto, me ha ido bien, pero no quiero tener dependencia porque entonces siempre voy a depender de un bastón para vivir y no quiero.*

TERAPEUTA: *Los psicólogos somos como los kleenex para usar y tirar (risas) para secar las lagrimas, pero cuando ya han cumplido su función pues se tiran. Por eso también es importante que cuando llega el verano hagamos vacaciones y descansenos de psicólogo y de terapia, para que cada uno haga su proceso.*

2003.X.10 (Sesión nº 60)

“La despedida”

RAQUEL: *Este es mi último día...*

CECI: *Raquel, no te vayas...*

RAQUEL: *Me gusta venir aquí, todo el mundo este... ayudarme a mi misma a aprender y crecer, que es lo que he hecho con cada uno de vosotros, porque cada uno tiene una experiencia..., pero te enriquece, porque dentro de lo mal que lo podáis ir pasando..., te enriquece porque ves cómo, cada uno lo afronta, o cómo es incapaz de ver más allá, porque es muy fácil para uno ver la debilidad del otro, y lo difícil es verla de aquí a allá...y esto te ayuda. Y a mi me gusta venir, pero creo que es la hora de irse porque sobre todo no me gusta la dependencia. Sé que los problemas están en la vida que sé como soy yo, que soy una persona que los cambios me asustan, me hacen estar asustada, me estresa, me angustia, me dan taquicardias, lo sé, y eso soy yo con mi miedo, y que eso está ahí, cuando vea un cambio intentaré*

Estrategia
terapéutica:

Independizarse
también de la
terapia

Reconocimiento
del beneficio
terapéutico

Estrategia
terapéutica:

El valor
instrumental de
la terapia

Motivo y
justificación de
la despedida:

El desarrollo de
la autonomía

controlarme que no lo he hecho hasta ahora. Porque a ver, yo no me he curado de ninguna enfermedad, porque yo no tengo ninguna, yo tenía un malestar, he reconocido que tenía un malestar, he reconocido que ha habido cosas de mi vida que me han hecho mucho daño, cosas, no personas ¿nooo...? cosas que no me...

TERAPEUTA: *Situaciones...*

RAQUEL: *Si eso, situaciones que uno no se atreve a cambiarlas, y entonces me he ido planteando qué tipo de situación, me provocaba ese malestar y desde el punto de vista que lo enfoco como un malestar y no como una enfermedad, he actuado diferente, porque claro yo que venía aquí al principio no lo creía así, quería un médico, creía en la ciencia, creía, tengo un desastre en el cerebro pero que me curasen.*

TODOS: (Risas generales)

RAQUEL. *¡Nada, eso! Desde el punto de vista que una tiene un malestar, y que no está enfermo, que una enfermedad ya es otra cosa, que es lo que yo pasé en su día (en referencia a la hepatitis), que lo superé y que tuve fuerzas eso significa mucho para mí, que hay cosas que me duelen, que no puedo cambiar, que la muerte es algo que me afecta mucho, de acuerdo; pero tampoco culpo la vida ni la muerte, porque pienso que en momentos así no tengo que pensar constantemente que por qué, que no siempre hay un por qué, y bueno desde que yo me planteo que no tengo que esperar respuesta, de que no necesito pedir perdón como hacía antes, porque no tengo nada que tenga que perdonar, lo que hago mal, voy y te digo “mira lo siento, la he cagado”, yo es que soy así y ya está, no.....y que no necesito constantemente tener el dolor en el corazón y decir “¿Dios mío, estás?”, si estás estoy bien. Sigo siendo la que soy aquí, y asumir que tengo que dar un cambio, aunque no me guste, que tal vez nunca maduraré como una persona adulta, porque a veces me cuesta hacerme adulta...*

TERAPEUTA: (A Raquel) *Has madurado muchísimo, porque entraste bastante inmadura..*

RAQUEL: *Sí, porque yo soy así. Que la muerte de mi padre me enseñó mucho, me dolió mucho, pero me abrió los ojos. Y en el fondo todo sirve para algo en la vida: la vida, la muerte, conocer a alguien, mi padre ha pasado por mi vida, todo lo que ha pasado en mi vida me hace sentir experiencias, he vivido cosas buenas y malas con él, no me siento apegada al pasado, en fin, me siento bien. Sé que va a haber cosas siempre que puedan ir mal, pero*

Redefinición de la sintomatología como un malestar existencial frente a la concepción patológica como enfermedad.

Reconstrucción del sistema epistemológico cognitivo y moral:

Liberación de las preguntas desde la aceptación y la autonomía

El proceso de terapia como cambio, aprendizaje y maduración

intentaré ser fuerte, y eso. A ver como lo afronto ahora, a ver por qué me duele la cabeza, por qué me ha dado taquicardia, a ver qué me ha pasado ahora.

TERAPEUTA: *¿En concreto?*

RAQUEL: *En concreto, yo últimamente me encuentro mal, no puedo dormir, pero sé que el malestar me lo causa el trabajo, pero como sé que tengo que trabajar, porque lo necesito, pues sigo utilizando control mental, intento relajarme por la noche, para poder dormir que es lo que me cuesta, y ya está, simplemente saber que eso es así.*

TERAPEUTA: *Este trabajo te estresa*

RAQUEL: *Este tipo de trabajo que hago ahora sí me estresa. Pero no lo quiero dejar. Yo podría dejarlo y decir, qué bien, ya me siento bien, pero no lo quiero dejar ya, aguantar un poquito más. Y pues, he aceptado muchas cosas, que cuando ves las cosas desde otro punto de vista, es que la vida merece la pena, que no todo lo que tiene es negativo, que también tiene cosas buenas, que cuando estamos mal, nosotros nos cerramos, y no las vemos. Y a mí, me han ocurrido cosas muy buenas, como en el trabajo que tengo ahora o el trabajo que hice hace un año*

TERAPEUTA: *¿La zapatería?*

RAQUEL: *Claro, yo eso, yo es que me sentía, tal como me sentía, yo eso no lo hubiese hecho, era la encargada, llevaba la zapatería, me encargaba de todo, ahora tengo un trabajo que también estoy muy bien, estoy todo el día sentada en el ordenador, es que soy feliz. ¡Pero si yo valgo para mucho!!!!*

TERAPEUTA: *Claro*

RAQUEL: *Y si el día que tenga a mi niña en casa [en referencia a una niña china que espera adoptar pronto], yo pueda trabajar de esto, pues voy a trabajar de esto, o sea, pienso que la vida está ahí igualmente, la que está aquí hoy diferente soy yo. Y desde el punto de vista el pensar que yo no estoy enferma, que no estoy loca, me va bien, por lo menos a mi me sirve, a otros les evoluciona de otra manera... [T.: Aha]. Desde mi punto de vista a mi me ha servido mucho, por lo que digo, como a cada una de nosotras, porque cada una tiene una historia distinta, que no ha tenido nada que ver con la mía. Yo a veces me he sentido identificada en algo con alguna más que otra, pero os doy gracias a todos. Me siento muy bien de pensar que me puedo ir de aquí, porque yo sé que me puedo ir de aquí, me gusta mucho estar aquí, yo pensaba que iba a venir, y que él (el terapeuta) me*

Indicadores de mejora definitiva:
Capacidad de identificar el origen concreto del malestar cuando se produce y capacidad de autorregularse

Síntesis de su proceso en la terapia y muestras de agradecimiento al grupo

diría la palabra mágica... Yo venía aquí con esa idea, yo estoy enferma, quiero deberes, quiero que me digas lo que tengo que hacer, ¿no?, pues no. Es realmente lo que escuchamos, aplicártelo y que te sirva. Yo sí que hacía los deberes, cuando me iba y toda esa historia cada día escribía. Con lo que he escuchado de los demás, con lo que me he escuchado de mi misma, he trabajado eso... Por muy duro que sea lo tienes que pasar. Para mí fue muy malo, fue peor que una enfermedad y que encima no me la puedo quitar de encima. Entonces supongo que eso para ti (en referencia a Ceci y a su sintomatología hipocondríaca), sentirás lo mismo, tú tienes miedo a morir, yo no tengo miedo a morir, pero yo quería saber, o sea yo prefiero saberlo antes que él que se iba a morir, para mí era lo importante. Hasta que llegó el día que dije no, que si Jesús no está, no está, y tengo que aprender a vivir, porque desde que tenía siete años hasta hoy, para mí era importante, era mi vida, eso era mi vida, y cortar con eso costó dolor, mucho dolor en el corazón, que pensé que me daba un infarto, y eso que me dolía, pero me dolía de verdad. Me llegó a doler desengancharme de eso, que era parte de mí, porque desengancharte de todos tus malestares será doloroso, pero tendrás que hacerlo, y el terapeuta no te podrá dar la palabra mágica, porque él ni nadie no la tiene, yo la esperaba e incluso esperaba que él me dijera algo

TERAPEUTA: *Que le diera sentido a la vida, que le explicara el sentido de la vida.*

RAQUEL: *Incluso fui a la iglesia, hablé con el cura y tal, yo buscaba, buscaba, y vi que nadie me daba una respuesta, pues fíjate, ¿no? ese era mi malestar, pues igual que el tuyo, Ceci, es tu malestar, tienes que desengancharte, tienes que buscar donde está el lazo que te engancha, para cortarlo y tal vez está en algo que a ti no te gusta, tal vez está en algo que a lo mejor ni recuerdas o tal vez está en que te sientes imprescindible para tus hijos.*

Construcción de un nuevo sistema epistemológico basado en:

- Comprensión de los procesos de cambio
- Desarrollo de la autonomía.
- Asunción de responsabilidad
- Atribución de autoeficacia
- Mayor conocimiento y aceptación de sí misma y de las situaciones
- Superación del pensamiento mágico

El recorrido terapéutico seguido por Raquel durante esos dos años de terapia reproduce todas las etapas de un duelo anticipatorio y subsiguiente a la muerte de un ser querido (Kübler-Ross, 1989) que plantea, a la vez, el significado y la integración de la propia muerte en la vida a través de un proceso de reorganización del sistema epistemológico que incluye creencias y posicionamiento moral ante Dios, las relaciones y uno mismo.

Lo que más llama la atención en el caso de Raquel es la profunda crisis de fe que la noticia de la enfermedad irreversible del padre desata en ella, hasta el punto de someter a prueba empírica su representación sensorial de la divinidad quemando biblias y crucifijos. Esta reacción iconoclasta, sin embargo, la conducirá más adelante a una forma más fina de espiritualidad.

El proceso terapéutico se observa también a lo largo de las sucesivas sesiones, de las que aquí sólo hemos reproducido una muestra, estratégicamente seleccionadas a lo largo de todo el recorrido, donde se puede reconocer un cambio epistemológico importante de un nivel simbólico, preoperatorio o mágico de construcción (Villegas, 1993) a un planteamiento metacognitivo, reflexivo y consciente, así como una maduración en su posicionamiento moral, inicialmente dependiente, sumiso, complaciente y oblativo, a una posición autónoma y responsable (Villegas, 2002, 2005).

Este cambio se pone de manifiesto igualmente en la transformación de la demanda y las expectativas iniciales, centradas en una representación médica de la intervención psicoterapéutica, en un reconocimiento de un malestar subjetivo debido a la vida que se lleva. En un momento del proceso reconocerá Raquel:

“De hecho, cuando empecé a venir aquí, yo venía con otra idea... yo venía porque el tratamiento contra la hepatitis a lo mejor me había afectado al cerebro... El médico de Barcelona me dijo, ves porque seguramente el interferón daña un poco a lo mejor y tal... Me hice un escáner, me salió bien... pero bueno yo con el rollito ese... bueno pues voy a ir... Vaya!... y luego lo que ha pasado... que cuando vienes aquí, no sé si es que profundizas mucho o son situaciones que van pasando, pero vas viendo cosas que no tienen nada que ver con el interferón. Que dices, pero es que esto es mi vida... (T: que es lo que interfiere) que es lo que interfiere... porque es mi vida, es mi vida...”

Desde el punto de vista sintomático se hace también evidente una transición de un estado ansioso depresivo inicial, hacia una posición depresiva más profunda, para ir evolucionando hacia un bienestar y vitalidad manifiestos, particularmente en la reaparición del deseo sexual, la actividad y las iniciativas, a partir de la aceptación y la reorganización de sus creencias y actitudes. En la actualidad, cuatro años después de finalizada la terapia, Raquel ha recuperado un peso adecuado a su edad y estatura, tiene un trabajo que le permite combinar sus quehaceres familiares, el cuidado de la casa y de los hijos, entre los cuales una hija adoptiva china de cinco años, y la relación de pareja con la actividad laboral.

Estos procesos de cambio siguen un movimiento oscilatorio característico (Mahoney, 1991) que se hace perceptible a través de la lectura pausada de los textos y que hemos destacado sistemáticamente en los comentarios o glosas que los acompañan. Hacia el final de la terapia estos movimientos oscilatorios parecen haber dado paso a una estabilización mayor, dado que la persona ha dejado de

regularse por los acontecimientos, criterios y normas externos, para pasar a regularse por sí misma, siendo capaz de detectar el significado de sus reacciones y de comprender el significado de sus respuestas emocionales.

Pero incluso más allá de estos procesos psicológicos puestos en marcha a lo largo del recorrido terapéutico, se hace evidente un cambio en la perspectiva existencial de Raquel, que probablemente no se habría producido al margen de la crisis abierta por el planteamiento de la perspectiva de la muerte del padre. La paz, la humildad, la armonía interior, la liberación de la angustia de las preguntas, fruto de la aceptación y la comprensión de la condición humana permiten a Raquel un acceso directo a la fuente de amor que ha regido toda su vida, pero ahora no en la búsqueda desesperada de un abrazo que nunca llegó, sino en forma de generosidad y entrega al cuidado de una nueva vida, la de la niña china adoptada. Raquel ha comprendido que Dios es amor y que a este Dios no hay que buscarlo fuera, en imágenes o a través de milagros o manifestaciones, sino dentro de sí misma:

“Tal vez cuando quemé todos los crucifijos y todo lo que tenía, lo necesitaba porque Jesús, el que yo buscaba, estaba fuera y tal vez en el que tengo que creer es el que está conmigo, el que está dentro de mí. Está dentro de mí, pero no es nadie, es que soy yo... Yo quería que le dieran amor a mi padre, yo le he dado amor. Yo quería que le protegieran, pues yo estaba asistiéndole en la quimioterapia. Ese es el Dios que existe en mi vida, ¿no?, él no está fuera; por eso nunca me arrepentiré de haber quemado un crucifijo, ni nada, ¿no?, aunque no puedo desprenderme del todo. Por lo menos es lo que siento”. (10.V.2002. Procesos de duelo).

Con este proceso y un alto grado de colaboración e implicación Raquel ha conseguido rescribir una historia que se había quedado vacía de argumento después de la muerte del padre. El coste emocional ha sido elevado, pero la transformación a la que ha dado lugar le permite proyectarse de nuevo en la existencia. La terapia ha constituido, de principio a fin, un proceso de resignificación de la experiencia.

El artículo plantea la psicoterapia como un proceso de reconstrucción del significado de la experiencia. A este fin se reproduce todo el proceso de principio a fin de una terapia, utilizando para ello una selección de fragmentos de las sesiones, grabadas en video y transcritas en su totalidad. La reproducción de partes significativas de los diálogos permite anotar paso a paso las oscilaciones seguidas por la paciente durante los casi dos años que duró el recorrido terapéutico. Escritos en una segunda columna los comentarios hacen referencia tanto al proceso seguido por la paciente como al procedimiento e intervenciones llevadas a cabo por el terapeuta. De este modo se hace evidente el pasaje que experimenta la paciente en su crisis personal, desencadenada por una intensa experiencia de duelo, a través de diversos niveles de regulación moral hasta la autonomía.

Palabras clave: *Psicoterapia, procesos de cambio, transcripciones, duelo, desarrollo moral, autonomía*

Referencias bibliográficas

- Kelly, G.A. (1955/1991). *The Psychology of Personal Constructs*. New York: Norton.
- Kübler-Ross, E. (1989). *La muerte: un amanecer*. Barcelona: Luciérnaga
- Mahoney, M. (1991). *Human Change Processes*. New York: Basic Books.
- Raquel 23.XI.2001 (Sesión nº 4) "Dios mío, Dios mío ¿por qué me has abandonado?"
- Raquel 30.XI.2001 (Sesión nº 5) "Sólo humo"
- Raquel 03.V. 2002 (Sesión nº 25) "Paseo por el Amor y la Muerte"
- Raquel 10.V.2002 (Sesión nº 26) "Procesos de duelo"
- Raquel 08.XI.2002 (sesión nº 35) "Patatas arriba"
- Raquel 24. I. 2003 (Sesión nº 44) "Morir de asco"
- Raquel 25. IV. 2003 (Sesión nº 52). "El Mercedes"
- Raquel, 13.VI.2003. (Sesión nº 56). "El lobo feroz"
- Raquel 10.X.2003 (Sesión nº 60) "La despedida"
- Villegas, M. (1993). La entrevista evolutiva. *Revista de Psicoterapia, 14-15*, 38-87.
- Villegas, M. (1995). Psicopatologías de la libertad (I). La agorafobia o la constricción del espacio. *Revista de Psicoterapia, 21*, 17-40.
- Villegas, M. (1997). Psicopatologías de la libertad (II). La anorexia o la constricción de la corporalidad. *Revista de Psicoterapia, 30/31*, 19-92.
- Villegas, M. (2000). Psicopatologías de la libertad (III): La obsesión o la constricción de la espontaneidad. *Revista de Psicoterapia, 42/43*, 49-134.
- Villegas, M. (2002). ¿Dónde vas con mantón de Manila? El proceso de convertirse en persona... autónoma. *Revista de Psicoterapia, 50-51*, 101-163.
- Villegas, M. (2004). Psicopatologías de la libertad (IV). Anorexia purgativa y bulimia o el descontrol de la corporalidad. *Revista de Psicoterapia, 58-59*, 93-143.
- Villegas, M. (2005). Psicopatología y psicoterapia del desarrollo moral. *Revista de Psicoterapia, 63-64*, 59-133.