

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

Colegio de Artes Liberales

**CRECIMIENTO PERSONAL A PARTIR DE UNA RUPTURA
AMOROSA: UN ESTUDIO DE CASO A TRAVÉS DE LA TERAPIA
HUMANISTA Y EXISTENCIAL**

Mireya Paola Valladares Terán

Tesis de grado presentada como requisito para la obtención
del título de Psicóloga Clínica

Quito, mayo 2011

Universidad San Francisco de Quito

Colegio de Artes Liberales

HOJA DE APROBACIÓN DE TESIS

**CRECIMIENTO PERSONAL A PARTIR DE UNA RUPTURA
AMOROSA: UN ESTUDIO DE CASO A TRAVÉS DE LA TERAPIA
HUMANISTA EXISTENCIAL**

Mireya Paola Valladares Terán

Teresa Borja, Ph. D.
Directora de tesis, Coordinadora
del Área de Psicología Clínica y
Miembro del Comité de Tesis

Montserrat Checa, M.A.
Miembro del Comité de Tesis

Jaime Costales, Ph. D.
Miembro del Comité de Tesis

Carmen Fernández-Salvador, Ph. D.
Decana del Colegio de Artes Liberales

Quito, mayo 2011

© Derechos de Autor

Mireya Paola Valladares Terán

2011

A mis seres queridos: familia, profesores, amigos y personas que han pasado por este camino recorrido.

En especial a aquellos quienes han dejado grandes enseñanzas a través de estos años de vida universitaria en mí: a mis padres, a mi hermano, a mi grupo de compañeros del año de especialización, a mis socios y a mis profesores

Monse Checa, Jaime Costales, Tere Borja, Esteban Laso y Margarita Espinosa.

“En la fantasía y el mito, el regreso al hogar es un evento dramático; tocan bandas, se mata al ternero cebado, se prepara un banquete y hay regocijo porque el hijo pródigo ha regresado. En realidad, el exilio termina gradualmente, sin que eventos dramáticos, externos, señalen su paso. La bruma que hay en el aire se desvanece y el mundo se aclara; la búsqueda termina en el hallazgo; la ansiedad en la satisfacción. Nada ha cambiado; sin embargo, todo está cambiando.”

Sam Keen

Resumen

El presente estudio de caso trata sobre un joven que se le llamará Antonio de veinticinco años de edad quien a raíz de una ruptura amorosa de seis años de relación, acude a terapia luego de un año para retomar la dirección de su vida. Presenta una gran ansiedad hacia todos los aspectos relacionados con su expareja. En terapia, se tratan los asuntos inconclusos que presenta Antonio desde la relación con su exnovia hasta episodios de su infancia. El proceso terapéutico dura doce sesiones en las cuales la relación terapeuta-cliente es primordial. Las terapias utilizadas son la psicoterapia humanista y la psicoterapia existencial. Se centra en el cliente, se usa principios de la Gestalt, y también se utiliza las psicoterapias humanistas: enfocada en la emoción y orientada a la experiencia sentida. A través de la psicoterapia existencial, Antonio toma conciencia de los temas fundamentales como son en su caso: la soledad, la libertad y la responsabilidad y el sentido de la vida. De esta manera alcanza un crecimiento personal teniendo éxito la terapia por la disminución de su ansiedad fóbica medida y evaluada a través del SCL-90-R; además, se establece la reorganización de su vida siendo ahora él el autor de la misma y de sus elecciones a futuro.

Palabras clave: Ruptura amorosa, psicoterapia humanista, psicoterapia existencial, crecimiento personal.

Abstract

The present case study will be about a twenty-five-year-old man whom will be named Antonio. Since his six-year romantic relationship ended, he goes to therapy one year after the breakup in order to take back his life. He presents a high anxiety to any aspect related to his ex couple. In therapy, it is treated the unfinished business; issues related to the relationship with his ex girlfriend and even childhood episodes. The therapeutic process takes twelve sessions in which the relationship therapist-client is essential. The therapies used are humanistic psychotherapy and existential psychotherapy. Client-centered therapy, Gestalt principles, emotional-focused-psychotherapy and oriented-experiential-psychotherapy are used as well. Through existential psychotherapy, Antonio takes consciousness about the "givens of existence" as they are in his case: existential isolation, freedom and responsibility, and meaninglessness. Therefore his personal pursuit is achieved and the therapy successes as a result of the decrease of his phobic anxiety measured and assessed by the SCL-90-R; and from the redeployment of his life he becomes then the author of his own life and of the choices of his future.

Keywords: romantic breakup, humanistic psychotherapy, existential psychotherapy, personal growth.

Tabla de Contenido

Fundamentos teóricos.....	1
Rupturas amorosas y crecimiento personal.....	1
Aportaciones de la psicoterapia humanista.....	11
Aportaciones de la psicoterapia existencial.....	24
Presentación del caso	32
Historia	33
Familia.....	33
Educación.....	34
Social.....	34
Salud.....	35
Tratamiento o intentos de solución previos.....	35
Evaluación previa.....	36
Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-IV).....	36
Inventario de síntomas de Derogatis-revisado (SCL-90-R).....	36
Conceptualización del caso	38
Tratamiento y progreso de la terapia	43
Cerrar asuntos inconclusos: relación con su exnovia.....	43
Responsabilidad y soledad: temas existenciales a través de su búsqueda personal y espiritual.....	50
Sanar a través del “niño herido”.....	55
Relación terapeuta-cliente y definición de sí-mismo.....	60
Evaluación de eficacia y seguimiento.....	64
Conclusiones y recomendaciones.....	68
Referencias.....	72

Fundamentos teóricos

Rupturas amorosas y crecimiento personal

Las relaciones amorosas son fuente de grandes alegrías, y asimismo de significativas tristezas cuando terminan. Tashiro y Frazier (2003) hablan de esta disolución como uno de los eventos que más consterna a las personas; así, aparecen diversos factores que dejan considerables aflicciones, y también, la posibilidad de cambios positivos para un crecimiento personal a raíz de estas rupturas amorosas significativas.

Por lo tanto, por un lado está el gran dolor emocional que existe al término de una relación. Así, es bastante común que las personas hablen de “heridas” cuando conversan sobre una ruptura amorosa, como si la experiencia fuera tan dolorosa y el proceso de curación tan difícil que deja una marca duradera tal y como lo hace una lesión física (Locker, McIntosh, Hackney, Wilson y Wiegand, 2010). Algunas rupturas son más dolorosas que otras; la duración de este sufrimiento puede estar determinado por algunos factores luego de una ruptura, como por ejemplo, un estudio realizado por Sbarra en el 2006 (en Locker et al., 2010) ha examinado factores que predicen cuán rápido las personas se recuperan de su tristeza y de su ira luego de una ruptura amorosa. En este estudio, la recuperación emocional es definida como el tiempo cuando la persona se siente tan bien -durante tres días consecutivos sin recaída- como el grupo de participantes en una relación intacta. Los resultados de Sbarra demuestran que la recuperación de la tristeza se dificulta por un estilo de apego

preocupado, por la dificultad en aceptar que la relación se ha terminado, por un alto nivel de amor por su compañero/a y por un alto nivel de ira hacia éste/a; en cambio, para el restablecimiento de la ira, los estudios revelan que se dificulta por un estilo de apego inseguro y por sentimientos de tristeza (2006, en Locker et al., 2010).

En el estudio realizado por Locker y colaboradores (2010) se han tomado en cuenta varias variables según algunos estudios realizados previamente sobre los factores que predicen la recuperación ya sean luego de un divorcio o de la ruptura de una relación amorosa:

El status del iniciador: la persona que toma la decisión de dar por terminada la relación se recupera más rápido que los no-iniciadores. Según los estudios observados, han llegado a la conclusión de que el status del iniciador puede ser un buen vaticinador de recuperación sólo en hombres (Locker et al., 2010).

El apoyo social: la ayuda en recuperación emocional luego de la pérdida amorosa es alta si existe el apoyo de amigos y personas queridas. Así, los estudios han demostrado que las mujeres tienden a tener una red de apoyo social más extensa que los hombres quienes confían más en sus parejas para su apoyo social. Además, este apoyo puede servir como un amortiguador a la rumiación luego de la pérdida (Locker et al., 2010).

El contacto con la expareja luego de la ruptura: Locker y colaboradores (2010) lo resumen en una frase: “fuera de la vista, fuera de la mente”; esto quiere decir que, si las personas mantienen contacto con su expareja ya sea por elección, porque trabajan juntos o porque tienen una conexión fuerte con su red social,

tendrán más dificultad en extinguir los sentimientos negativos sobre esta persona y así habrá más problemas para la recuperación de la ruptura.

El número de relaciones anteriores: a pesar de no existir muchos estudios sobre este indicador, Locker y colaboradores (2010) predicen que el número de relaciones previas al rompimiento en cuestión puede ser una señal de cuán fácil las personas pueden esperar encontrar otra pareja nuevamente, es decir, si las personas han tenido varias relaciones anteriormente pueden pensar que no se les será difícil encontrar alguien de nuevo, mientras que las personas que han tenido muy pocas relaciones previas podrían anticipar una dificultad para encontrar pareja otra vez. Entonces, según los investigadores, la creencia de que pueden emprender una nueva relación más fácilmente puede ser relacionada con una mejor adaptación a la ruptura amorosa.

El siguiente indicador investigado por Locker y colaboradores (2010) es *la duración de la relación:* mientras más tiempo haya durado la relación, más parecerá que ellos hayan contado con su pareja para llenar las necesidades emocionales del día a día así como sus metas y actividades al igual que más pensamientos habrán incluido a su pareja. Entonces, concluyen los investigadores que el nivel de desajuste de dichas metas y necesidades lleva a reacciones negativas más severas luego de la ruptura, y será más difícil evitar los pensamientos negativos sobre su expareja si muchos de los recuerdos y las rutinas diarias de la persona están entrelazados con los de ésta.

El tiempo compartido con la pareja durante la relación: estudios realizados por Felmlee, Sprecher y Bassin (1990, en Locker et al., 2010) demuestran que este

tiempo es correlacionado negativamente con la ruptura amorosa; por consiguiente, es factible que mientras más tiempo las personas pasan con su pareja, más difícil será recuperarse de la separación ya que muchas de las actividades diarias se relacionan con la expareja. Por último, cuán pronto luego del final de una relación la persona empieza una nueva es un indicador que, según varios estudios (por ejemplo, Millar, Tesser, y Millar, 1988, en Locker et. al, 2010), demuestran dos alternativas: o bien es necesario trabajar a través de la pérdida antes de involucrarse en otra relación, o bien prevalece el dicho “hay muchos peces en el mar”. Por lo tanto, los autores dicen que es necesario examinar el contexto de los factores situacionales que pueden influenciar en la recuperación de la ruptura.

En la investigación realizada por Locker y colaboradores (2010), a los participantes se les pidió considerar su ruptura amorosa más significativa; de esta manera se examinaría el restablecimiento de una ruptura que fuese especialmente traumática para los participantes. Así, existen hallazgos bastante interesantes. Uno de ellos ha sido acerca de cuán rápido una persona empieza a salir con alguien. Los resultados hablan como un predictor fuerte que demuestra la recuperación de la ruptura amorosa, y se aplica a ambos sexos. En términos de cómo la persona ve su propia recuperación, el consejo ofrecido a menudo de que uno debe tomarse un tiempo para superar la pérdida antes de emprender una nueva relación puede ser equivocado. Su razón: Locker et al. (2010) han visto que una nueva cita puede contribuir a comportamientos positivos como incrementar la interacción social; así, como una ruptura amorosa genera

sentimientos y autopercepciones negativas; al entrar en una nueva relación, las personas están expuestas a una relación íntima con otro individuo e incrementan la probabilidad de contacto y actividad social. Ahora bien, Locker et al. (2010) hablan de que el comenzar una nueva cita pronto puede aplicarse a aquellos cuya ruptura amorosa ha sido menos traumatizada. También cabe recalcar que estos resultados no hablan sobre el resultado a largo plazo de si tener una cita pronto sería relacionado a una mejor calidad de relaciones o si conllevaría a una relación de satisfacción a largo plazo.

Otro dato interesante hallado por Locker y colaboradores (2010) ha sido en mujeres acerca de cuán a menudo vieron a su pareja antes del rompimiento. Los resultados demostraron que estaba negativamente relacionada a la recuperación; mientras que, en los hombres sucedía lo opuesto. Por lo tanto, el patrón que se observó sólo en hombres es que mientras más tiempo compartido con la pareja, más lenta es la recuperación. La razón, dicen los investigadores, puede hacer alusión a diferencias de género: así, las mujeres toman un acercamiento más pragmático mientras que los hombres tienden de alguna manera a ser más románticos en sus creencias sobre el amor. Consecuentemente, si la relación llega a su fin, Locker et al. (2010) hablan que es posible que las mujeres sepan sobrellevar mejor como una función de un punto de vista más balanceado de la relación; mientras que los hombres pueden quedarse pegados en su visión romántica hacia su pareja.

Tras la separación o ruptura de una relación afectiva significativa, de una u otra manera, las personas atraviesan por un malestar que dura el tiempo de

acuerdo a las circunstancias establecidas igual que su recuperación; por lo tanto, las personas sienten que padecen de algo que no se cicatriza. Es así que, según la medicina tradicional, el padecimiento de un malestar es la respuesta de integrar la percepción que se tiene del cuerpo humano y lo que le aqueja con el significado de esa percepción ante la historia de vida de la persona y su cultura (Berenzon-Gorn, Ito-Sugiyama y Vargas-Guadarrama, 2006). De esta manera, los médicos tradicionales entienden y respetan cómo el paciente vive su malestar sea o no enfermedad (Berenzon-Gorn et al., 2006). Este padecimiento lo llama Kaja Finkler (en Berenzon-Gorn et al., 2006) "lesiones de vida" (p. 55): éstas son las adversidades percibidas de la existencia expresadas en el cuerpo, donde resaltan las relaciones sociales hostiles y contradicciones no resueltas en las que existe un profundo involucramiento, y producen un tormento además de resentimiento a lo largo del tiempo; así, las paradojas y desorden del mundo externo son recreadas en el mundo interno del cuerpo de la persona.

Berenzon-Gorn et al. (2006) explican que las lesiones de vida reflejan la biografía de la persona, además de manifestar en el cuerpo síntomas cuya causa no es posible ser explicada; sin embargo, no atentan contra su vida. Es así que según estos autores, el conjunto de estos síntomas somáticos por lo general no encajan en un cuadro clínico estándar que médicos científicos están acostumbrados a diagnosticar y tratar. Por el contrario, los médicos tradicionales ponen atención a estos malestares en base a los problemas de la vida cotidiana de los cuales se quejan sus pacientes, como son: relaciones familiares,

interpersonales, laborales, conflictos no resueltos o situaciones percibidas como amenaza y causa de aflicción durante largo tiempo (Berenzon-Gorn et al., 2006).

Varias investigaciones muestran la relación que existe entre problemas de amor y desamor con algún malestar físico como por ejemplo la de Manrique (2002) quien argumenta que el amor, las relaciones amorosas y las familiares son parte del lugar en el malestar o bienestar físico y mental que se crea; entonces, lo que generalmente sucede es que ese sufrimiento se manifiesta en forma de síntoma físico. Ahora bien, el autor considera que lo que no se toma en cuenta son los estados sentimentales que hacen posible la vida: las emociones disponen a la acción y evalúan el estado en que se encuentra la persona. Por lo tanto, Manrique (2002) enfatiza lo importante de interrogar a la persona sobre sus sentimientos; de esta manera, se tendrá una idea clara de cómo el paciente ve el mundo en ese momento concreto. El amor es de los sentimientos más importantes pues correlaciona directamente con muchas situaciones humanas como por ejemplo la salud y la enfermedad; por lo tanto, Manrique concluye que así como “Freud decía que amar es sufrir, pero no amar es enfermar” (2002, p. 645), “sin amor, sin ternura, se enferma y se mal vive” (2002, p. 643). Así también, esta experiencia puede ser el principio para que la persona genere cambios en su trayectoria de vida.

Tashiro y Frazier (2003) dicen que las personas pueden crecer más allá de su nivel psicológico de funcionamiento actual en respuesta a algún evento traumático o de dolor en la vida; así, la gente puede tener los mejores cambios de vida durante periodos de crisis. Entonces, los autores afirman que se da un

crecimiento relacionado al estrés donde aparecen cambios positivos en la percepción de sí mismo, en las relaciones interpersonales, en la filosofía de vida y en la empatía hacia los demás. En algunos estudios realizados, han encontrado que la mayoría de personas reportan un crecimiento a través del estrés en respuesta a eventos negativos como enfermedades graves, pérdidas (duelo) y victimización (Tedeschi et al. 1998, en Tashiro y Frazier, 2003).

Weber (1998) habla de que las rupturas no-maritales tienen su componente de pérdida en el sentido de que se experimentan patrones de duelo también. Añade que este tipo de rupturas son significativas para crear un desarrollo personal y social, y expectativas sobre el compromiso hacia el futuro. Por último, concluye que el sobrevivir a una ruptura amorosa da a la persona la oportunidad del autodescubrimiento, generosidad, dignidad y nobleza del duelo y la promesa de recuperación.

Además, Weber (1998) dice que a través de un proceso de confrontación de la realidad de la pérdida, confiando y escuchándose a sí mismo pensar, a pesar de oscilar entre un letargo borroso y una miseria angustiada, uno emerge en una persona diferente. Así el autor expresa que el mayor resultado de este proceso de sobrellevar la pérdida es una nueva identidad modificada con autocomprensión, nuevas habilidades, metas refinadas, y un nuevo contexto social.

Horowitz (1986, en Weber, 1998) desarrolló un modelo de respuesta frente a una pérdida basado en la secuencia de una respuesta hacia el estrés en donde el modo de sobrellevar la pérdida es activado por un trauma o un estresor

y culmina en un nuevo enfoque a estresores similares, así la persona tiene la experiencia en este tipo de desafíos de la vida para que después, problemas similares puedan aparecer, pero con menos intensidad, pues ya no será la primera vez.

En un estudio realizado por Buck (2006, en Buck, 2010) sobre atribuciones, estrategias de afrontamiento y de crecimiento postraumático luego de una ruptura amorosa, se encontró un monto significativo de crecimiento postraumático experimentado por algunos pacientes. De igual manera, Hebert y Popadiuk (2008, en Buck, 2010) condujeron un estudio sobre el tipo de cambios que estudiantes universitarios experimentan luego de la ruptura de una relación amorosa, y concluyeron que a través de la experiencia de esta ruptura se puede dar un cambio y un crecimiento personal. Por lo tanto, es el crecimiento postraumático que sobresale para afrontar la crisis, y como Tedeschi y Kilmer (2005, en Buck, 2010) lo definen, se refiere a reportes de cambios positivos que ocurren como resultado de intentos de afrontamiento durante las secuelas de los eventos traumáticos de la vida.

En el estudio realizado por Tashiro y Frazier (2003), se encontró un dato muy interesante sobre el crecimiento auto-reportado luego de una ruptura amorosa reflejado en los participantes que alcanzaron cinco cambios positivos con miras a mejorar futuras relaciones. Los autores dicen que los cambios positivos más reportados fueron del tipo de la propia persona, es decir, el crecimiento donde se refleje una mejoría en sus propias características, rasgos y creencias luego de la ruptura. También dicen que se evidenció cambios para el

crecimiento en el ambiente como por ejemplo mejores relaciones familiares o mejoría en el ámbito académico; igualmente, reportaron cambios positivos en factores relacionales como una mejor comunicación. Los autores añaden que el reconocimiento de cómo el medio afecta a la relación pasada puede ayudar a los individuos a reconocer cómo, reduciendo el estrés del ambiente, pueden facilitar futuras relaciones. Así Tashiro y Frazier (2003) sugieren que esta información acerca de los cambios positivos que pueden desarrollar las personas luego de una ruptura amorosa puede ser útil para el consejero o terapeuta que trata a gente que está afrontando una pérdida afectiva.

Es así que las dificultades en las relaciones interpersonales como las rupturas amorosas son de las principales causas de estrés para que las personas busquen servicios de consejería (Deutsch, 1985; Richardson, Seim, Eddy y Brindley, 1985, en McCarthy, Lambert y Brack, 1997). McCarthy y colaboradores (1997) confirman que este tipo de estrés puede afectar a muchas áreas del funcionamiento de la vida; por ende, el experimentar emociones negativas hace que los individuos busquen servicios de consejería psicológica. Además, los autores sugieren que el comprender las consecuencias emocionales del estrés psicosocial que está asociado con las dificultades en una relación es de interés particular tanto para practicantes como para investigadores en el área de consejería para así promover el crecimiento y el bienestar de las personas que acuden a consulta.

Por mucho tiempo, la psicoterapia se ha enfocado en ver a las personas patológicamente, es decir, en reparar a los individuos que padecen síntomas,

traumas, heridas, déficits y desórdenes; sin embargo, Seligman, Rashid y Parks (2006) proponen una visión más positiva como darse cuenta que el hablar sobre los problemas es simplemente curativo. Se ha visto una ausencia de síntomas en el campo de la salud mental cuando ésta ha sido depositada en manos de la terapia a través del diálogo.

A pesar de que las nociones como la individuación, la autorrealización, las experiencias pico de Maslow (1971), el funcionamiento completo que todo ser humano tiene de Rogers (1961), la maduración de Allport (1961) y la salud mental positiva de Jahoda (1958) han sido vistas como lujos clínicos por esta época de vida acelerada que los terapeutas no pueden mantener una terapia en miras hacia un enfoque humanista, Seligman y colaboradores (2006) proponen un enfoque con el mismo lineamiento llamándole psicoterapia positiva. En ésta, se propone una visión más positiva en terapia donde se refuerce el compromiso, el significado y lo agradable de la vida más que el enfocarse en el malestar, en los síntomas o en lo desadaptativo del cliente (Seligman et al., 2006).

Siguiendo el mismo lineamiento positivista, Cain (en Cain y Seeman, 2008) habla que en la psicoterapia humanista existe un optimismo implícito pues la persona es vista como aquélla con la capacidad de un cambio constructivo, es decir, hay una tendencia inherente de desarrollar su propio potencial. Entonces, esta terapia va acorde a lo descubierto en las investigaciones mencionadas anteriormente que, a partir de una ruptura amorosa, la persona busca su crecimiento y nuevas miras al futuro. Así también, a raíz de un evento traumático como puede ser la ruptura amorosa, estudios como el de Buck (2010) o el de

Tashiro y Frazier (2003) hablan sobre cambios positivos y constructivos pues dan un sentido nuevo a su vida. Entonces, de acuerdo a la terapia humanista, las personas crean su propio universo personal pues están en la capacidad de crear nuevos significados y nuevas posibilidades de vida (Cain, en Cain y Seeman, 2008).

Aportes de la psicoterapia humanista

A pesar de que el diario vivir sea más ajetreado que antes, O'Hara (2010) en su artículo insiste que la persona en búsqueda de ayuda profesional cuando llega con algún malestar necesita aproximarse a su humanidad. Y como decía Rogers (1980, en O'Hara, 2010) cuando venga el tiempo donde llegue el descontento con la vida, la gente descubrirá que hay maneras de facilitar la resolución de esa disputa, que también hay maneras de realzar el aprendizaje, de dirigirse hacia nuevos valores, de elevar la conciencia a nuevos niveles y que se puede construir el realce del crecimiento personal. Ésta es la visión humanista de la psicología y de la existencia humana.

A partir de esta concepción, se explorarán ciertos conceptos fundamentales de la psicología humanista necesarios para la práctica clínica. Lo primordial en toda relación terapéutica, y con más énfasis aún luego de una ruptura amorosa, es la alianza terapéutica provista de contexto donde los clientes pueden acoger un crecimiento personal. Este crecimiento puede ser definido de muchas maneras y se ve reflejado en cambios inter e intrapersonales (Myers y White, 2010). Carl Rogers (1961, en Myers y White, 2010), mediante

sus investigaciones en la práctica de la psicología humanista, hizo la hipótesis que si el terapeuta puede proveer de un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí misma la capacidad de usar esa relación para crecimiento y cambio, y el desarrollo personal ocurrirá. Es así como el cliente que está atravesando una ruptura amorosa puede iniciar una relación sana de terapeuta-cliente que propicie el cambio.

Goldfried (2004, en Myers y White, 2010) describe a la relación como la química entre el cliente y el terapeuta y clarifica que el terapeuta comunica cuidado, y el cliente se siente cuidado; el terapeuta empatiza con el cliente, y el cliente se siente entendido; el terapeuta acepta al cliente, y el cliente se siente aceptado. Bordin (1979, en Myers y White, 2010) describe cómo la alianza terapéutica contribuye al proceso de cambio en terapia: el vínculo se forma cuando el cliente experimenta que el terapeuta es cuidadoso, comprensivo y conocedor. Gallegos (2005, Myers y White, 2010) ha usado métodos cualitativos para explorar el resultado de la terapia llamándola la experiencia vivida del alivio del síntoma. Ha encontrado que a pesar de que los clientes puedan venir a terapia buscando remedio para sus síntomas y malestares como algo en específico (por ejemplo una pérdida), el proceso de terapia abre la puerta al crecimiento personal. El autor añade que aquéllos que inicialmente estaban dispares en su funcionamiento diario, y faltos de significado ni propósito en sus vidas, se han direccionado a la autorrealización una vez que los síntomas han sido reducidos. Esto se da gracias a la relación terapéutica donde se destaca la confianza, la sintonización y el apoyo (Myers y White, 2010).

Rogers (1975) habla de la empatía como uno de los factores más poderosos en promover el cambio. La describe como un proceso donde el terapeuta llega sensitivamente a un entendimiento de las experiencias del cliente como si fueran las suyas; más que una técnica, la empatía es la voluntad del terapeuta en comprometerse en un viaje emocional del cliente. Así, Rogers (1961, en Myers y White, 2010) dice que el entendimiento empático profundo facilita al terapeuta ver su mundo privado a través de sus ojos; de esta manera, el terapeuta se convierte en un acompañante para su cliente en la temerosa búsqueda de sí mismo. Bohart y Greenberg (1997, en Myers y White, 2010) describen a la empatía como una forma de estar juntos en una relación en la manera en que el cliente se siente validado o digno de atención. También añaden que el proceso de autoexploración y entendimiento de sí permite a los clientes reducir la ansiedad interpersonal, la vulnerabilidad y el aislamiento, y fortalecer el cambio positivo: una vez que el cliente se siente libre para explorar sus experiencias en compañía segura de su terapeuta, el potencial de crecimiento personal es desatado. De la misma manera, los autores dicen que el experimentar empatía en la relación terapéutica puede permitir que el cliente se vuelva más empático hacia sí mismo reemplazando autoevaluaciones negativas con la aceptación de sí y la capacidad de integrar estas experiencias; así, esta empatía de sí mismo emerge de la conexión interpersonal con el terapeuta. La empatía es un ingrediente potente y como dice Bohart y Greenberg, es el pegamento que sostiene a la relación colaboradora entre el terapeuta y el cliente juntas y facilita la comunicación (1997, en Myers y White, 2010).

En un meta-análisis sobre los resultados de la empatía conducido por Greenberg y colaboradores (2001), se explica porqué la experiencia de la empatía en las relaciones terapéuticas puede estar asociada con los resultados positivos del cliente. Estas explicaciones incluyen experimentar empatía como una relación positiva en donde el cliente se siente seguro para explorar asuntos sensibles, experimentar empatía que provea una experiencia emocional correctiva, una empatía que promueva una exploración cognitiva y creación de significado junto con un reprocesamiento afectivo, y una empatía que acoja la autocuración del cliente.

La aceptación incondicional positiva se demuestra en el interés sin prejuicios por el cliente desde donde se construye una respuesta terapéutica aceptando al paciente tal cual es. Y por último, la autenticidad se refleja al establecer una buena relación terapeuta-cliente donde el terapeuta se muestra tal y como es, es decir, es genuino a lo largo del proceso terapéutico (Sachse y Elliott, en Cain y Seeman, 2008).

La empatía, la aceptación incondicional positiva y la autenticidad son las variables terapéuticas centrales en la terapia humanista (Sachse y Elliott, en Cain y Seeman, 2008), y mediante las cuales el cliente que llega a consulta sea cual fuese su motivo, reforzará primeramente la relación terapéutica para que así la terapia siga su curso y sea beneficiosa.

Rogers en su terapia centrada en el cliente, utiliza dos herramientas fundamentales para la buena relación terapéutica: el reflejo y la clarificación (Bozarth, Zimring y Tausch, en Cain y Seeman, 2008). El reflejo es la manera de

repetir lo que ha dicho el cliente, validando lo expresado; mediante éste, la persona puede ver en el terapeuta una especie de espejo, lo que le ayuda a darse cuenta lo que acaba de expresar. Asimismo, según Bozarth y colegas (en Cain y Seeman, 2008), el terapeuta puede añadir algo que ha percibido en lo dicho por el cliente, que tal vez éste no se esté dando cuenta. La clarificación, por otro lado, consiste en aclarar los sentimientos expresados por el cliente de tal manera que sea el mismo cliente quien concuerde con lo dicho por el terapeuta o le corrija; a la vez, el terapeuta vuelve a expresar lo que ha dicho el cliente, pero quizá de una manera más clara (Bozarth et al., en Cain y Seeman, 2008).

Una vez que la alianza terapéutica está formada entre terapeuta-cliente, se puede abordar la ruptura amorosa. Orbuch (1988, en Weber, 1998) categorizó a las rupturas no-maritales como duelos “privados de derecho”, es decir, que el proceso de dolor psicológicamente es real, pero no es reconocido socialmente. Sin embargo, Harvey (1996, en Weber, 1998) reconoce que una pérdida es una pérdida, y por lo tanto, cada pérdida merece consideración sobre su significado en la vida de la persona que sufre y también requiere de tiempo para sanar. Leick y Davidsen-Nielsen (1991, en Weber, 1998) identificaron cuatro tareas centrales para el proceso de duelo: 1) el individuo tiene que reconocer el hecho de la pérdida; 2) tiene que liberar las emociones del duelo; 3) debe desarrollar nuevas destrezas para la nueva vida que se viene por delante; 4) finalmente, deben cesar las expectativas de reconciliación que bloquean el pensamiento realista para mejor reinvertir la energía emocional en nuevas

interacciones y nuevas relaciones. Ahora bien, Weber (1998) aclara que es importante respetar los tiempos de cada cliente hasta que se sienta listo para cumplir con estas cuatro tareas luego de una pérdida amorosa como puede ser una ruptura no-marital.

Es así que en la terapia Gestalt, el contacto es el elemento vital del crecimiento, y la cura sucede en el momento del encuentro (Cain, en Cain y Seeman, 2008). El autor señala que el contacto con uno mismo, con los otros y con el entorno manteniendo un sentido de separación es de suma importancia, pues el encuentro auténtico está en el corazón del proceso terapéutico.

En el diálogo gestáltico de la terapia, la meta primaria es el encuentro con el cliente en donde éste esté en ese momento de su vida y se logre un contacto empático. La confirmación, inclusión y presencia del terapeuta se expresan en las observaciones, preferencias, sentimientos, experiencias personales y pensamientos que tiene éste hacia su cliente para demostrar el respeto, cuidado y calidez hacia el mismo (Cain, en Cain y Seeman, 2008).

En esta terapia, la meta es el darse cuenta, es decir, conocer el ambiente, responsabilizarse por las elecciones, tener autoconocimiento, aceptación de sí y la capacidad para contactarse (Cain, en Cain y Seeman, 2008). De esta manera, la finalidad de la terapia será que el cliente entre en contacto con el hecho de la pérdida. Así, el terapeuta gestáltico se enfocará en el darse cuenta de las sensaciones del cliente, el estilo de la expresión verbal, el comportamiento no-verbal y en el lenguaje corporal, las experiencias afectivas y la conciencia de las necesidades y valores del cliente (Cain, en Cain y Seeman, 2008). Se enfatiza

sentir y procesar la emoción más que hablar de la emoción. Así, la persona que atraviesa el duelo por la ruptura amorosa podrá trabajar en sus emociones. De esta manera, el proceso terapéutico a menudo envuelve la intensificación de la experiencia, resalta el darse cuenta que permite un surgimiento claro de la emoción y de las necesidades personales, y el realce de la emoción provee energía y ayuda a orientar a clientes hacia la acción que satisfaga sus necesidades (Cain, en Cain y Seeman, 2008), como por ejemplo, las nuevas miras luego de la ruptura.

El pasado y el futuro son vistos a través de los lentes del presente, pues en la terapia de la Gestalt, la terapia se enfoca en el presente, más precisamente en el “aquí y en el ahora”. La meta es permitir que los clientes atiendan a su comportamiento inmediato y su impacto, que entiendan su manera de evitación, y que interactúen más auténticamente y efectivamente en el momento (Cain, en Cain y Seeman, 2008).

Generalmente, al terminar una relación afectiva, muchos sentimientos quedan latentes, faltos de un cierre propicio para continuar. Además, como señala Weber (1998), en el evento de la ruptura, la necesidad de un cierre es un deseo consciente para guardar las apariencias y para reparar el orgullo dañando y el autoestima. La necesidad del cierre también viene desde una agenda más básica cognitivamente y menos consciente: Zeigarnik (1938, en Weber, 1998) publicó un estudio demostrando que los sujetos que fueron interrumpidos e impedidos para terminar algunas tareas como leer un artículo o armar un rompecabezas, retuvieron más detalles de las tareas no concluidas en la

memoria que los sujetos quienes fueron permitidos completar las mismas tareas. Weber (1998) concluye que sin una interacción o acto final, a la relación le falta una terminación; y puede que parezca que continúe en cierto sentido inquietante y hasta surreal por el tiempo que la persona guarde fielmente el recuerdo de la relación que ya no existe o que intente sostenerse en la esperanza de que haya un regreso.

Así, estas situaciones son las llamadas “asuntos inconclusos”. Estos son aquellos asuntos que se refieren a sentimientos acerca de experiencias previas que no han sido expresadas o resueltas (Cain, en Cain y Seeman, 2008). Entonces el trabajar sobre estos asuntos es traer el pasado al presente para completar el todo y dar un cierre a la preocupación con la experiencia previa; en este proceso, se trabajan asuntos como partes divididas o repudiadas por el self y relaciones conflictivas con personas significativas; estos asuntos son procesados con el objetivo de reconstruir e integrar estas experiencias (Cain, en Cain y Seeman, 2008).

Sachse y Elliott (en Cain y Seeman, 2008) hablan del uso de la creatividad y espontaneidad de los experimentos y ejercicios activos los cuales facilitan el aprendizaje experiencial terapéutico. Los autores dicen que en la terapia gestáltica, se usan tanto ejercicios como experimentos para ayudar a los clientes para que iluminen sus experiencias y su significado personal; se pueden dar ejercicios que son técnicas cuyos propósitos son evocar emociones específicas, hacer que algo suceda o alcanzar una meta. Asimismo, los autores señalan que se utilizan experimentos que son procedimientos propuestos para

una exploración y descubrimiento experiencial que crece naturalmente desde la interacción terapeuta-cliente; así se le dice al cliente “vamos a intentar esto y ver qué se puede aprender”. Estos experimentos, dicen Sachse y Elliott (en Cain y Seeman, 2008), son como un viaje guiado en donde lo que se vaya a descubrir es incierto y puede ser una sorpresa tanto para el terapeuta como para el cliente. Por eso, Zinker (1977, en Sachse y Elliott, en Cain y Seeman, 2008) llama a la terapia Gestalt como “permiso para ser creativo”, así sugiere que el terapeuta confíe en su espontaneidad y su ingenio para desarrollar ejercicios y experimentos en el momento que tiene oportunidad para facilitar una exploración fenomenológica.

Al ser el terapeuta capaz de utilizar su creatividad para facilitar el proceso terapéutico, estudios han demostrado que por medio de manifestaciones que expresen lo que sucede dentro de la persona como la danza (Leseho y Maxwell, 2010) o la expresión escrita (Lepore y Greenberg, 2002) son alternativas que puede utilizar el terapeuta dependiendo de los gustos del cliente. Es más, el estudio realizado por Leseho y Maxwell (2010) sobre la danza y el movimiento como una técnica psicoterapéutica originariamente expuesta por Jung en 1916 con el concepto de la imaginación activa donde vio el valor terapéutico de la experiencia artística y la relación con las emociones, demuestra que ha sido un éxito en la terapia para personas que están pasando por algún dolor, trauma o necesitan aliviar síntomas que interfieren en sus estrategias de afrontamiento.

Los encuentros terapéuticos ofrecen posibilidades alentadoras para el desarrollo en una persona creativa, adaptativa y autónoma (Myers y White,

2010). Para llegar a un estado creativo, Briggs y Peat (1999) hablan sobre la teoría del caos, donde ésta sugiere que “en vez de resistirnos a las incertidumbres de la vida, lo mejor que podemos hacer es aceptarlas”. Una vez que aceptamos el caos que la naturaleza lo expone para crear nuevas formas y que la conexión del mundo se mantenga, la creatividad aparece. Es así que Castillo (2007) argumenta que la incertidumbre es necesaria para llamar a la creatividad; de lo contrario, ésta puede permanecer dormida.

Asimismo, el estudio realizado por Lepore y Greenberg (2002) demuestra que la expresión escrita afecta positivamente tanto para el ánimo, el proceso cognitivo, el ajuste social y la salud luego de haber pasado una ruptura amorosa. Esto demuestra que la expresión manifestada, en este caso, por medio de la escritura, beneficia en un gran espectro a las personas para sobrellevar eventos estresantes como pensamientos intrusivos o respuestas evitativas relacionadas al estresor (Lepore y Greenberg, 2002).

Uno de los experimentos más conocidos en terapia Gestalt es la técnica de “la silla vacía” que es usada para resolver asuntos inconclusos con otras personas (Sachse y Elliott, en Cain y Seeman, 2008). En una relación cercana y de larga duración, los asuntos inconclusos son descritos como experiencias de sentimientos dolorosos inexpressados. La inhibición de estos sentimientos ha ocurrido repetidamente en el transcurso de la relación y la situación continúa causándole problemas interfiriendo con el funcionamiento actual (Pedersen, 1996); por lo tanto, el llegar a expresarlas, aliviará aquella necesidad retraída.

Un estudio realizado por Neimeyer (2006) habla de la importancia de los métodos narrativos orales donde al cliente se le pide que hable imaginativamente desde sí mismo, pero aquí el autor añade que más allá que describa la relación que tiene con el síntoma o la dificultad, a la persona se le anima a que actúe o represente lo que le está sucediendo (enactment). De esta forma, la persona se enfrentará realmente a su problemática, en este caso a su ruptura amorosa más vívidamente, y como dice Neimeyer (2006), esto le ayudará a tener un nuevo sentido de agencia y liberación lo que le permitirá buscar propósitos diferentes de vida y relaciones con otras personas.

Dicho lo anterior, ahora se explicará cómo actúa la emoción. Perls, Hefferline y Goodman (1951) propusieron tres principios en la terapia de la Gestalt. El primero es que mente, cuerpo, emoción, motivación y entorno son propuestos para ser un todo integrado e interdependiente; la emoción integra la conciencia de un objeto con la reacción corpórea hacia ese objeto. Así, en los asuntos inconclusos, las necesidades psicológicas poderosas relacionadas al apego están involucradas; además, Bowlby (1988) argumenta que las relaciones del apego temprano son críticas para el desarrollo emocional de la persona (en Pedersen, 1996).

El segundo principio de la Gestalt dicho por Perls, Hefferline y Goodman (1951) es que la emoción tiene un rol adaptativo importante en la autorregulación del ser humano para la satisfacción de sus necesidades: la emoción realza el deseo y la motivación a actuar. Ésta es una fuente de información que ayuda a la gente a adaptarse al mundo, entonces los autores

concluyen que la expresión total de la emoción relevante puede dirigir a la autosatisfacción de la necesidad o a la habilidad de dejar ir esa necesidad.

El tercer principio de la Gestalt es que la evitación o la inhibición de la experiencia emocional conduce a tener un asunto inconcluso. Perls, Hefferline y Goodman (1951) dicen que la evasión de una emoción dolorosa es una estrategia aprendida para sobrellevar la situación que una vez fue adaptativa, y describen que la resolución del asunto inconcluso se da mediante el proceso de sobrellevar los hábitos de evitación y permitir que la experiencia dolorosa sea expresada.

Según el modelo de la experiencia emocional de Leventhal (1984, en Pedersen, 1996), existen tres niveles de proceso de información a los que se puede acceder: el primer nivel es el sistema de respuestas motor-perceptual como por ejemplo, las expresiones faciales o las posturas corporales; el segundo nivel es el del proceso esquemático de la memoria que consiste en las representaciones de la experiencia emocional previa la cual se convierte en reacciones automáticas en nuevas situaciones; el tercer nivel es conceptual el cual incluye actitudes y creencias conscientes sobre el expresar la emoción. Cuando se interrumpe la expresión emocional, se puede dar a cualquiera de los niveles previamente mencionados, y las consecuencias de esta interrupción constituyen la construcción de una tensión retenida que continúa requiriendo energía para canalizar (Pedersen, 1996).

Ahora bien, Pedersen (1996) añade que muchas culturas y religiones contienen rituales que facilitan el expresar las emociones relacionadas a un

evento traumático; en cambio, las obligaciones sociales pueden actuar en contra de esta revelación aumentando la angustia individual en la ausencia de rituales apropiados. Entonces, al acceder a las emociones primarias adaptativas conduce a tendencias de acción adaptativas; es decir que es bastante necesario que se reexperimenten las emociones dolorosas para que se efectivice el cambio (Pedersen, 1996). Entonces, como se ha mencionado anteriormente, a través de la expresión ya sea física (movimientos), cognitiva (escrita) u oral (actuación), la persona podrá liberar aquella emoción dolorosa que aún no ha sido expresada.

Por otro lado, y siguiendo la misma línea, Eugene Gendlin ha hecho una aportación importante a la terapia humanista con la articulación de la *sensación sentida*. Hendricks (en Cain y Seeman, 2008) dice que cuando se presta atención a las experiencias del cuerpo, se puede encontrar la complejidad de cómo se vive con el resto; primero es una sensación confusa en el cuerpo que no se encuentra palabras para describirla pero que sí se la puede distinguir. Para cada situación o persona existe una sensación distinta que tal vez en palabras no se la puede describir pero se la distingue; entonces Hendricks (en Cain y Seeman, 2008) dice que la sensación sentida se refiere a los significados sentidos en el cuerpo, no necesariamente es un pensamiento ni una emoción, sino la distinción que se le da a un momento, situación, persona, relación o lugar. Estas sensaciones sentidas son muy comunes en pérdidas afectivas pues los recuerdos persisten de diversas formas desde olores hasta lugares, y el

trabajar sobre estas sensaciones puede ayudar a la persona a que se sienta libre de éstas.

Por otro lado, Main, Kaplan y Cassidy (1985, en Moller, Fouladi, McCarthy y Hatch, 2003) en su estudio encontraron que en adultos con historias pobres en apego, fueron capaces de mejorar su funcionamiento presente mediante la examinación del significado de experiencias en su infancia y el efecto producido en ellos. En este tipo de intervención, dice Slade (1999, en Moller et al., 2003) el rol del consejero o terapeuta será el de proveer una base segura que permita al cliente explorar estas experiencias difíciles y muchas veces excluidas con las figuras de apego. Es por esto que Bradshaw (1993) habla sobre el sanar el niño interior que todos llevamos dentro, pues muchas veces se encuentra herido. Es fundamental, dice Bradshaw (1993) para todo ser humano el reconocer el estado de su niño interior; de esta manera, es necesario el retorno a casa para recuperar lo que es natural: la restauración del hecho de retomar el sendero de la vida. El autor añade, si el niño interior está herido, la persona en momentos de crisis volverá a esos episodios de la infancia donde su niño fue maltratado, asustado, amedrentado, y actuará nuevamente de la misma manera; es decir, sanar el niño herido conlleva a concluir asuntos pendientes para proseguir con la vida. Kurtz (en Bradshaw, 1993) denomina que uno de adulto será el “desconocido mágico” para su propio niño interior, pues es un personaje que no existía en el momento real de las vivencias del niño. Sin embargo, en este caso, la persona será aquella que se presentará ante el niño herido y le brindará todo el amor, la protección y el cuidado que tal vez no lo tuvo. Bradshaw (1993) dice

que lo primero que necesita el niño herido es que se lamente por todas aquellas necesidades insatisfechas que tal vez jamás han sido expresadas; de esta manera se resolverán aquellas necesidades inconclusas, y así la persona ya adulta dejará de comportarse como un niño cada vez que sienta esa carencia; además, será momento de aprender aquellas cosas que necesitó aprender en ese tiempo, por ejemplo, la confianza. El adulto será responsable de ganarse la confianza de su niño interior para que de esta manera pueda confiar en las nuevas experiencias correctivas que estará por evidenciar; así, el niño herido irá sanando y sentirá una protección legítima de su propio ser ya adulto (Bradshaw, 1993). Por lo tanto, en terapia, se puede buscar un momento propicio para hacer la dinámica de “sanar el niño herido” para proseguir con la vida.

Aportaciones de la psicoterapia existencial

Luego de una pérdida significativa, viene el cambio, y la vida es tan diferente que puede ser vista como un nuevo comienzo dice Weber (1998) y añade, que lo que se viene luego de la ruptura amorosa son regalos que la persona se merece tras haber sufrido, y que pueden ser recursos de comodidad y alegría para toda la vida. Sin embargo, son temas existenciales los que, generalmente, salen a flote, y el terapeuta necesita estar dispuesto a acompañarle.

Yalom (1980) define a la psicoterapia existencial como un enfoque dinámico a la terapia el cual se encamina hacia asuntos que son originados en la existencia del individuo. En la introducción de su libro “Psicoterapia existencial”,

Yalom (1980) habla sobre ese agregado en la terapia que existe fuera de la teoría formal del cual no se enseña explícitamente, donde los terapeutas no están atentos a estos extras; sin embargo, saben que no pueden explicar por qué muchos pacientes mejoran. Estos ingredientes críticos son difíciles de describir y mucho más de definir.

El existencialismo tiene sus raíces en el campo de la filosofía con Sören Kierkegaard, Martin Heidegger y Karl Jaspers. También lo tiene en el psicoanálisis existencial con Viktor Frankl. La psicoterapia existencial tiene una gran relación con la psicología humanista. Comparten muchos principios básicos, y muchos psicólogos humanistas tienen una orientación existencial, entre ellos están: Maslow, Perls, Bugental, Buhler y May (Yalom, 1980).

La creencia de Yalom es que la mayoría de terapeutas, independientemente de cual escuela psicológica provengan, emplean mucho del entendimiento existencial. La mayoría de terapeutas se dan cuenta del temor de la finitud que uno puede catalizar a menudo en un mayor cambio profundo de perspectiva, que es la relación la que cura, que los pacientes están atormentados por las decisiones, que un terapeuta tiene que catalizar la voluntad del paciente para que actúe, y que la mayoría de pacientes están aquejados por la falta de significado en sus vidas (Yalom, 1980).

La posición existencial enfatiza el conflicto básico que fluye desde la confrontación del individuo con los atributos de la existencia, es decir, ciertas propiedades intrínsecas que son una parte inescapable de la existencia del ser humano en el mundo (Yalom, 1980). Para descubrir la naturaleza de estos

atributos, Yalom (1980) argumenta que el método es la reflexión personal profunda; las condiciones son simples: soledad, silencio, tiempo y libertad de las distracciones del diario vivir con las cuales cada persona llena su mundo experiencial. El autor expresa que si se pudiera poner entre paréntesis el mundo cotidiano, si se reflexionara profundamente sobre la situación propia en el mundo, sobre la existencia, los límites y las posibilidades de cada uno, si se llega al fondo que subyace de todos los otros fondos, se confronta invariablemente con los atributos de la existencia, las estructuras profundas que son los asuntos fundamentales. Este proceso de reflexión, dice Yalom (1980), es catalizado frecuentemente por ciertas experiencias urgentes; estas situaciones límite incluyen experiencias como una confrontación con la propia muerte, alguna decisión mayor irreversible o el colapso de algunos esquemas fundamentales provistos de significado (Yalom, 1980), en este caso se puede tratar de una pérdida que deja a la persona desprovista de significado pues la ruptura rompe ciertos esquemas también.

Yalom (1980) habla de las inquietudes primordiales que son: muerte, libertad, soledad y falta de sentido. La confrontación del individuo con cada uno de estos factores de vida constituye el contenido del conflicto dinámico existencial. A continuación, se dará una breve explicación sobre lo que dice el autor de cada una de estas inquietudes:

Muerte: el conflicto existencial principal es la tensión entre el darse cuenta de que la muerte es inevitable y el deseo de continuar existiendo.

Libertad: en el sentido existencial, se refiere a la ausencia de una estructura externa. Contrariamente a la experiencia diaria, el ser humano no entra y sale a un universo bien estructurado que tiene un diseño inherente. Más bien, el individuo es completamente responsable por su propio mundo, diseño de vida, elecciones y acciones, es decir, es el autor. Entonces, significa que debajo de uno no hay fondo: nada, un vacío, un abismo. Una clave dinámica existencial es el conflicto entre nuestra confrontación con la falta de “piso” y nuestro deseo por “piso” y estructura.

Aislamiento existencial: este asunto trata de una soledad fundamental tanto de los seres como del mundo. No importa cuán cerca cada persona está de la otra, queda un espacio final que no se puede unir; cada uno llega a esta existencia solo y debe partir de ésta solo también. El conflicto existencial es entonces la tensión entre estar conciente de esta soledad absoluta y el deseo de contacto, protección y el de ser parte de un todo.

La falta de sentido: qué significado tiene la vida si cada uno va a morir, si constituye su propio mundo, si cada uno está a la larga solo en un universo indiferente, entonces ¿por qué se vive? ¿Cómo se debería vivir? Si no hay un diseño preestablecido para uno, entonces cada quien tiene que construir su propio sentido en la vida. Este conflicto dinámico existencial proviene del dilema del ser en búsqueda de significado quien es arrojado a un universo que no tiene sentido.

Por lo tanto, el existencialismo propone devolver al ser humano lo que es y depositar la responsabilidad total de su existencia. Además, la angustia le hace

a la persona accionar y esa acción implica una responsabilidad desde sí mismo y para con los demás (Quitmann, 1989).

Rugala y Waldo (1998) hablan que el existencialismo toma la perspectiva esencialmente fenomenológica en la existencia humana, pues la realidad de cada persona es basada en su propia percepción: el hecho de que las personas experimenten significará que están viviendo plenamente, y cuando las personas dejan de experimentar por negar estar concientes o por evitar oportunidades, desperdician su potencial; es así que quienes eluden sentir llevan la culpa existencial de su potencial frustrado. Lo que demuestra junto con la terapia humanista la importancia de lograr que el paciente reconozca y exprese sus emociones para que éstas no se queden estancadas y así la persona también quede estancada sin experimentar todo su potencial.

Los seres humanos son capaces de sentir en tres dominios superpuestos: el mundo externo de las realidades físicas como objetos, biología y naturaleza; el mundo interno del autoconcepto, valores e identidad; y el mundo interpersonal de las relaciones y la interacción social (Binswanger, 1963, en Rugala y Waldo, 1998). Así, la persona que vive plena y auténticamente actualiza su propio potencial al experimentar estos tres dominios.

Yalom (1980) dice que la terapia existencial es un enfoque dinámico que se encauza en asuntos enraizados en la existencia humana; cada uno ansía permanencia, fondo, comunidad, y patrones; y sin embargo, se enfrenta a la muerte inevitable, a quedarse sin piso, a la soledad, y a la falta de significado en la vida. La terapia existencial es basada en un modelo de psicopatología donde

propone que la ansiedad y sus consecuencias maladaptativas son la respuesta a estos cuatro asuntos primordiales (Yalom, 1980). Esto se refleja claramente cuando la persona pasa por un evento traumático como una pérdida.

Una vez que la terapia se consolida y está enrumada hacia las necesidades del cliente, Mackrill (2010) observa la importancia de explorar preguntas como qué condiciones existenciales confrontan los clientes y cómo el confrontar estas condiciones juega en parte el mejorar el bienestar psicológico del cliente desde una perspectiva existencial. Mackrill (2010) en su estudio ha identificado cinco condiciones donde el cliente es confrontado con su existencia a un nivel básico:

1) *la direccionalidad hacia el futuro*: esta condición se trata de que el terapeuta se enfoque en las metas de su cliente, así enfatiza implícitamente la existencia de sueños, esperanzas y deseos que tiene la persona, y también le motiva a mirar hacia delante, pues esta acción es una condición de la existencia humana; sin embargo, para algunos clientes se les hace muy difícil mirar hacia delante, Mackrill (2010) habla de estos clientes que luchan con la existencia a un nivel básico viviendo en retrospectiva, ven al futuro como un desafío, quizá por haber sido defraudados sueños y esperanzas del futuro repetidamente en el pasado. Según la perspectiva existencial como decía Frankl (1984, en Mackrill, 2010), el bienestar está relacionado en tener un sentido claro del propósito y el futuro de uno; de ahí que el ayudar al cliente a esclarecer hacia dónde va es un beneficio positivo. Por último, la vida no puede ser vivida de reversa; por lo tanto, enfocarse en las metas podrá ser significativo para un mejor resultado de la

terapia: una vez que se haya tratado la ruptura amorosa, la persona necesita reevaluar su vida para continuar hacia delante.

2) *el sentido de autovaloración del cliente*: este sentido puede estar en riesgo a menos que la persona siga sus metas personales y se atreva a destacarse; así, la filosofía existencial valoriza intrínsecamente la singularidad del ser humano (Mackrill, 2010).

3) *la soledad, la relación y la libertad del cliente*: esta condición existencial abarca el aislamiento de la persona y su naturaleza relacional. Mackrill (2010) dice que la persona experimenta una de sus metas como problemática cuando ésta es ridiculizada o ignorada. El autor dice que esto sucede por cómo se espera que sea relacionada con las metas de otras personas, es decir, si la persona generalmente siente que los otros están interesados y no son perturbados por sus sueños, esperanzas o deseos, entonces tener objetivos personales no es causa de preocupación. Sin embargo, a algunas personas les cuesta expresarlos pues como dice Yalom (1980, en Mackrill, 2010), el enfocarse en las metas personales resalta implícitamente la dependencia del cliente sobre otros así como su aislamiento; esto es, al ser una persona que no tenía miras hacia sí misma sobre el futuro, y ahora llega a expresar sus propias metas hacia otros, se enfrentará por lo menos un momento de soledad antes de encontrar lo que el resto piense sobre sus metas, sea que las consideren o sean nuevamente ignoradas. El filósofo existencial Kierkegaard (1980, en Mackrill, 2010) habla de confrontar el mareo de la libertad al perseguir las propias metas, así define a la ansiedad: cuando se expresa lo que se quiere hacer, a veces se

corre el riesgo de sobresalir entre la multitud y esto puede ponerle a la persona ansiosa o preocupada, entonces se arriesga a una exclusión o a llegar a ser parte de una comunidad, cualquiera de las dos se puede considerar como un desafío para el cliente. Entonces, Mackrill (2010) concluye que si la persona ha experimentado que al exponer sus metas personales pone en peligro la relación con su comunidad, así también puede sentir que al expresar sus deseos puede hacerle menos bienvenida a nuevas comunidades. Ahora bien, el autor añade que la psicoterapia representa una comunidad donde la expresión de metas es bienvenida; así mismo, hay espacio para ponerse de acuerdo o no acerca de las mismas; cuando el cliente es motivado a expresar sus metas y a colaborar con respecto a las mismas, confronta implícitamente al cliente con su aislamiento, relación y libertad al mismo tiempo. En cambio, al no expresar las metas personales y no poner empeño en las mismas puede ser una manera de evadir enfrentar estas condiciones existenciales (Mackrill, 2010).

4) *Agencia*: la agencia del cliente es el hecho de cómo la persona afecta al mundo externo, pues lo que haga o deje de hacer influencia al mundo de las cosas y de la gente (MacMurray, 2004, en Mackrill, 2010). La manera como las personas hacen caso omiso a su agencia y llegan a ser absorbidos por las perspectivas de otros Kierkegaard lo llama “la muchedumbre” y Nietzsche lo llama “la manada” (en Mackrill, 2010). Algunos clientes entran a la psicoterapia sin ningún sentido de que ellos tienen influencia en sus vidas o en la vida de otros; por esta razón, en terapia se les reta a desarrollar su propia agencia

humana a un nivel básico y así al hecho de que ellos son capaces de cambiar las cosas, a sí mismos, a otros o el mundo acerca de ellos (Mackrill, 2010).

5) *La naturaleza cambiante del cliente y del mundo*: en terapia, el hecho de enfocarse en las metas o los anhelos del cliente hace que se tome conciencia de que la experiencia en conseguirlos es fundamental para el bienestar de la persona; así pues, el enfocarse en las metas confronta al cliente con la naturaleza inconstante de las mismas: tienden a perder significado una vez que han sido alcanzadas (Mackrill, 2010). Yalom (1980, en Mackrill, 2010) considera que el confrontar lo que queda sin sentido es importante para el bienestar psicológico; asimismo, los planes pueden perder significancia de una manera altamente constructiva, es decir, cuando la persona cambia de contexto, puede que la relación con los planes que tenía también cambien. Entonces, los objetivos no son propiedad de los individuos, sino un reflejo de la relación de la persona con su contexto; así, el enfocarse en los objetivos del cliente puede llevar su atención a la condición existencial de que el cliente y el mundo están cambiando constantemente, y así lo hacen sus prioridades también (Mackrill, 2010).

Luego de haber explorado estas cinco condiciones de la existencia humana al trabajar sobre los objetivos del cliente analizadas por Mackrill (2010), da una mirada diferente sobre el proceso que implica enfocarse en las metas de la persona y el desafío que enfrentan verse a ellos mismos, a los otros y al mundo en general, sobre todo influye mucho en su crecimiento personal. Mackrill (2010) expresa que las negociaciones en curso de los planes con el cliente son un

medio crucial de empoderamiento del mismo, y le ayuda a sentirse más positivo acerca de su futuro; igualmente, el terapeuta necesita actuar de cierta manera que sea sensible a los desafíos que enfrentará el cliente al enfocarse en sus planes como el aislamiento, la vulnerabilidad, su sentido de autovaloración o su sentido de influencia en el mundo; además, el terapeuta debe entender que enfocarse en las metas puede contribuir a un sentido de significancia e insignificancia en la vida del paciente. Entonces, se necesita ser sensible a los retos existenciales implícitos en estos enfoques y al significado de estos para el bienestar del cliente y su crecimiento personal (Mackrill, 2010).

De esta manera, se demuestra que a través de un lineamiento más humanista y existencial, se puede abordar un evento como la pérdida de una ruptura amorosa que conlleva a un crecimiento personal que se lo puede trabajar en terapia siempre y cuando exista una buena relación terapeuta-cliente.

Presentación del Caso

Los nombres han sido modificados para conservar el anonimato y la integridad de la persona atendida en consulta.

Antonio es un chico ecuatoriano de 25 años de edad. Vive con su madre y su hermana. Su padre falleció cuando él tenía 12 años. Se ha dedicado desde temprana edad a la política y actualmente ha retomado sus estudios.

Antonio comienza a percibir que todo se le derrumba desde que él y su novia terminan su relación, esto es, aproximadamente hace un año antes de venir a terapia.

Antonio llega a terapia bastante ansioso y comienza a hablar de corrido. Se considera muy sensible y muy atento a percibir lo que pasa a su alrededor. Habla de su aspecto laboral y de su vida sentimental diciendo que “era demasiado entregado, y cuando se terminó todo, todo se derrumbó.” Se siente paralizado, dice “regreso a ver y me da fobia ver mis proyectos en fotografías. Ciertos lugares me producen pánico.”

La relación que tuvo con su novia duró casi seis años. Terminaron luego de que ella perdió al bebé que estaba esperando. Dice que este suceso le afectó muchísimo. Él describe su relación como muy conflictiva donde había muchos celos, posesión y pasión desenfrenada. Además, la relación que mantenía con ella no sólo era afectiva, sino también laboral. Él la conoció una vez que entró en el mundo de la política. Cuenta que ella se acercó a él, empezaron a trabajar juntos y de ahí se hicieron novios. Entonces él explica que se entremezcló su lazo amoroso con el trabajo. A raíz de esta fusión de vínculos, siente que cometió muchos errores. Por lo tanto, dice que siente culpa y miedo, y expresa: “no sé cómo manejar mi vida”.

Luego, añade que se considera ateo, y dice que no sabe de dónde acogerse. Habla de confrontaciones propias. Dice que tiene fantasmas del pasado. Además indica: “absorbo todo, no tengo filtros, todo me entra.”

Antonio expresa: “busco terapia porque quiero reorganizar mi vida; sin embargo, a raíz de la ruptura amorosa y al mismo tiempo laboral, no sé por donde comenzar y siento que necesito superar ciertos conflictos internos que me producen ansiedad.”

Historia

Familia

Antonio es el primer hijo del matrimonio de sus padres. Tiene una hermana menor a él con un año. Su madre es actualmente viuda. Su padre falleció cuando él tenía 12 años de edad, el mismo que tuvo un matrimonio anterior, por lo que Antonio tiene tres medios hermanos. La relación con su madre ha sido, por lo general, conflictiva. Ha tenido varias confrontaciones, pues ella no estaba de acuerdo con la relación que tenía con su exnovia. Se lleva bien con su hermana aunque dice que ella y su madre se alían por lo general. La relación con su padre fue buena aunque existían ciertas circunstancias que le generaban miedo.

Su abuela materna es el pilar de toda su familia extendida, y durante el tiempo de la terapia se ha acercado más a ella y ha sido clave para su búsqueda espiritual.

Educación – Ocupación

Actualmente, Antonio ha retomado sus estudios universitarios. Desde temprana edad (desde los 16 años de edad) se involucró en la política y empezó

a trabajar en grandes proyectos. Viajó a Venezuela y a Colombia siguiendo su legado marxista. Fundó una empresa con su exnovia con quien hizo eventos culturales importantes para el gobierno. Terminó cerrándola por asuntos legales.

En su infancia, siente que le marcó mucho el cambio de escuela. Estuvo hasta tercer grado en una escuela privada donde su papá era el director. De ahí pasó directamente a quinto grado a una escuela pública.

Social

Antonio se considera una persona abierta y líder por lo cual siente que ha tenido la admiración de la gente con quien trabajaba. Conserva sus amistades más significativas con quienes de vez en cuando se reúne para conversar. Sin embargo, ha empezado a distanciarse y ser más selectivo de la gente con quien quiere relacionarse, alejándose de aquéllos que le hacen daño, y acercándose más a su familia.

Sobre sus relaciones amorosas afirma que, a excepción de la última, las demás no fueron tormentosas y tampoco tan duraderas.

Salud Física y Mental

Dice que desde pequeño era muy iracundo por lo que a los 16 años, a raíz de un cólico biliar muy fuerte, tuvo que operarse de la vesícula y del apéndice. Desde esa edad ha tenido hemólisis (destrucción de los glóbulos rojos), por lo que presenta anemia hemolítica y se pone amarillo sobre todo en situaciones de estrés.

A raíz de la separación con su novia, comenta que ha tenido episodios de miedo y ansiedad por lo que el doctor le medicó pastillas. Así, subió de peso. Ha perdido la concentración por lo que ha dejado de leer. Ha tenido dolor en los riñones también.

Tratamiento o intentos de solución previos

Luego de haber terminado la relación con su novia, le daban ataques de miedo y de pánico por lo que acudió al doctor. Éste le medicó ansiolíticos.

Por otro lado, se dedicó a hacer yoga, y dice que le sentó bien. Por último, Antonio expresa: “he tenido ideas de independizarme y salir de casa, pero siento que no puedo emprender nada solo.”

Evaluación previa

Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-IV)

Con el objetivo de disponer un instrumento de evaluación para el presente caso y sus consiguientes sesiones, se ha tomado como base el sistema multiaxial según los cinco ejes del DSM-IV. El uso de éste ayuda a evaluar completa y sistemáticamente tanto trastornos mentales y enfermedades médicas como problemas psicosociales, ambientales y a nivel de actividad. Así, se aplica el modelo biopsicosocial para la actividad clínica e investigativa (APA, 2000).

De acuerdo a los criterios del DSM-IV, el cuadro clínico de Antonio es el siguiente:

Eje I: ningún diagnóstico

Eje II: no hay diagnóstico

Eje III: anemia hemolítica

Eje IV: fallecimiento de su padre en su época de pubertad, conflictos constantes con su madre, ruptura amorosa significativa, cierre de su empresa

Eje V: 60-51

Inventario de síntomas de Derogatis-revisado (SCL-90-R)

Para la respectiva evaluación psicométrica, se utilizó el Inventario de Síntomas de Derogatis-Revisado (SCL-90-R) el cual evalúa el grado de malestar psicológico del individuo. Las respuestas de la persona evaluada se basan en cuanto a cómo se ha sentido durante los últimos siete días. Consta de 90 ítems, los cuales son repartidos en nueve dimensiones de síntomas, ítems adicionales de relevancia clínica y tres indicadores que resaltan aspectos diferenciales del malestar evaluado (Casullo y Pérez, 2008). Cabe mencionar que se utilizó los baremos obtenidos de la validación argentina dirigida por Casullo y Pérez en el año 2008.

Las propiedades psicométricas del SCL-90-R han resultado estables y adecuadas a través del tiempo para varios países, grupos de edad y tipos de población evaluada (Casullo y Pérez, 2008). La fiabilidad de las nueve dimensiones tiene valores cercanos o superiores a $r = 0.70$ en la mayoría de los

estudios de habilidad test-retest y en torno a 0.80 en los análisis de consistencia interna (Derogatis, 1994).

Se escogió este instrumento ya que sirve para monitorear el progreso de la persona y el resultado del tratamiento; además, permite analizar el malestar de la misma en tres niveles: global, dimensional y sintomático (Gempp y Avendaño, 2008).

A nivel global, el *Índice de Malestar Positivo* (PSDI) evalúa la intensidad de los síntomas percibidos por la persona. Por lo tanto, mide el estilo de respuesta: si hay una tendencia a actitudes de fingimiento, es decir, a exagerar o a minimizar el malestar (Gempp y Avendaño, 2008).

En los resultados de la evaluación previa a la terapia, Antonio presenta un PSDI muy bajo (menor a 1), lo que indica una tendencia a mostrarse libre de problemas psicológicos, es decir, finge minimizando su malestar.

A nivel dimensional, los puntajes T indicativos de una persona en riesgo han sido tomados a partir del percentil 63 (Casullo y Pérez, 2008). Según esto, Antonio presenta puntajes altos en somatizaciones y ansiedad fóbica. La dimensión de *somatizaciones* evalúa los malestares que surgen de la percepción de diferentes disfunciones corporales. Y la dimensión *ansiedad fóbica* da alusión a respuestas persistentes de miedo generalmente irracionales y desproporcionadas al estímulo que las provoca, como lugares, personas específicas, situaciones u objetos. Así, hay una tendencia a mostrar una conducta de evitación o escape de dicho estímulo (Casullo y Pérez, 2008).

Por último, a nivel sintomático, en el ítem sobre sentimientos de culpa, Antonio lo calificó como *bastante*; por lo tanto, es un marcador clínicamente relevante a tomar en cuenta.

Conceptualización del caso

El conflicto que atraviesa Antonio parte de la ruptura amorosa que tiene con Mariana su novia y compañera de trabajo de seis años. Llega las primeras sesiones con muchos pensamientos y emociones que desea expresar sobre su situación, sobre sus vivencias, sobre su vida en general. Locker et al. (2010) hablan de la dificultad para recuperarse de la tristeza y de la ira por el hecho de que estos sentimientos sigan aún presentes en la persona. Además, existe otros factores que dificultan el proceso de recuperación: el contacto con ella luego de la ruptura desde el ámbito laboral y la duración de la relación -seis años-, tiempo en el cual, como dice Locker et al. (2010), se han depositado necesidades emocionales con el paso del tiempo, rutinas diarias, pensamientos y actividades juntos.

También expresa mucho malestar. Berenzon et al. (2006) habla de las “las lesiones de la vida” que son los malestares de la vida cotidiana por los cuales la gente somatiza. Es así que, Manrique (2002) dice que se necesita hablar de los sentimientos para tener una idea general de cómo la persona ve la vida en ese momento. Además, Tashiro y Frazier (2003) argumentan que la gente puede tener los mejores cambios de vida durante periodos de crisis.

Asimismo, hay un optimismo implícito en el humanismo mediante el cual los clientes tienen la capacidad de crear un nuevo sentido y nuevas posibilidades de vida hacia la autorrealización (Cain, en Cain y Seeman, 2008). Así, Antonio, a partir de esta “lesión de vida” en la terapia tiene la capacidad de crear nuevos significados, resolver sus dilemas y llegar a ser una persona que se desempeñe óptimamente.

Para que Antonio aproveche al máximo el espacio terapéutico al cual acude, Myers y White (2010) dicen que la alianza terapéutica contribuye al proceso de cambio en terapia. Entonces, en terapia, mediante la escucha activa de la terapeuta, Antonio entabla una relación de terapeuta-cliente que beneficie el progreso de la misma. De la misma manera, a través de la empatía, la aceptación incondicional positiva y la autenticidad, Antonio se siente acompañado en esta búsqueda, se siente aceptado y que su historia de vida es validada por la muestra genuina de su terapeuta. Entonces, a partir de este desarrollo relacional nutritivo, las sesiones se van dando de acuerdo a las necesidades de Antonio.

Él llega a terapia un año después de haber terminado la relación con Mariana. Por lo tanto, tras haber procesado su duelo en un tiempo prudencial, siente que es momento de seguir adelante con su vida. Sin embargo, se siente estancado, no sabe cómo continuar. Es así que, Myers y White (2010) hablan del proceso de autoexploración y entendimiento de sí que permite al cliente reducir la ansiedad interpersonal, la vulnerabilidad y el aislamiento, y fortalecer el cambio positivo. Por consiguiente, aquel que inicialmente estaba dispar en su

funcionamiento diario y falta de significado ni propósito en su vida, se direcciona a la autorrealización una vez que los síntomas han sido reducidos.

Entonces, es el tema de la exnovia que tanta ansiedad le ha causado en su último periodo de vida. La ansiedad para los psicoterapeutas humanistas y existencialistas es visto como un factor positivo pues es una fuente de potencial de crecimiento donde se resalta la autorreflexión y la motivación de la persona para generar cambios (Cain, en Cain y Seeman, 2008). De esta manera, mediante la ansiedad, Antonio puede darse cuenta que existe aún algo que no se ha resuelto del todo en la relación con Mariana. Por lo tanto, se le puede considerar como un asunto todavía inconcluso. Cain describe estos asuntos como aquellos sentimientos acerca de experiencias previas que no han sido expresadas o resueltas (en Cain y Seeman, 2008). Más concretamente, Pedersen (1996) dice que en una relación cercana y de larga duración, los asuntos inconclusos son descritos como experiencias de sentimientos dolorosos inexpressados. Perls et al. (1951) concluyen que la evitación o la inhibición de la experiencia emocional conducen a tener un asunto inconcluso. Además, dicen que la evasión de una emoción dolorosa es una estrategia aprendida para sobrellevar la situación que una vez fue adaptativa; y describen que la resolución del asunto inconcluso se da mediante el proceso de sobrellevar los hábitos de evitación y permitir que la experiencia dolorosa sea expresada. Es así que en Antonio se evidencia esta inhibición al hablar de su exnovia de manera despectiva en forma de rechazo, y a su vez, al intentar evadirse de la situación con el deseo de irse de la ciudad. Entonces, Cain (en Cain y Seeman, 2008)

habla que lo importante es el darse cuenta, es decir, conocer lo que le sucede, responsabilizarse por lo que hace, tener conocimiento y aceptación de sí. La meta es permitir que él atienda a su comportamiento inmediato y su impacto, que entienda su manera de evitación, y que interactúe más auténticamente y efectivamente en el momento. Finalmente, Cain remarca que el realce de la emoción provee energía y ayuda a orientar a la persona hacia la acción que satisfaga sus necesidades. Por lo tanto, se le confronta estas actitudes a Antonio para que siga explorando sus emociones aún contenidas. Emociones como la ira por haberse perdido tanto tiempo en esa relación “malsana” como él mismo la llama. Y emociones como la tristeza y la nostalgia de haber roto aquel ideal de relación que antes tuvo, ese cuento de hadas donde él idealizó su relación y ahora se da cuenta que la realidad era muy distinta.

El romper el hechizo y las recaídas han sido un proceso del darse cuenta; de esta manera, ir descubriéndose quién es Antonio y cómo ha sido su vida para así continuar responsabilizándose de la misma y de él mismo. Esta búsqueda personal implica darse cuenta de algunos aspectos de su vida como ciertos miedos que le han aquejado durante su vida, miedos que se resumen en la toma de decisiones para sí mismo: desde pequeño los otros perfilaban un modelo a seguir que era su padre, de grande se hizo cargo de situaciones donde él dirigía; sin embargo, es ahora que toma conciencia de ser quien es porque él es quien escoge lo que quiere ser y hacer. Yalom (1980) describe a este proceso de reflexión como un catalizador frecuentemente dado por ciertas experiencias urgentes. Estas situaciones límite incluyen experiencias como la confrontación

con alguna decisión mayor irreversible o el colapso de algunos esquemas fundamentales provistos de significado. En este caso, parte de la ruptura amorosa para darse cuenta de ciertos miedos que no le dejan ser quien realmente quiere ser. Y como dice Yalom (1980), cada uno construye su propio sentido de la vida pues la persona es completamente responsable por su propio mundo, diseño de vida, elecciones y acciones, es decir, es el autor. Es así que, al darse cuenta que la responsabilidad de su vida es enteramente suya, Antonio cambia de perspectiva de sí mismo; por lo tanto, también cambia la perspectiva que tiene de su alrededor y de la gente cercana. Así, empieza a discernir lo que es él de lo que le molesta, como por ejemplo, las mentiras no van con él, y así se da cuenta que su exnovia representaba una persona llena de engaños y mentiras. Entonces, marca diferenciaciones con sus personas cercanas. De esta manera, se da cuenta que está solo. Yalom (1980) habla de la soledad como un fundamento primordial en la existencia, pues cada uno al tener cerca a las personas queridas, queda un espacio final que no se puede unir porque cada uno llega a esta existencia solo y debe partir de ésta solo también.

A raíz de la muerte de su padre, Antonio se refugia en la política desde temprana edad y dirige grandes grupos de personas con el apoyo de Mariana quien encajaba perfectamente en asuntos de los cuales él no se encargaba como las relaciones públicas. Ahora que quiere ordenar su vida, hay ciertos aspectos que no tiene idea cómo hacerlos por sí mismo. El ambiente de la terapia es propicio para que él llegue a darse cuenta que tiene el potencial para escoger por sí mismo lo mejor para él. El filósofo existencial Kierkegaard (1980,

en Mackrill, 2010) habla de confrontar el mareo de la libertad al perseguir las propias metas; así define a la ansiedad: cuando se expresa lo que se quiere hacer, a veces se corre el riesgo de sobresalir entre la multitud y esto puede ponerle a la persona ansiosa. Ahora bien, Mackrill (2010) añade que la psicoterapia representa una comunidad donde la expresión de metas es bienvenida; asimismo, hay espacio para ponerse de acuerdo o no acerca de las mismas. Cuando el cliente es motivado a expresar sus metas y a colaborar con respecto a las mismas, confronta implícitamente al cliente con su aislamiento, relación y libertad al mismo tiempo.

Finalmente, en esta búsqueda personal, Antonio explora sus conflictos familiares. La relación con su madre no ha sido buena. Sin embargo, al poniendo en orden e ir conociéndose mejor a sí mismo, Antonio comienza a cambiar la manera cómo se expresa con ella. Esto le ayuda a entender que él no puede cambiar a su madre, pero es él quien puede cambiar de actitud hacia ella. Mackrill (2010) habla sobre promover la agencia del cliente, de lo contrario, la persona llega a ser absorbida por las perspectivas de otros. Así, en terapia se le reta a desarrollar su propia agencia humana a un nivel básico y al hecho de que es capaz de cambiar las cosas, a sí mismo o a su mundo.

Por último, Antonio trae a colación el tema de su infancia, el Antonio niño se muestra asustado por las contradicciones entre sus padres. Bradshaw (1993) habla de sanar el niño interior que todos llevamos dentro, pues muchas veces se encuentra herido. Es necesario el retorno a casa para recuperar lo que es

natural. Esa restauración es el hecho de retomar el sendero de la vida. Sanar el niño herido conlleva a concluir asuntos pendientes para proseguir con la vida.

Tratamiento y progreso de la terapia

La terapia abarca doce sesiones y se las ha repartido en cuatro temáticas:

Cerrar asuntos inconclusos: relación con su exnovia

Antonio ha pasado por un duelo a raíz de una ruptura amorosa con Mariana, su novia más significativa hasta ahora. Siente que tiene aún conflictos con este tema. Es por eso que desea trabajar “las secuelas que ha dejado esa relación tanto en lo personal como en lo laboral”.

Durante la terapia, Antonio intenta cortar contacto y comunicación con ella, de cierta manera, para mantener distancia y poder manejar mejor el duelo de la separación. Es así que decide retomar y solucionar los asuntos de su empresa poco a poco. Se da cuenta que necesita cerrar ciclos como el de su exnovia, el de su empresa, y ciertos miedos del pasado. Siente la necesidad de poner las cosas en orden tanto de su vida personal como profesional. Así, toma la decisión de retomar sus estudios universitarios, y vuelve a hacer yoga.

De igual manera, empieza a salir alguien. Este hecho hace que se enfoque más en el presente. Dice que quiere ser más conciente del momento, quiere concentrarse en lo que pasa ahora. Y como decían Locker y colaboradores (2010), el salir de nuevo con alguien incrementa la interacción social.

En una siguiente sesión, cuenta que el interés por esta joven que estaba conociendo ha pasado. Dice que se dio cuenta que fue una fase donde la pasó bien y donde sintió la necesidad de direccionar su energía a algo o alguien y lo había hecho. Entonces, “ya pasó, por lo tanto, ya se había acabado el efecto de seguir involucrándose con ella.”

Ahora entiende mejor lo que en previas sesiones se habló sobre las fluctuaciones de las emociones y cómo éstas se presentan naturalmente. Se da cuenta que no se está en la cima todo el tiempo. Y el saber de antemano que a veces vienen las recaídas, le ha ayudado bastante.

Quiere indagar más a fondo todo lo que le produjo la relación con Mariana. Descubre que esos episodios de miedo con angustia y ansiedad, de vacío y desesperación provienen ahora al recordarle o tener noticias de ella. “Siento hastío y rechazo hacia ella. Además me siento herido, pues me doy cuenta que me mintió en muchas ocasiones” y, en resumen, expresa que su relación fue obsesiva, destructiva, de autosabotaje donde disminuyó su autoestima, su autovaloración y la necesidad de hacer las cosas por sí mismo. La terapeuta pregunta qué es lo positivo que queda a pesar de todo. Él contesta que ha empezado a conocerse a sí mismo a través de ella: diferenciar lo que él es ahora al ya no estar con ella.

En otra sesión, Antonio habla de un impulso por irse, por viajar y salir de esta ciudad. La terapeuta hace una exploración más exhaustiva de lo que le impulsa a salir de acá. Le confronta preguntándole que si va a un lugar con las características que le gustan, cree que se sentirá bien, que ésa será la solución.

Responde que le gustan los lugares sin aglomeraciones y con mar. Le pregunta si cualquier lugar así le solucionaría la vida. Dice que sólo le pasa con Quito. Entonces se indaga el significado que tiene esta ciudad para él. Responde que le confunde y le aturde; siente que su interacción con la ciudad le agobia, sufre y quiere irse. Dice: “no me encuentro, me cuesta estar acá, me aburro en las clases, seguir horarios...” Finalmente, se le pregunta “¿qué te hace pensar que yendo a otro lugar con mar no te va a pasar lo que te pasa ahorita?” A lo que responde: “siento que quiero vivir una vida tranquila sin los fantasmas del pasado, y acá es eso lo que me agobia.” Los fantasmas del pasado son aquellos de su exnovia que aún aparecen. Entonces, la terapeuta clarifica su intervención expresando: “quiero vivir una vida tranquila, pero los recuerdos de mi última relación me ponen triste, y así esta ciudad pues ha sido el escenario de mi historia con Mariana; por lo tanto, quiero irme lejos para no recordarla.” Antonio asienta con la cabeza y expresa que la adicción ha sido hacia ella, y aún le duele no estar con ella, y pensar que tal vez otra persona pueda estar con ella. Dice que es consciente que es una idea a nivel más primario, más animal, e intenta entender el por qué de su actitud. Concluye que tal vez sea como un atentado a su ego el que encuentre alguien más guapo o más inteligente. Muestra sentimientos de venganza, y dice que todavía no está listo para despedirse ni cerrar el ciclo. La terapeuta responde empáticamente a su deseo y le formula otra pregunta: “¿qué sientes que ella se llevó de ti?” Responde diciendo: “Siento que ella sacó lo peor de mí.” Hay enojo e ira también en esta situación. Se siente molesto porque no llega a entender porqué le ha resultado

tan difícil cerrar este ciclo. Recapitula que intentó salir con alguien, y no funcionó. Siente que no puede engañarse a sí mismo, que no podría salir con dos personas a la vez. Entonces, la terapeuta refleja esta situación: “es como si en el fondo aún estuviera con mi exnovia.” A lo que él responde que se da cuenta que no fue completamente feliz, pues se daba cuenta de que le mentía y se encontraba en la dualidad de la infelicidad sin ella y la felicidad a medias, es decir, tibio. Trabajaron juntos y fueron novios. Por lo tanto, concluye, “de cierta manera no le dejé ir porque teníamos un lazo laboral.”

Luego, añade que se da cuenta que le es muy difícil cortar de raíz: “creo que estuve intentando romper y romper esto pero veo que es muy macizo, y que tiene que irse disolviendo de a poco. Ahora me doy cuenta que estoy en búsqueda de entender quién soy. Quiero emprender las cosas solo, en lo laboral ponía el toque romántico porque estaba mi ex. Sin embargo, es como si quisiera arrancarme la pierna. No puedo. Hay mucho tejido que se conecta con más partes. Así siento que era mi relación con mi ex. Se entremezclaba lo laboral, sexual, romántico, platónico, económico...”

A lo largo del proceso va sintiendo que esa idea de venganza hacia su exnovia va disminuyendo al igual que la necesidad de ella. Siente que en su interior le está sucediendo un cambio donde transforma, quita, elimina. Cómo decían Perls et al. (1951), la emoción es una fuente de información que ayuda a la gente a adaptarse al mundo; la expresión total de la emoción relevante puede dirigir a la autosatisfacción de la necesidad o a la habilidad de dejar ir esa necesidad.

Poco a poco llega a sentir que la relación con su exnovia ha llegado a un punto muerto. Dice que ya no le interesa saber de ella, y que prefiere alejarse de la gente que viene y le cuenta sobre ella. Puede decir que esos lugares que le producían un efecto aversivo ya son puntos neutrales para él. Le ha devuelto cosas que fueron de su relación. Esto le ha servido a manera de ritual. Así, al verla, se dio cuenta que ha sido lo mejor el cortar esta relación y ya no estar con ella, pues siente que ahora no le podría aportar algo bueno.

En una siguiente sesión, cuenta que soñó que tenía una relación amorosa con una de sus compañeras de universidad con quien no habla mucho. La siguiente vez que la ve, va y le saluda, de cierta manera como para materializar el sueño. Esto le alienta mucho pues se da cuenta que antes no lo hubiera hecho, y ahora siente que una parte emocional suya se ha despertado. Sin embargo, expresa que no quiere comprometerse con una mujer aún porque no quiere perder este momento de libertad, de independencia, y quiere seguir trabajándose a sí mismo.

En una de las últimas sesiones, Antonio llega bastante alterado. Cuenta que ha tenido muchos recuerdos de su exnovia y sensaciones desagradables. Le pide a la terapeuta que le diga qué tiene que hacer. Aquí, repite una conducta que tenía con su exnovia: cada vez que algo le atormentaba o no le dejaba en paz, le pedía a ella que le dijera qué tenía que hacer, pues él mismo dice que tuvo una gran dependencia emocional hacia ella. Además, en él se aplica lo que Locker et al. (2010) encontraron que los hombres tienden a tener un círculo social más estrecho que las mujeres, por lo tanto, se les hace más difícil la

ruptura pues pierden a una parte importante de interacción social que resulta ser su pareja. Entonces, en la sesión, la terapeuta refleja esta conducta y le regresa la responsabilidad de sus decisiones a él. Luego, le propone hacer un ejercicio de relajación donde enfoque esa sensación desagradable en su cuerpo. Ahí, empieza a relatar que ellos se iban a casar, pero ella tenía un gran resentimiento con la familia de él por lo que no le gustaba ir a su casa, así que él iba a la de ella. Y son esos recuerdos los que experimenta en terapia. Visualiza la casa de la exnovia. “Es oscura, plomiza y huele a antiguo. La sensación de miedo se ubica en el centro de mi cuerpo; percibo que ese miedo y ese rechazo a ese lugar es producto del quiebre que tuve en mis ideales de cuento de hadas que quise ver en la relación que tuve con Mariana.” Luego del quiebre de su fantasía, la cotidianidad vista de manera real es la que le provocaba aversión. La terapeuta le dice que es ahora la oportunidad para que él se empodere de su vida, entonces le pregunta qué quiere hacer con esa sensación plomiza, oscura y con olor a antiguo que se expande desde el centro de su cuerpo. Él responde que quiere desaparecerla. Y “¿cómo quieres hacerla desaparecer: cambiándole de color o de olor, utilizando alguna herramienta?” Él responde que simplemente quiere salir, cerrar la puerta y empezar a respirar el aire de afuera. Entonces lo hace, y empieza a alejarse poco a poco de ese lugar, y a sentir que respira otro aire y ve con claridad. Este ejercicio es lo que Gendlin llamó “sensación sentida” (Hendricks en Cain y Seeman, 2008) la cual se refiere a los significados sentidos en el cuerpo, no necesariamente es un pensamiento ni una emoción, sino la distinción que se le da a un momento, situación, persona, relación o lugar. En

este caso, la sensación sentida se evidencia con la casa de su exnovia y con la situación de desagrado al estar ahí. Luego de haber realizado la experiencia sentida, Antonio ha podido darse cuenta de cómo está frente a esa situación y qué quiere hacer ahora.

A raíz de esta última sesión, Antonio expresa que se siente mucho mejor, y dice “como diría mi abuelito: pasé el páramo. Me doy cuenta que se agudizaron mis contradicciones hasta el punto que me hizo sufrir. A partir de eso, han cambiado muchas cosas.” Expresa que el miedo que sintió fue tan intenso como si se lanzara de un puente, y siente que lo hizo. Luego de pasar por el sacudón y el dolor físico, dice que las ideas se revolvieron y era necesario para él. Ahora siente que ya todo pasó. Perls y colaboradores (1951) hablan de la emoción como integradora de conciencia de un objeto con la reacción corpórea hacia éste.

También se ha dado cuenta que fue muy bueno que la terapeuta no le haya dicho qué tenía que hacer cuando él le solicitó que le dijera la última sesión, pues se dio cuenta que él solo podía decidir.

Cuenta que parte de su personalidad es agudizar los conflictos hasta el punto máximo para poder superar. Y por eso mismo tomó la decisión de llevarle a su exnovia a su casa y confrontarse con eso. Entonces, como dice él: “yendo a la boca del lobo” es como vuelve a sentir ese miedo intenso, esa sensación terrible, y al mismo tiempo se pregunta qué sería de él si estuviera aún con esa gente. Luego comenta: “desnudé mis sentimientos, fui sincero y, a pesar de que encontré mucho dolor, pues lloré como niño, hablé con ella y le dije todo lo que

necesitaba decirle. Y después sentí alivio de haberme desahogado al fin como para dejarla ir y continuar.” Pedersen (1996) habla que al acceder a las emociones primarias adaptativas se conduce a tendencias de acción adaptativas, es decir que es bastante necesario que se reexperimenten las emociones dolorosas para que se efectivice el cambio.

La terapeuta le pregunta qué ha aprendido de esta relación. Él contesta que ha tocado algunos aspectos de su personalidad como la sensibilidad hacia el amor. Admite que “ha sido un amor difícil, fangoso y pantanoso”. Y se da cuenta que al sentir tanto dolor, dice, “esto no podía ser amor, pues no me hacía sentir bien y me engullía de miedo”. Entonces concluye que ella le hizo entender la diferencia entre miedo y amor. También es conciente de una parte de su personalidad que no conocía ya que ahora ve un Antonio de antes y un Antonio de después de conocer a Mariana. Dice: “antes me sentía invencible con un ego muy grande. En el después, me veo vulnerable y me siento llevado al lado oscuro de la fuerza por ella”. Sin embargo, ahora al darse cuenta de sí mismo ha aprendido a hacer las cosas solo pues dice que cada uno sigue su proceso solo. Ya no le da ansiedad ni miedo como le pasaba antes. Ahora siente que puede hacer sus cosas con su propia energía y fuerza.

Responsabilidad y soledad: temas existenciales a través de su búsqueda personal y espiritual

Cuando Antonio llega a terapia, dice una analogía relevante como punto de partida de lo que espera que suceda en este espacio: “es como si me

encuentro una espada, ¿qué hago con eso? Alguien me tiene que enseñar a manejarla”. Entonces, desea que la terapeuta le enseñe a manejar sus propios recursos. De esa manera, la terapeuta devuelve la responsabilidad al cliente reflejando, clarificando y usando metáforas: “es como que tengo las herramientas y ahora quiero ponerlas en práctica; es como que quiero renacer, quiero redescubrirme.” A lo que Antonio contesta: “sí, quiero renacer, quiero una bitácora, que tú seas mi bitácora. Quiero explorar, quiero ir lejísimos, lo que más avance, quiero viajar, quiero hacer un montón de cosas, pero siento la necesidad de hacerlas con bastante equilibrio esta vez. Por eso, quiero que seas mi bitácora.” Entonces, se refuerza la idea de que desea aprender a conocerse a sí mismo y aprender a aprovechar sus capacidades a través de las sesiones terapéuticas, donde poco a poco irá despertando su “darse cuenta” y dará pasos por su propia iniciativa. Quitmann (1989) dice que el existencialismo propone devolver al ser humano lo que es y depositar la responsabilidad total de su existencia. Además, la angustia le hace a la persona accionar y esa acción implica una responsabilidad desde sí mismo y para con los demás.

Antonio empieza a darse cuenta que no puede controlarlo todo. Además, sabe que es él quien toma decisiones, y ha decidido afrontar retos propios particulares como enfrentar miedos para continuar. Dice que a veces le da miedo perder la brújula, por lo que opta por quedarse en un espacio seguro. Sin embargo, de a poco va sintiendo que ya puede dar pasos a lo desconocido. Dice que ya no le da tanto miedo la incertidumbre, lo que irá a pasar; siente más seguridad en sí mismo. Ahora dice que tiene la necesidad de organizar sus

cosas: desde sus archivos hasta su cuarto; “siento que todo estaba desordenado, y que así también estaban mis ideas.”

Toma la decisión de hablar con sus seres queridos más cercanos (su mamá, su hermana y su socio) y contarles lo que le ha estado sucediendo, esta vez, siendo más conciente de que el contar sus malestares tal vez les produzcan incomodidad; sin embargo, ahora lo hacía con la intención de sincerarse consigo mismo y con ellos para que así ellos también se abrieran hacia él, es decir, él empezaba dando el ejemplo de contarles su vida para que de alguna manera también ellos se animaran a hacer lo mismo con él. En terapia, se da cuenta que el cambio comienza por él, en lugar de esperar que el resto cambie. Así, nuevamente se da cuenta que él no tiene el control para cambiar a su mamá o a su hermana; no obstante, es conciente de que necesita estabilizarse primero él y que su entorno familiar estará bien. Por lo tanto, expresa que siente la necesidad de independizarse, de viajar, de vivir su vida.

Es así como va dándose cuenta que cada vez va quedándose solo. Y también empieza a tomar conciencia que “el amor y la felicidad, esos sentimientos que motivan, deben nacer de sí mismo”. Dice: “la crisis es buena. Siento que esto que me doy cuenta ahora y lo hago no lo hubiera podido hacer antes.” Siente que ha llegado a asquearse de sí mismo y de cierta gente que antes le rodeaba. Así, ha descubierto que el perdonarse a sí mismo le ayuda a perdonar a los demás y a las circunstancias. También expresa el deseo de acercarse más a su hermana y a su mamá, pues antes no lo hacía. Va tomando

conciencia de lo que puede hacer, hasta dónde puede llegar para cambiar lo que depende de él.

Se vuelve al tema de la soledad. Antonio dice que se siente solo, pero no afecta hasta el punto de paralizarse como antes, sino que cada vez que se ve solo, visualiza lo que va a hacer, hacia donde va a llegar, cuáles son sus metas; sin embargo, siente que le falta el vínculo, el lazo para lograr eso. Se da cuenta que le afecta sentir que algunas personas cercanas a él no han sido sinceros en su trato; por lo tanto, siente que es momento de dejarlos ir, porque no puede cambiarlos. En terapia, se reformula esta idea clarificando que es momento de dejar ir la intención de cambiar a otros para utilizar esa intención para sí mismo, responsabilizándose de su vida. Además, llega a darse cuenta que quizá las apreciaciones que él tiene de ciertas personas ahora sea porque es él quien ya no es el mismo de antes. Quizá estas personas sigan comportándose como lo han hecho siempre, pero es él quien ha despertado y ha cambiado; por lo tanto, la relación con esas personas ya no se siente la misma. Hasta se puede sentir falsa, pues ahora él quiere ser honesto consigo mismo. Por lo tanto, el optar por tomar distancias con la gente que no le hace bien es parte de sus nuevas miras. Entonces, el sentirse solo es también parte del proceso de búsqueda del Antonio de ahora. Según Frankl (1984, en Mackrill, 2010), el bienestar está relacionado en tener un sentido claro del propósito y el futuro de uno. De ahí que el ayudar al cliente a esclarecer hacia dónde va es un beneficio positivo.

Antonio dice que ve a sus conflictos “como un resfriado o un dolor de cabeza pero de la mente”. Recuerda lo que su abuelo solía decir cuando le dolía

el corazón: “me coge la taranta.” Él expresa: “veo estas crisis como estar en la montaña y tener al abismo delante de mí; sin embargo, el estar solo conmigo mismo ha hecho que pueda observar mis conflictos, también he llegado a sentir alegría interna sin necesidad de una motivación externa.”

Ahora ya puede ver su proyecto de vida por sí mismo; antes necesitaba de apoyo de afuera. Dice que ahora se tiene más paciencia, se siente más calmado; antes la ansiedad le hacía hacer sus proyectos rápido y estaba siempre acelerado; ahora intenta reflexionar más, estar en equilibrio, y han nacido pensamientos más ecologistas como el de sembrar árboles y ser vegetariano. Se ha cuestionado revalorizar lo que es el amor, el respeto, la libertad. Dice que está aprendiendo de la humildad durante clases al no jactarse de todos los proyectos que ha hecho antes, sino a aprender de los demás. En clases nota que también practica el cumplimiento, el orden, los horarios y la paciencia: valores y situaciones que según él no eran su fuerte. Igualmente, ha descubierto para lo que realmente es bueno y que se evidencia en sus clases: la dirección. Entonces, el ir a clases le ha ayudado a ser más disciplinado, manteniendo horarios, haciendo las cosas paso a paso; los mismos profesores no le han dejado que se salte tareas o se acelere.

Estar solo consigo mismo le ha ayudado a escucharse a sí mismo y hacer caso de lo que él quiere, de lo que siente, y así siente que ha podido mejorar. Dice que se ha vuelto hedonista dándose así sus gustos moderadamente pero siendo consciente de que se los da. Ha redefinido su filosofía en puntos básicos y trascendentes como la salud, Dios y el amor. Expresa que se ha vuelto más

sensible; ya no lleva el ritmo de vida acelerado, sin horarios, con niveles altos de ansiedad como los llevaba antes; está más paciente, más calmado, está aprendiendo a aceptar todo a su tiempo. Va mejorando las relaciones interpersonales: dice que ha llegado a llevarse mejor con sus compañeros de curso.

Durante la terapia aparece el tema trascendental de la espiritualidad. Él se considera ateo; sin embargo, a raíz de este proceso de conocerse a sí mismo que nació de la ruptura amorosa, busca su lado espiritual y se da cuenta que está en sus raíces, en sus antepasados, en sus orígenes que dan la construcción de su personalidad. Por lo tanto, comienza a mejorar la relación con su abuela. Ahora siente un respeto profundo hacia ella. Se ha acercado más para llevar una mejor comunicación a través de expresiones de afecto y de cercanía.

Antonio describe que se encuentra en una etapa de introspección, y por el momento, solamente quiere relacionarse con las personas que quiere, más precisamente con su familia.

Sanar a través del “niño herido”

Antonio habla de sus recuerdos de cuando era niño. Se refiere a su mamá como una persona mimada y consentida y no como una buena madre. Piensa que si la función de la madre es enseñarte a amar, la del padre a razonar, entonces, atribuye su manera racional de pensar gracias a su padre, y se da

cuenta que muchos errores que ha cometido tal vez provengan de esa carencia del lado afectivo de su madre.

Siente que hubo una ruptura en su vida a raíz de la muerte de su papá. Y eso le dejó en manos de su mamá. Confiesa que ha tenido muchos conflictos con ella desde muy pequeño. En la escuela él hace un escrito y en vez del nombre de su mamá pone el de su tía.

En temas amorosos, comenta que ha habido mujeres que han tocado cierta sensibilidad en él, y eso no le recuerda a su mamá sino tal vez a una tía de la cual siempre estuvo enamorado. Ahora está conciente de esto y por eso no quiere cometer los mismos errores; por lo tanto, no quiere comprometerse ahora con nadie.

Cuando era niño, Antonio cuenta que presenciaba mucha violencia y que por eso él era violento también. Además, se sentía dividido, no sabía de qué lado estar, quién tenía la razón, si su mamá o su papá. Dice que su mamá le manipulaba mucho y le llenaba de muchas cosas en la cabeza, y también infringía culpa que le trasladaba a él. Así, cuando llegaba su papá le daba miedo de que se armara el problema y él no pueda hacer nada. Entonces cuenta que prefería esconderse. Recuerda que a él, el papá le pegó una vez en su vida; en cambio, su mamá le pegaba siempre, hasta que llegó a la pubertad y él se cansó y detuvo los golpes de su madre. Dice que la mayoría de peleas eran por el carácter explosivo de ella. En cambio, describe a su papá como una persona brillante, inteligente y racional. "Ella era 17 años más joven que él, y nunca pudo calmarle", expresa Antonio. Además, cuenta que su papá tomaba bastante, tal

vez por el carácter de su madre. Y concluye que quizá por eso a él no le gusta tomar.

Recordar su infancia le ha ayudado a tener más claro el panorama de su historia y de su vida. Se da cuenta que tiene que cuidar de su mamá, que ella no va a poder sola. Entonces, en terapia se le confronta a que defina el rol de hijo y si él se considera hijo de su madre. Es un asunto complejo aún, por lo que se va desarrollando de a poco durante las siguientes sesiones. Se le sugiere que observe cómo es el diálogo entre los dos, pues muchas veces se espera cambio pero es uno quien sigue haciendo o respondiendo o reaccionando de la misma manera. Así, llega un momento en que dice: “entendí que no voy a poder cambiarle a mi mamá, pero yo sí puedo hacer cosas.”

Finalmente, Antonio habla sobre una sensación como de “montaña rusa” que le producía cada vez que iba a la escuela con su papá. Esta ansiedad dice que la sentía porque al ser el hijo del rector, todos estaban atentos a que él fuera un niño ejemplar e hiciera bien los deberes. Sin embargo, por esta misma presión, no llegaba a hacerlos, quedaba mal ante todos y así esa sensación de vacío de montaña rusa aparecía. Dice que se veía de cierta manera como la sombra de su papá. Entonces no sentía tener una identidad propia; por eso quiso dejar de ser la sombra de él, y optó por orientarse hacia la política comunista-marxista en oposición a su familia creyente y religiosa. Sin embargo, al hacerlo se da cuenta que se metió en asuntos donde terminó sintiendo esa misma sensación de vacío. Cada vez que no lograba dominar los espacios en donde se desempeñaba experimentaba esto, como por ejemplo, al dirigir a gente

mayor a él desde tan joven. Dice que eso lo sentía por miedo a equivocarse pues si lo hacía quedaba mal y demostraba que a pesar de su corta edad no era apto para el cargo que tenía. Expresa: “me dejé influir de lo que me decía la gente, y en el fondo, me daba miedo mezclado con complejo de inferioridad. Entonces me sentía solo sin nadie a quien acudir o de quien solicitar ayuda. Tal vez hubiera acudido donde mi papá, pero no había papá. Por lo tanto, me sentía solo.” En la terapia gestáltica, se usan tanto ejercicios como experimentos para ayudar a los clientes para que iluminen sus experiencias y su significado personal (Cain, en Cain y Seeman, 2008). Entonces, la terapeuta le propone hacer un ejercicio. Le pide que cierre los ojos, y le narre cualquier evento que se le venga a la mente de su niñez.

A: Estoy con mis papás y mi hermana en el parque.

T: ¿Cómo estás vestido?

A: Con calentador azul... Estoy jugando solito, mi hermana también está por ahí caminando. Mi papá sólo nos ve, mi mamá está más pendiente.

T: ¿Qué quieres hacer?

A: Quiero subir al carro e irme a pescar.

T: ¿Y pasa esto?

A: Sí, y nos vamos.

T: Y tú ¿cómo te sientes?

A: Me siento muy bien. Creo que mi papá por la culpa que tenía, también hacía cosas lindas. La culpa de que tomaba y se portaba mal con mi mamá y con nosotros. Entonces tenía la necesidad de compensarnos eso con actos

bonitos... Ahí tengo siete u ocho años. Mi papá ya es mayor, está cerca de los 60 años. Pero hace el esfuerzo, está nadando conmigo. Mi mamá es estresante. No se conecta con nosotros. En cambio, mi papá sí es conciente de lo que está haciendo. Está presente.

T: ¿Y tu hermana?

A: Umh, no sé, no le veo, ella es difícil, caprichosa.

T: Y de ahí, ¿qué pasa?

A: Regresamos, y todos estamos bien, pero mi mamá no se conecta. -El recuerdo de mi mamá es que pelea todo el tiempo, gritando, inconforme, sufrida.- Y mi mamá comienza a pelear, entonces mi papá se enoja y no sabe cómo controlarle, pues ella sigue y sigue gritando. Entonces mi hermana y yo nos asustamos. (Mi papá sólo una vez me dio tres correazos, pero mi mamá sí me pegaba.)

T: Y tú ¿qué quieres hacer?

A: No sé qué hacer porque mi papá es bueno, es bueno conmigo, y mi mamá me pasa diciendo que es malo. Y mi mamá siempre está con mala energía. A mi papá le sucede eso sólo cuando toma.

T: Y tú aquí no entiendes mucho lo que está pasando, ¿verdad?

A: Sí, sólo siento miedo y confusión... Ahora creo que a mi mamá no le gusta salir, por eso en ese paseo se sintió obligada a salir. En cambio, a mi papá sí le gusta viajar.

Entonces no siento rencor hacia mi papá porque le pegue a mi mamá pues veo que ella no para, y sigue gritando. Más bien siento pena por él, y siento culpa por mi mamá.

T: Ahora quiero que congeles esa escena, y vuelvas al día de hoy y te traslades hacia esa escena congelada y te sientes tú ya grande de 25 años al lado de tú de siete años. Y con toda la experiencia que tienes ahora, con todo lo que has aprendido y te has dado cuenta, con toda tu maduración, conversa con el Antonio chiquito, consuélale sus miedos, explícale esa confusión que tiene, que se quede tranquilo, que sienta el apoyo que le estás brindando. Y si tu Antonio niño quiere contarte más cosas, es momento que te cuente.

La terapeuta se queda en silencio unos minutos para que vivencie esta experiencia por un momento. De ahí pregunta:

T: ¿Cómo te fue? ¿Cómo te sentiste?

A: ¡Muy bien! Sentí una conexión conmigo mismo. Sólo me senté y fue más una sensación que una conversación. Mi yo de ahora era muy grande en comparación a mi yo de pequeño, y todo fluía. Y el Antonio pequeño me decía “pero tú sí sabes” y luego vinieron recuerdos de emociones y deseos reprimidos como un juguete que quería que me compren y no me compraron. Y esta vez yo le di. Es como cuando ya de grande ves algo que quieres comprarte y te compras para ti, así ya no uses, como para satisfacer una necesidad reprimida del pasado.

Y esta vez, volver al pasado fue agradable, me sentí bien, pude hacerlo sin sentirme mal y sin miedo. Es la primera vez que me pasa. ¡Lindo!

La terapeuta nota claramente que a Antonio le ha cambiado el semblante; ahora se le ve radiante.

Antonio se ha convertido en el “desconocido mágico” como Kurtz (en Bradshaw, 1993) lo denominó, aquel personaje que se presenta ante el Antonio niño aún herido por el maltrato, el miedo, la confusión que ha vivido, y éste le brindará todo el amor, la protección y el cuidado que le hizo falta. Además, le da la confianza y le complace con aquella necesidad que en ese momento era todo para el Antonio niño: comprarle ese juguete representa una acción que satisface una carencia. Desde entonces, el Antonio adulto mantiene una conexión con su niño interior siendo él el que le protegerá y le escuchará cada vez que necesite.

Ahora expresa que ya no se siente tan ávido de influencias, sino que prefiere tomar lo que necesita. Es por esto que antes prefería tomar todo lo que le decían, no tenía filtros. Ya siente que tiene personalidad para decidir lo que quiere y lo que no quiere gracias a haber superado el miedo de enfrentarse a sí mismo para tomar decisiones.

Relación terapeuta-cliente y definición de sí-mismo

Antonio llega a terapia en búsqueda de un espacio de seguridad. Quiere escalar solo, pero siente que le falta una chispa para que fluya. Expresa: “el psicólogo no te hace juicio de valor, sólo te ayuda a encontrarte.” Por lo tanto, está consciente de que en terapia será él el principal partícipe de este proceso.

La terapeuta, a fin de conocer mejor lo que sucede por la mente de su cliente, le manda para la siguiente sesión una especie de tarea: plasmar a través

de su creatividad lo que le esté sucediendo en ese momento. En terapia Gestalt, Zinker (1977, en Sachse y Elliott, en Cain y Seeman, 2008) la llama “permiso para ser creativo”, así sugiere que el terapeuta confíe en su espontaneidad y su ingenio para desarrollar ejercicios y experimentos en el momento que tiene oportunidad para facilitar una exploración fenomenológica. Antonio lleva a la sesión un dibujo que ha hecho la víspera. Habla de éste diciendo que generalmente no borra, sólo surge lo que siente, no lo piensa mucho, no se siente ansioso. El dibujo fue una inspiración de la sensación que tiene hacia una chica con la que ha estado conversando últimamente, y se lo piensa dar. El dibujo es una persona con una armadura, no tiene rostro y tiene un espacio vacío a su lado. Para él, representa eso que no conoce, lo que está por venir.

En sesiones posteriores, Antonio cuenta en terapia que él ve a esta etapa como un proceso de desaprender para volver a aprender. Entonces habla de una metáfora que la denomina “la negación de la negación de la tercera ola” con la cual se identifica, y dice: “viene una ola, se da un revoltijo terrible con la ola que venía, y luego se limpia hasta que llega un punto que deja completamente el pasado atrás. Pero vuelve otra vez y sigue y sigue, y es un proceso infinito.” Entonces, se le pregunta cómo se identifica con esa metáfora. Y mientras expresa nuevamente con las manos la demostración de las olas que vienen y van, que suben, convergen y suben al lado opuesto, responde: “siento que mi ola está en la última molécula, al tope, a punto de colisionar con la otra y transformarse. También siento que han quedado rezagos, entonces vuelvo otra vez y otra vez hasta que se eliminen. No soy de las personas que dan la vuelta a

la página y ya.” Se le pregunta qué busca con este ir y venir de las olas. Él concluye que es un proceso de construcción constante, de búsqueda permanente, de contradicción todo el tiempo. La terapeuta valida y reconoce que él ha sintetizado su manera de ver la vida a través de esta metáfora. Así puede dar sentido y atar cabos de su historia. Luego añade una metáfora y le dice: “siento que estás sacando cada vez más y más ropa, y luego te tocará lavar ese montón que has sacado. ¿Sientes que tal vez sea momento de empezar a botar alguna que ya no sirva y así ya no la tengas que lavar?” Él responde diciendo que se da cuenta que ha vivido de cierta manera y ahora quiere vivir mejor: en paz, en equilibrio, feliz, tranquilo, con salud, con amor, entonces sí desea desechar aquello que le ha hecho mal. Sin embargo, dice: “busco agudizar las contradicciones para que explote el caos, y prosiga con mi vida.” La terapeuta se vuelve más directiva y le pregunta: “muy bien, ¿cuál es el siguiente paso?” A lo que contesta: “finalizar lo que he empezado a hacer, es decir, entender el porqué de mi relación con Mariana, y acabar mis estudios porque siento que me debo esto.” La terapeuta le refleja diciendo: “es decir que quiero terminar lo que he empezado porque merezco probarme a mí mismo que sí soy capaz; por lo tanto, quiero lavar con estas olas la ropa que he dejado a medias para sentirme más en paz y al fin usar mis cosas limpias para dejar atrás lo que ya no necesito usar.” Él responde con una sonrisa en el rostro. Finalmente, la terapeuta le pregunta: “¿Qué te llevas de esta sesión?” Y él contesta: “me llevo amor. Me siento bien, a gusto y tranquilo. Siento que si no hubiera venido a terapia, me hubiera desquiciado. Tú me aportas esa sensación de que es real, de que está

pasando y eso me da tranquilidad. En terapia, he pensado y reflexionado sobre mí y he aprendido que mis emociones no puedo basarlas en cosas inestables.”

Al afianzar la alianza terapéutica, Antonio le pide a su terapeuta que le de su valoración del proceso. Ella le dice que le ha notado más pausado, mucho más tranquilo, ya no acelerado, más en paz consigo mismo. Siente que se ha tomado su tiempo, está más organizado en sus pensamientos, lo que contribuye a que ahora se dé pausas, respire y haga las cosas de a poco, más conciente, sin que tanta emoción y pensamiento le abrume.

Ahora ella le pide a él que se evalúe y dice que se da cuenta que hay contradicciones que ha superado como las emociones que sentía por su exnovia. Además, dice que ha podido liberar y abrir su mente para otras cosas de las cuales quiere ocuparse como son los planes a futuro. Menciona algo que le marcó de la primera sesión que la terapeuta le dijo: “el caos es bueno en un principio, pues impulsa a un florecimiento.” Y le da la razón pues ve que sus ideas están madurando. Briggs y Peat (1999) hablan sobre la teoría del caos, donde ésta sugiere que en vez de resistirnos a las incertidumbres de la vida, lo mejor que podemos hacer es aceptarlas. Una vez que aceptamos el caos que la naturaleza lo expone para crear nuevas formas y que la conexión del mundo se mantenga, la creatividad aparece. Entonces, Antonio dice que quiere vivir sus procesos en paz, no acelerarse para no caerse, y quiere hacer las cosas solo, y alejarse de la gente conflictiva. Expresa que el ir a terapia es parte de su proceso personal, pues es el lugar donde organiza sus ideas, y dice: “siento que es como que ahí en la terapia se guarda un registro; como si la terapia fuese un

espacio seguro donde guardar mi memoria y así me encamino mejor en mi vida, en mis proyectos personales, laborales y familiares.” Ir a terapia es para él llevar un registro conciente de que está trabajando en su personalidad, en su psique, que es una parte fundamental de su crecimiento y desarrollo como ser humano el fortalecer y trabajar esos aspectos. Dice que ha sido necesaria esta etapa de ir a terapia, y siente una transferencia positiva hacia la terapeuta, una especie de cariño por ser la persona que ha estado en esta época de su florecimiento y eso le produce un sentimiento de gratitud. Por último, se da cuenta que en terapia se le ha brindado la posibilidad única de ser conciente de sus pensamientos y racionalizarlos a un nivel que antes no lo podía hacer solo, y ha desarrollado su propio pensamiento.

Es en este punto donde la terapeuta hace una autorrevelación y le cuenta que se le ha hecho difícil ser directiva en las sesiones con él, por lo cual ha dejado que él exprese todo lo que ha querido expresar porque siente que este espacio terapéutico es el propicio para expresar todo lo que él necesitaba sacar, sobre todo sus emociones contenidas. Sólo un par de veces sintió pertinente hacerle una pausa para contarle cómo se estaba sintiendo con respecto a la terapia de esta manera: “a mí me pasa esto, la vez pasada me sentí así...” con el objetivo de reflejar en terapia algo que tal vez en la vida cotidiana le podría estar sucediendo a su alrededor, como por ejemplo: “me sucede que me estoy sintiendo ansiosa por la manera en cómo me estás contando todo esto, y también me confunde pues me has dicho muchas cosas a la vez.” De esta

manera, la terapeuta se muestra genuina lo que genera autenticidad en el espacio terapéutico.

Luego añade que ha notado que su proceso y evolución de su florecimiento lo ha logrado por sí mismo, pues en muchas de las sesiones ha venido con nuevas revelaciones y aprendizajes de sí mismo y las intervenciones que ella ha hecho las ha tomado y las ha llevado más lejos todavía. Por lo tanto, el espacio terapéutico ha sido recreado para que él se sienta cómodo para mostrarse tal y como es, y de esta manera, Antonio se dé cuenta que es él el responsable de su cambio.

Finalmente, él añade que todavía recuerda el ejemplo del jazz que la terapeuta le dijo la primera sesión, sobre la improvisación y la fluidez que sale de la música al sincronizar la maestría de cada instrumento en una misma secuencia. Entonces dice que ahora disfruta más de este género musical pues se siente identificado con las vibraciones del mismo.

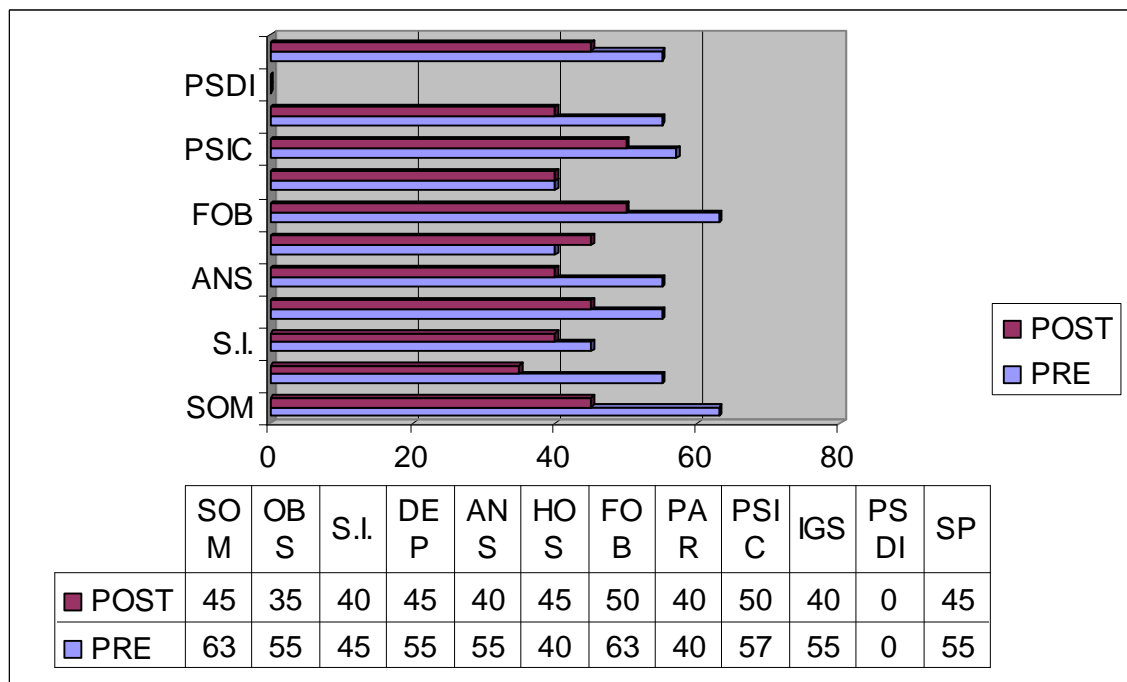
Evaluación de eficacia y seguimiento

Luego de haber mantenido doce sesiones terapéuticas con Antonio, se le ha aplicado nuevamente el inventario de síntomas de Derogatis-revisado (SCL-90-R). Los resultados en esta evaluación posterior al período terapéutico demuestran puntajes T estables a nivel dimensional. Es decir que tanto en la dimensión *somatizaciones* como en la dimensión *ansiedad fóbica* –dimensiones previamente en riesgo- han vuelto a un puntaje de normalidad. Asimismo, a nivel

sintomático, el ítem sobre sentimientos de culpa ha sido calificado por Antonio como *poco*. No obstante, a nivel global, el *Índice de Malestar Positivo (PSDI)* sigue con un puntaje menor a uno. Esto quiere decir que Antonio intenta mostrarse libre de problemas minimizando su malestar, lo puede significar que aún falta que él demuestre ciertas emociones o situaciones contenidas que le siguen afectando.

De acuerdo a los criterios del DSM-IV, en el cuadro clínico de Antonio, el eje V puede ser calificado ahora en 80-71 según su evolución en el proceso.

A continuación, se demuestra el progreso de la terapia según la evaluación del SCL-90-R tomada pre y post tratamiento:



SEGUIMIENTO

Cinco meses después, Antonio llega a terapia para una sesión de seguimiento.

Durante esos meses cuenta que ha pasado en su tierra natal junto con su familia materna y dice que ha desarrollado grandes lazos con ellos. Ha descubierto que su lado espiritual viene de la mano con sus raíces, sus orígenes, sus antepasados. Ha desarrollado una buena conexión con su abuela que hace que tenga una buena conexión con el resto de la familia, pues dice que ella es el pilar y la influencia para toda la familia.

“He trabajado en mi ego, y me he desprendido del mismo al saber compartir y hacer buenos actos sin jactarme de haberlos hecho; como por ejemplo, asistirle a mi abuela en las ceremonias religiosas importantes para ella, a pesar de que sea ateo.”

“Sentí esa espiritualidad que emana mi abuela ante estos actos. Esto me llenó de bastante empatía y condescendencia hacia ella.” Esto ha afianzado su sentido de espiritualidad mediante su ejemplo, aunque no crea en Dios pero sí en la naturaleza.

“Este tiempo he podido enfrentar mis demonios solo, superar mis contradicciones solo, mi fobia y ansiedad a accionar y a hacer las cosas por mí mismo.”

“Estoy conciente que mi relación con mi exnovia fue muy deconstructiva en un inicio, pero ahora eso me permite contrastar cómo era antes y cómo soy ahora.”

“No quiero condicionarme por otra persona ni tener culpa ni deudas; quiero ser sincero consigo mismo.”

“Siento que antes me sabotee y me afecté físicamente. He aprendido en un espacio conflictivo, y ahora quiero estar en paz. Quiero equilibrarme, equilibrar la comida.”

“Tengo ideas de adoptar un hijo. Quiero tener nuevos romances, probar cosas distintas, aprender otras cosas.”

“Me siento diferente de hace un año. La gente a mi alrededor se da cuenta de mi cambio.”

“Estoy más tranquilo con el tema de la soledad, y eso me permite relacionarme con todos. Ahora hago cosas que antes no hacía como bailar.”

“Mis niveles de angustia, ansiedad y estrés han bajado un 90%. Sé que puedo recaer en ideas de ansiedad, y el estar conciente de eso me ayuda muchísimo.”

Antonio siente que está en una etapa donde ha ido madurando. Está menos impulsivo, más centrado en otras cosas. Ahora hay más calma, más paciencia.

“He podido volver a leer, y eso me sienta bastante bien. Siento que formo otras conexiones en mi cerebro.”

“El superar esa contradicción solo y el conversar contigo me han ayudado muchísimo a canalizar mis emociones. En el diálogo, he podido decirte tantas cosas que luego las he meditado y reflexionado. Siento que esto tenía que pasarme, y fue bueno porque ahora quiero estar presente en donde estoy, aterrizar a la realidad ha sido difícil pero eso me permitió conocerme a mí mismo. Me siento con más ánimo luego de esta explosión. Y ahora sólo me río al recordar en lo que estaba, no entiendo cómo pude estar así, cómo pude sentir así profundamente.”

“Tuve que caerme tan fuerte para que con el dolor se me cure el ego. Antes por mi ego jamás le hubiera dicho a alguien que me gusta. Ahora siento que lo puedo hacer. No tengo esa necesidad de exponer mi ego, y jactarme de lo que he hecho. Ahora he llegado a aceptarme y a darme cuenta de quién soy y en qué soy bueno.”

“En este proceso he podido elaborar mi propia tesis de cómo quiero vivir mi vida.” “Antes o escuchaba mucho o no escuchaba nada y por eso cometí muchos errores. No supe cuál era el punto de equilibrio. Ahora me di cuenta que quiero hacer lo que siento, y si no sé, lo puedo ir creando.”

“Sentía miedos de tamaños bíblicos, como de pánico y fobia. Ahora, si por temas laborales necesito ir a esos lugares que les tenía aversión, pues siento que ya lo puedo hacer. También estoy muy conciente que ya no volvería a mezclar lo amoroso con lo laboral.”

La terapeuta le pide que le cuente cómo se ve, cómo es su forma de ser. Él responde que es un proceso constante de búsqueda, de autoconocimiento; “he aprendido, me he desaprendido y he vuelto a aprender. Quiero llegar a mi adultez con más equilibrio. Y es aquí en este espacio terapéutico que he descubierto mis herramientas y cómo utilizarlas de la mejor manera.”

Conclusiones y recomendaciones

Este estudio de caso pone en evidencia varios aspectos del ser humano. Parte de una ruptura amorosa significativa, evento crucial para muchos en algún punto de la vida, en donde empieza una búsqueda personal. En medio de las

crisis es cuando aflora esa energía creativa que alienta la necesidad de reorganizar todo aquello que se siente fuera de orden o sin sentido. Así, Antonio llega a terapia para utilizar este espacio como medio propicio para retomar nuevamente el rumbo de su vida.

Las terapias que calzan perfectamente para las circunstancias como las que presenta Antonio son las humanistas, pues ven al ser humano como un ser con un potencial innato que necesita ser descubierto si no lo ha hecho aún, lo que se llama, el positivismo intrínseco de la psicoterapia humanista (Cain, en Cain y Seeman, 2008). El humanismo trata a la persona como un ser competente, responsable, autónomo de su vida y digno de la autorrealización.

Las terapias humanistas abarcan desde el modo de establecer la terapia centrándose totalmente en el cliente de Rogers (Cain y Seeman, 2008), estableciendo así un ambiente donde se pueda entablar una relación saludable entre el terapeuta y el cliente fortaleciendo así la alianza terapéutica. A lo largo de este proceso, Antonio avanza en su búsqueda personal gracias a que encuentra en el espacio terapéutico seguridad para mostrarse quién es él realmente, pues la persona es aceptada tal cual es y la terapeuta intenta ponerse en su lugar para que se genere una empatía auténtica.

Además, entre las terapias humanistas se destaca la terapia de la Gestalt de Perls, la enfocada en la emoción de Greenberg, la orientada a la experiencia de la sensación sentida de Gendlin (Cain y Seeman, 2008), todas ellas aportan significativamente al trabajo de cada sesión. Así, por ejemplo, el meollo del conflicto que atraviesa Antonio radica en los asuntos inconclusos que

experimenta inicialmente en su relación con su exnovia, y también en otros aspectos de su vida como son el aspecto laboral, sus estudios y en su infancia. A pesar de que en terapia no se llegó a efectuar el ejercicio de la silla vacía pues la persona no llegó a conectarse con dicho ejercicio, surgieron otros como la sensación sentida, la narrativa en metáforas y la visualización de sanar el “niño herido” (Bradshaw, 1993).

Una vez que se cierran ciclos inconclusos, la vida de la persona toma otro matiz. Es por eso que la terapia existencial aflora debido a los asuntos primordiales que salen a colación como son la soledad, la libertad y el sentido que se le da a la vida de los que habla Yalom (1980). Es así como Antonio toma conciencia de estos temas pues los llega a vivenciar a raíz de la crisis amorosa que enfrenta.

La terapia llega a ser efectiva pues se evidencia que la ansiedad que presentaba Antonio llega a reducirse; asimismo, su vida poco a poco va cobrando dirección y visión a futuro, lo cual como decía Viktor Frankl (1984, en Mackrill, 2010), el bienestar está relacionado en tener un sentido claro del propósito y el futuro de uno.

Ciertas observaciones para sesiones futuras necesitan tomarse en cuenta: por ejemplo, el énfasis en las emociones contenidas que no han sido del todo expresadas. De esta manera, el cliente podrá liberar aquellas emociones relevantes para la autosatisfacción de una necesidad no satisfecha y así dejará de ser necesidad como decían Perls y colaboradores (1951).

El tema de la pérdida del embarazo de su exnovia no fue abordado a profundidad, y tal vez sea óptimo darle un cierre apropiado como un ritual de despedida.

A pesar de que Antonio no fue receptivo a experimentar la silla vacía o a la motivación por expresar mediante la escritura su historia con Mariana, es recomendable que el cliente encuentre la forma de manifestarse más cómodamente ya sea mediante el arte como se logró con el dibujo inicial o por otro medio artístico para que sea una herramienta que pueda utilizarla para liberar sus emociones, pues como se vio en la investigación de Lepore y Greenberg (2002) y en la de Leseho y Maxwell (2010), a través de la expresión escrita o corporal logran “remendar” sus corazones luego de una ruptura amorosa.

Por último, citando a O'Hara (2010) quien propone un entrenamiento y práctica psicológica dirigida hacia el desafío de crear una nueva cultura o “psicósfera” donde se cultive y se sustente psicológicamente a una humanidad sana y de esa manera se pueda direccionar las catástrofes planetarias y el inevitable dolor de las perturbaciones psicológicas hacia la oportunidad de un crecimiento transformador, se concluye que la psicoterapia necesita ser promovida para que la gente encuentre sus propios recursos humanos y los potencialice de la mejor manera, muchas veces a pesar de la crisis.

REFERENCIAS

- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, Text Revision*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Berenzon-Gorn, S., Ito-Sugiyama, E., Vargas-Guadarrama, L. (2006). Enfermedades y padeceres por los que se recurre a terapeutas tradicionales de la Ciudad de México. *Salud Pública*. México, 48 - pp. 45-56.
- Bradshaw, J. (1993). *Nuestro niño interior*. Buenos Aires: Emecé Editores.
- Briggs, F. y Peat, D. (1999). *Las siete leyes del caos*. Barcelona: Grijalbo.
- Buck, E. (2010). *Relationship Breakups: Are They All Bad?* Texas Tech University: dissertation.
- Cain, D. & Seeman, J. (2008). *Humanistic Psychotherapies: Handbook of Research and Practice*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Castillo, J. (2007). *El valor del sufrimiento*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Casullo, M. y Pérez, M. (2008). *El Inventario de Síntomas SCL-90-R de L. Derogatis*. Adaptación. Universidad de Buenos Aires. 1-12.
- Derogatis, L. (1994). SCL-90-R. *Symptom Checklist-90-R. Administration, Scoring and Procedures Manual*. Minneapolis: National Computer System.
- Gempp, R. y Avendaño, C. (2008). Datos Normativos y Propiedades Psicométricas del SCL-90-R en Estudiantes Universitarios Chilenos. *Ter Psicol* [online]. Vol.26, n.1, pp. 39-58.
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082008000100004#t3
- Greenberg, L., Watson, J., Elliot, R., & Bohart, A. (2001). Empathy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice and Training*, 38, 380-384.
- Lepore, S. J., & Greenberg, M. A. (2002). Mending broken hearts: effects of expressive writing on mood, cognitive processing, social adjustment and health following a relationship breakup. *Psychology & Health*, 17(5), 547.
- Leseho, J., & Maxwell, L. (2010). Coming alive: creative movement as a personal

coping strategy on the path to healing and growth. *British Journal of Guidance & Counselling*, 38(1), 17-30.

Locker, L., McIntosh, W., Hackney, A., Wilson, J., & Wiegand, K. (2010). The Breakup of Romantic Relationships: Situational Predictors of Perception of Recovery. *North American Journal of Psychology*, 12(3), pp. 565-578.

Mackril, T. (2010). Goal Consensus and Collaboration in Psychotherapy: An Existential Rationale. *Journal of Humanistic Psychology*, 50(1), 96-107.

Manrique R. (2002). El amor y la consulta. Relaciones amorosas y problemas médicos. *Medifam*. Vol. 12 – Núm. 10 – pp. 641-645.

McCarthy, C. J., Lambert, R., y Brack, G. (1997). Structural model of coping, appraisals, and emotions after relationship breakup. *Journal of Counseling Development*, 76, 53-54.

Moller, N., Fouladi, R., McCarthy, C. y Hatch, K. (2003). Relationship of Attachment and Social Support to College Students' Adjustment Following a Relationship Breakup. *Journal of Counseling and Development*. Vol. 81.

Myers, S. & White, C. (2010). The abiding nature of empathic connections: a 10-year follow-up study. *Journal of Humanistic Psychology*, 50, 76-95.

Neimeyer, R. A. (2006). Narrating the dialogical self: Toward an expanded toolbox for the counselling psychologist. *Counselling Psychology Quarterly*, 19(1), 105-120.

O'Hara, M. (2010). Another Inconvenient Truth and the Developmental Role for Psychology in a Threatened World*. *Humanistic Psychologist*, 38(2), 101-119.

Pedersen, R. (1996). *Verification of a model of the resolution of unfinished business*. Ontario: York University.

Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy*. New York: Dell Publishing.

Quitmann, H. (1989). *Psicología Humanística. Conceptos fundamentales y trasfondo filosófico*. Barcelona: Herder.

Rogers, C. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist*, 5, 2-11.

Rugala, S. & Waldo, M. (1998). An integration of existential psychology and the

multimodal model. *Journal of Humanistic Psychology*. Vol. 38, No. 4, 65-79.

Seligman, M., Rashid, T. y Parks, A. (2006) Positive psychotherapy. *American Psychologist*, Vol 61(8), 774-788.

Tashiro, T. & Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again": Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*. Vol. 10 Issue 1, p113-128.

Weber, A. L. (1998). Losing, Leaving, and Letting Go: Coping with Nonmarital Breakups. En B. H. Spitzberg y W. R. Cupach (Eds.), *The Dark Side of Close Relationships* (pp. 267-306). USA: Lawrence Erlbaum Associates.

Yalom, I. (1980). *Existential Psychotherapy*. United States of America: BasicBooks.