

MANUAL DE TERAPIA SISTÉMICA BREVE

Felipe E. García

Doctor, magíster y licenciado en Psicología,
Universidad de Concepción, Chile
Postítulo en Terapia Estratégica Breve
Académico Facultad de Ciencias Sociales,
Universidad Santo Tomás, Chile

Marcelo R. Ceberio

Doctor en Psicología, Universidad de
Barcelona y Universidad John F. Kennedy,
de Buenos Aires
Director académico y de investigación,
Escuela Sistémica Argentina, Buenos Aires
Director del Doctorado en Psicología,
Universidad de Flores, Buenos Aires



Ruptura amorosa y autoestima en una mujer joven

Felipe E. García
Valeska Inostroza

“Ella por volverlo a ver corrió a verlo al mirador. Él volvió... con su mujer. Ella se murió de amor”.

JOSÉ MARTÍ

En la vida, tarde o temprano, todos pasamos por una ruptura amorosa o un amor no correspondido. La mayoría de las personas lo vivencia como una experiencia dolorosa, más aun cuando uno parece ser una víctima injusta de una decisión tomada por el otro. *.

Peñafiel (2011) señala que la ruptura de pareja es una de las experiencias más dolorosas que puede sufrir una persona a lo largo de su vida. Pasar por un quiebre afectivo, en el que la persona amada se encuentra físicamente ausente pero psicológicamente presente, estanca al individuo en una tristeza y una obsesión que impide muchas veces desarrollar normalmente las tareas cotidianas transformándose, por ello, en una de las demandas de atención más comunes en la terapia psicológica.

Algunas personas, tras un quiebre sentimental, ya sea por una incapacidad para estar solo, aliviar el dolor emocional o mostrarse fuerte y recuperado, establecen rápidamente nuevas relaciones de pareja; sin embargo, la regla de que “un clavo saca a otro clavo” es para la mayoría inefectivo y a lo más causa un daño innecesario al siguiente de la lista, estigmatizado como un sustituto del verdadero amor. Si bien no logramos vivir sin afecto, sí podemos amar sin esclavizarnos. Un “adicto al amor” (Sirvent, 2004) es un sujeto

que depende o se encuentra “enredado” con otra persona, o compulsivamente centrado en custodiarlo como un tesoro preciado que no se puede perder. Según Moral y Sirvent (2009), la codependencia, en lugar de desarrollar una intimidad madura, hace que estas personas busquen fundirse y perdurar con su pareja; no obstante, según estos autores, no todos los codependientes son adictos al amor, pues puede existir una codependencia sana.

Consecuencias psicológicas de la ruptura amorosa

Fisher (2005) asegura que existe un gran número de casos de ansiedad, depresión y suicidios ocasionados por el dolor de una ruptura amorosa. Para Pinto (2015), se experimenta como una muerte, la muerte del amor, que desencadena un proceso de duelo.

Javiera, una consultante con la que trabajamos como terapeuta (Valeska) y supervisor (Felipe), señaló sentirse culpable (“¿Por qué no hice algo para impedirlo?”), abandonada (“Me ha dejado sola”) y con una baja autoestima (“¿Quién se va a fijar en mí ahora?”) luego de una ruptura.

Como toda crisis vital, la sensación de pérdida que acompaña la ruptura requiere de un proceso de adaptación que varía en función de las características personales de los afectados, como su flexibilidad, sus experiencias previas, sus creencias, entre otras. Como ocurre con otros procesos de duelo, aparecen una serie de manifestaciones que alterarán la vida de la persona (Worden, 1997): i) emociones como la tristeza, el enojo y la culpa, ii) sensaciones físicas como la opresión en el pecho y garganta, falta de aire, vacío en el estómago y palpitaciones; iii) pensamientos de incredulidad, preocupación, rumiaciones, dificultades de concentración y memoria; iv) conductas como soñar con la persona, suspirar, llorar, atesorar objetos y visitar lugares que traen recuerdos.

Este proceso de duelo se vivencia, según Pinto (2015), como una pérdida ambigua, es decir, una pérdida que no está clara, con una alta incertidumbre sobre el futuro. La ambigüedad congela el proceso de duelo y bloquea el afrontamiento y la toma de decisiones. Nosotros observamos que además impide asumir la reconstrucción de la vida amorosa, ante la esperanza de que este quiebre se revierta.

Cómo recuperarse de una ruptura amorosa

Es vital comprender que la recuperación emocional tras una ruptura amorosa requiere vivir el dolor, sin asustarse como terapeuta por la intensidad de las emociones. Es necesario que se valide la expresión de cada una de ellas y permitir a el o la consultante sentir la pena, la rabia, la frustración o la sensación de decepción que se experimenta.

En este periodo es fundamental el autocuidado, intentar pasar tiempo con los pares y seres cercanos, especialmente con aquellos dispuestos a escuchar, sin juzgar lo que siente o piensa tras la ruptura. Compartir experiencias con quienes lo rodean ayudará a comprender y elaborar más rápido el proceso de pérdida. En el estudio de García e Ilabaca (2013) con adultos jóvenes tras una ruptura de pareja, evidenciaron que uno de los más importantes predictores de bienestar tras algunos meses es contar con apoyo emocional por parte de otras personas.

También es importante que la persona se conozca bien a sí misma y en su rol de pareja. Es preciso que sepa bien qué busca y qué necesita en una relación amorosa, para que efectivamente pueda orientar su búsqueda de pareja. Una vez que se haya realizado el trabajo anterior, será el momento de aprender a perdonarse y perdonar a su expareja. También se debe conservar cierta distancia con su ex; los psicoterapeutas en este tema suelen recomendar al menos seis meses sin contacto, o con el mínimo contacto posible. Cualquier mantención del contacto tras una ruptura suele incentivar la esperanza de que el proceso es reversible, que él o ella se dará cuenta de lo que perdió y que volverá a pedir la continuidad de la relación. Está de más decir que esta esperanza impedirá el cierre del proceso y la posibilidad de conseguir una nueva pareja estable. Riso (2011) afirma que el mal de amores es uno de los pocos problemas psicológicos en los que mantener la esperanza es parte del problema. En el estudio de García e Ilabaca (2013), las personas que presentaron un mayor nivel de bienestar luego de una ruptura fueron aquellas que habían evitado a su expareja y no las que habían mantenido con ella algún tipo de relación que reemplazara la amorosa, como la amistad o el contacto por redes sociales.

Peñañiel (2011) agrega que la ruptura amorosa produce un nivel importante de estrés, no obstante este estrés no solo está dado por la ruptura en sí, sino también por toda la serie de modificaciones tanto personales, familiares, como económicas y sociales que sobrevienen a ella.

PSICOTERAPIA DE LA RUPTURA AMOROSA

La terapia de la ruptura amorosa, como ya hemos señalado, se asemeja a la terapia del duelo por muerte de la pareja, en la medida en que en ambos casos enfrentamos una pérdida desde la cual debemos ser capaces de rehacer y seguir adelante con nuestras vidas. Sin embargo, también tienen diferencias fundamentales que es necesario mencionar, pues de algún modo determinan qué objetivos y a través de qué medios se trabajará terapéuticamente en sesión:

- En la muerte de la pareja existen rituales socialmente establecidos a los que el doliente podrá adscribirse en mayor o menor medida para paliar su sufrimiento y encontrarle algún sentido a la pérdida. En la ruptura de pareja no existen rituales socialmente establecidos al que las personas puedan recurrir. Esta ausencia de rituales puede generar la percepción psicológica de que el proceso no se ha cerrado.
- En la muerte de la pareja, las redes de apoyo social tienden a mantenerse e incluso aumentar, y el bienestar social asociado a la muerte (pensiones de viudez y orfandad, seguros de vida y escolares, etc.) se activan en beneficio de los dolientes. En la ruptura de pareja es común alejarse de una cantidad importante de personas que eran más cercanas a la expareja; el bienestar social asociado a pensiones de alimentos (de existir el derecho) no se activa automáticamente, e incluso hay que iniciar batallas judiciales para obtener apoyo económico.
- En la muerte de la pareja no existe lugar para la esperanza, lo que también ayuda a que en algún momento el proceso de duelo llegue a su fin. En la ruptura muchas veces se conserva la ilusión de la reconciliación, alimentada por reencuentros, conexión a través de redes sociales, llamadas telefónicas, etc. Como hemos señalado, en estos casos la esperanza es parte del problema.

Por tales motivos, en los casos de ruptura de pareja la posibilidad de generar rituales de término, incrementar las fuentes de apoyo social y acabar con la esperanza se erigen como objetivos fundamentales del trabajo terapéutico.

Carmona (2012) refiere varios casos de ruptura en los que tuvo que realizar un trabajo terapéutico. En uno de ellos, un varón que terminó su matrimonio tras veinte años de vida en común, llegó a terapia con el deseo de reconquistar a su pareja. El terapeuta facilitó la expresión emocional y le ayudó a organizar su discurso alrededor de la pérdida. Según Crenshaw (2006), un discurso organizado alrededor de experiencias difíciles y traumáticas suele ayudar en el proceso de elaboración. En este caso, además se establecieron las responsabilidades en el quiebre, se le animó a escribir una carta a su exmujer y se le invitó a fortalecer su autoimagen y rehacer su proyecto de vida.

Un segundo caso (Carmona, 2012) alude a una consultante afectada por la infidelidad de su expareja, que termina con el abandono del hogar por parte de él. El hijo en común desarrolló luego de la separación una serie de problemas académicos y conductuales que llevó a que la madre estableciera una fuerte alianza con el niño, llorando juntos, rezando por la vuelta del padre y compartiendo un ánimo depresivo. En terapia, se buscó restablecer su rol de madre, recuperar su autoimagen deteriorada por el abandono, aceptar la realidad de la pérdida de la relación y fortalecer sus redes de apoyo social.

Como sea, a pesar del dolor producido por la ruptura, siempre hay algo que hacer en psicoterapia. Ya sea acompañar para ayudar a procesar las emociones que se vierten sin mayor contención, o ayudar a reconstruir la autoimagen o las relaciones sociales afectadas, o a reconstruir la propia vida, orientándola hacia otros anhelos, otros caminos en los cuales la compañía de la expareja ya no está presente o ya no sea necesaria.

Al finalizar una terapia con una joven cuyo novio había terminado con ella, cedió a Felipe, su terapeuta, una carta dirigida a otra mujer que en el futuro pudiera pasar por lo mismo, de modo de alentarla a seguir adelante con su vida. A continuación transcribimos algunos extractos de esa carta:

Te cuento que cuando comencé a vivir mi duelo y mi vida sola, todo fue un periodo de angustia, dolor, culpabilidad, temor, de preguntarse: ¿Qué hice mal?, ¿por qué me dejaron de querer?, ¿por qué no me cuidaron? (...) Cuando terminamos me sentí miserable, sola y me dije a mí misma que probablemente nadie me querría de nuevo, pero la verdad eso no es así. Además de eso, luego de terminar escuchaba constantemente muchos rumores sobre mi expareja y aunque tuvimos algunas oportunidades de encontrarnos, todas terminaron mal y solo me hacían retroceder lo poco que intentaba avanzar. (...) Con los meses el dolor fue disminuyendo pero a veces recaía solo con el hecho de saber algo de él. Fue así, como un día después de muchos meses intentando pensar en mí, y que debía volver a quererme, empecé mágicamente a lograrlo. Comencé a entender que la vida me estaba dando la oportunidad de empezar de nuevo. Que no vale la pena intentar superar todo tan rápido y desesperarse en el intento, porque todo esto es un largo proceso en el que las heridas deben sanar y las cicatrices que quedan se vuelven el recuerdo de darse cuenta que se superó el dolor, te hiciste más fuerte y lo mejor es que comienzas a darte cuenta que sí vales la pena, que no por una relación fallida quiere decir que no encontrarás a nadie más en la vida. (...) Cada día disfruto más de la vida, a veces pienso en quien fue mi expareja, pero eso no me impide seguir adelante.

Me di el tiempo de hacer cosas que me gustaran, de amarme como soy, de saber qué quiero y qué no. (...) Solo quiero decirte que estarás bien y que no te cierres a nuevos desafíos y relaciones, porque el hombre o mujer quien sea tu verdadero compañero algún día llegará. Lo que ahora vives lo verás como experiencia y verás que saliste victoriosa(o) de esto y te sentirás orgulloso(a) de ti.

UN CASO DE TERAPIA DE LA RUPTURA

Recibimos a Javiera, una joven de 23 años que consultó inicialmente por inestabilidad emocional y estrés. Ella vivía junto a sus padres y tenía hermanos menores; además, trabajaba como administrativa en una oficina pública y estudiaba en la universidad.

A continuación relataremos, sesión a sesión, cómo fuimos trabajando en este caso.

Sesiones de evaluación

Javiera señala que a los 18 años tuvo su primer pololo, una experiencia que recuerda con desagrado, pues él la obligó a tener relaciones sexuales, lo que la llevó a romper ese pololeo de inmediato. Luego tuvo una relación que duró cuatro años y que terminó tras la infidelidad de su pareja con su cuñada, quien quedó embarazada y con quien luego se fueron a vivir juntos. Durante el tiempo que duró la relación, contrajeron deudas en común que luego ella tuvo que asumir sola, lo que la obligó a trabajar y estudiar: “Él me dejó muchas deudas económicas, de las cuales me quise hacer cargo sola, porque ya no lo quiero ver más en mi vida y menos pedirle cosas”.

Respecto de su motivo de consulta, Javiera señala: “No tengo ánimo de ir al trabajo, no me quiero levantar, mis compañeras son muy peladoras, me tratan de prostituta, yo creo que es por ser la mano derecha del jefe [rompe en llanto de forma explosiva]; no tengo amigos para contar mis cosas”.

Al finalizar la primera sesión se le planteó una tarea de registro para que la consultante escribiera los problemas que la aquejaban y las pudiera, así, jerarquizar.

En la segunda sesión, Javiera comenta: “No tengo amigos y no me interesa tener. Justo durante este periodo donde comenzaron a molestarme mis compañeros de trabajo ocurrió el quiebre con mi pareja. Él un día me fue a ver al trabajo, discutimos y mis compañeros creyeron que mi pareja se había enterado de la supuesta relación que yo tenía con mi jefe. Debido a esa situa-

ción aumentaron mucho más los rumores. (...) La verdad era distinta y más dolorosa, me había sido infiel con mi cuñada. (...) La situación de mi ex era tan vergonzosa que no fui capaz de contar esto a mis compañeros y dejé que hablaran lo que ellos querían. (...) Lloro todo el día, no logro superar lo que me hizo mi expareja pese a que han pasado ya tres años, le di mi vida. Él fue distinto a mi primer pololo, era mi héroe. No tengo ánimo para ir a trabajar, tampoco a la universidad y no confío en la gente, por eso no tengo amigos y menos pareja”.

Se utilizó la pregunta de la bola de cristal (García y Schaefer, 2015) con la finalidad de explorar los objetivos que quería alcanzar en terapia y visualizar algunas acciones que podría comenzar a emprender desde ese momento, lo que dio como resultado una necesidad de trabajar en las consecuencias emocionales que le produjo la ruptura, que la dejó dañada en su autoimagen y con una fuerte desconfianza hacia los demás.

Al finalizar la sesión se le pidió a Javiera que estuviera atenta a cualquier cambio positivo que observara en su conducta, por mínimo que fuera, que le señalara que estaba en proceso de reparación. Esta tarea se le prescribió con la intención de modificar el sesgo negativo hacia su propia experiencia que relataba en las primeras dos sesiones, de modo que comenzara a visualizar los pequeños cambios en su vida y en su estado de ánimo, que se producen naturalmente por el mero paso del tiempo tras una ruptura.

Sesiones de intervención

En la siguiente sesión se le propone la actividad denominada “el árbol de los logros”, que permitirá reflexionar sobre las cualidades positivas que posee Javiera y que ha desarrollado desde la infancia hasta el día de hoy. Se realiza esta actividad debido a que las sesiones anteriores se centraron en la problemática negativa, de manera que ya era necesario explorar otras áreas de su experiencia que le aportaran la fuerza que necesitaba para enfrentar su angustia.

Lo primero que se hizo fue darle las siguientes instrucciones: “Debes construir una lista de todos tus valores positivos, ya sean cualidades físicas, emocionales, sociales, etc. Aspira a hacer una lista lo más larga posible tomándote todo el tiempo que desees. Cuando termines la primera lista, confecciona otra con los logros que hayas conseguido en la vida. Da igual si esos logros son grandes o pequeños, lo significativo es que te sientas orgullosa de haberlos conseguido. Al igual que antes, reflexiona y escribe todos los que puedas”.

Una vez terminada la lista, la paciente reconoció en sí misma una serie de valores y cualidades: era alegre, risueña, estudiosa, respetuosa, paciente, trabajadora, cariñosa y amable. Entre sus logros señaló conseguir un buen trabajo, lograr un ascenso, poder estudiar, poseer una buena relación con su familia y seguir adelante sin inclinar la cabeza.

Luego se le pidió que dibujara su “árbol de los logros”, ocupando para ello cartulinas y lápices de diferentes colores. Se le sugirió que dibujara un árbol grande, que ocupara toda la hoja, y que incluyera raíces, ramas y frutos de distintos tamaños. Una vez dibujado, se le señaló que fuera ubicando en cada una de las raíces sus valores y cualidades positivas, los más importantes en las raíces más gruesas y los de menor influencia en su vida actual en las raíces más pequeñas. Se le pidió que sobre los frutos ubicara de la misma manera sus logros, los más importantes en los frutos grandes y los menos relevantes en los pequeños.

La paciente, que se mostró entusiasmada y colaboradora en la actividad, respondió: “Bueno, las raíces más gruesas son mi paciencia, aguanto mucho, también soy respetuosa y alegre, y el logro que dibujé en la fruta más grande es poder seguir adelante sin inclinar la cabeza [se emociona al hablar de ello]”.

Luego de una reflexión conjunta acerca del significado del ejercicio, se le dice: “Es posible que te asombre la cantidad de cualidades que tienes y todas las cosas importantes que has conseguido en la vida; puedes enseñarle tu árbol a alguien de confianza para que te ayude a añadir más raíces y frutos que él haya visto en ti y de los que no seas consciente”.

Al finalizar la sesión se le entregó la cartulina junto a elogios de la terapeuta y una tarea para la próxima sesión, cuya consigna es la siguiente: “Cada noche y hasta la próxima sesión, escribir el final de estas frases de modo positivo” y se le entregaron siete hojas con las siguientes frases impresas:

“Hoy me he sentido bien conmigo misma por...”

“Hoy he hecho algo bueno para mí cuando...”

“Me gusto más a mí misma cuando...”

“Me empiezo a dar cuenta de que tengo la virtud de...”

“Aunque he cometido un error, me doy cuenta de que...”

Un ejemplo del resultado de esta tarea se observa en la Figura 15-1.

A la siguiente sesión, Javiera no solo llegó con su tarea realizada, lo que da cuenta de su motivación para el cambio, sino que además había realizado ajustes en su aspecto personal: se había cortado y teñido el pelo. Como este cambio

reflejaba una evolución en su estado de ánimo, se conversó inicialmente sobre eso intentando subrayarlo, además de explorar su contribución a que este cambio se hubiese producido.

En esa sesión además se trabajó con sus pensamientos negativos basándose en el modelo A-B-C de Albert Ellis. Para ello, se le mostró primero en forma gráfica el modelo resaltando la idea de que los pensamientos, emociones y conducta están relacionados entre sí. Internalizados los conceptos, mediante un tablero con figuras de rostros, se le pidió a Javiera identificar qué tipo de emociones proyectan y qué pudiesen estar pensando. En una pizarra se fueron ilustrando las situaciones, los pensamientos negativos y las consecuencias de los mismos. Se le pidió a Javiera proponer alternativas de interpretación frente a la misma situación, pensamientos positivos que pudiesen reemplazar las interpretaciones negativas de los ejemplos.

Al finalizar la sesión se le pidió una tarea que debía realizar en casa todos los días por media hora, hasta la siguiente sesión. La tarea consiste en una prescripción del síntoma de sus pensamientos negativos, tal como lo plantea

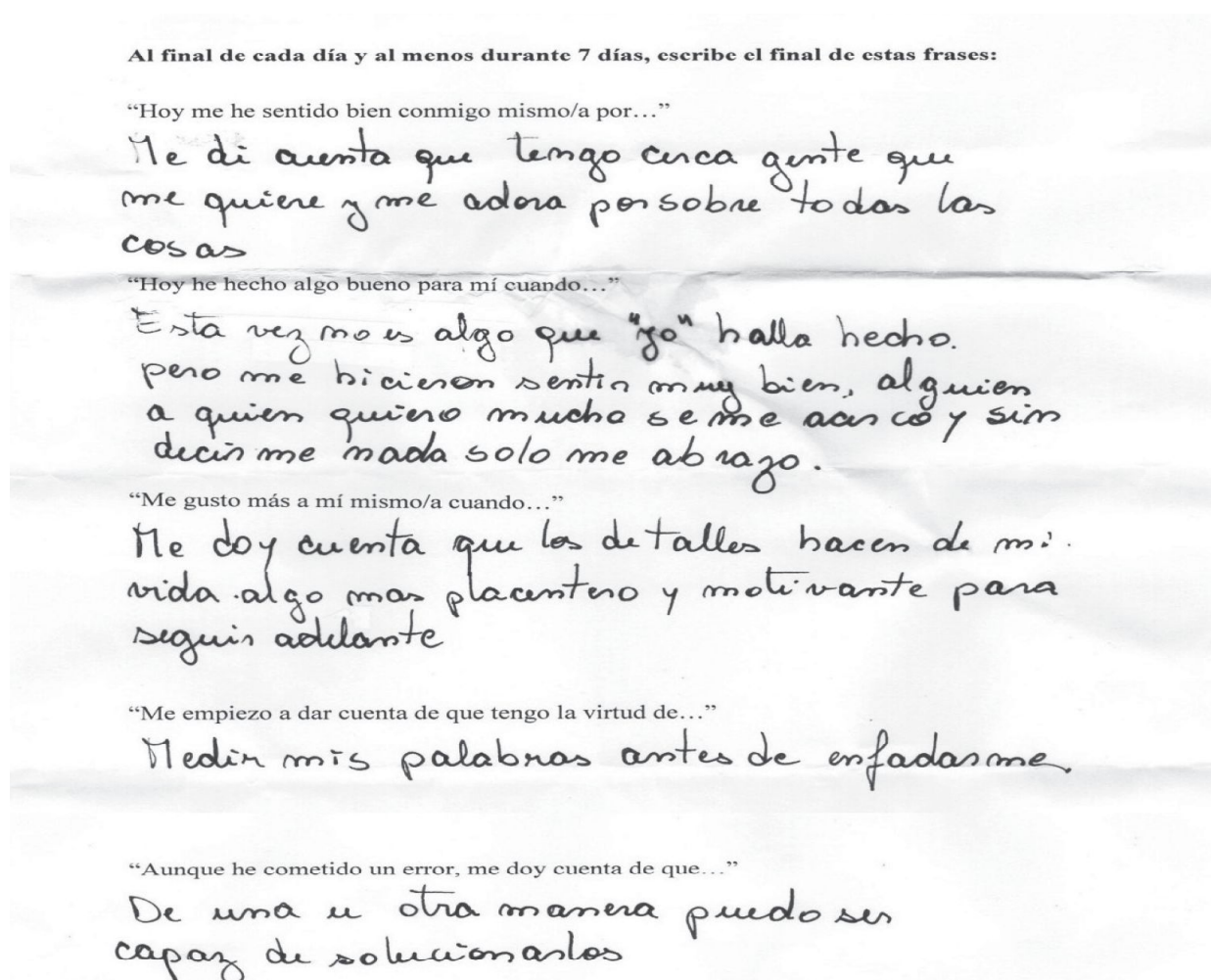


Figura 15-1. Tarea de completar las frases.

Nardone (2007) desde la terapia estratégica. Se le pide concretamente que día tras día deje media hora para “rumiar” sus ideas negativas, con una alarma que le avisará que dicho tiempo se ha cumplido. Para ello se le sugiere utilizar una “silla rumiadora”, es decir, un espacio físico determinado en el cual pueda permitirse que afloren los pensamientos negativos, ya sea en forma espontánea o deliberada. Debe establecer un horario fijo para este ejercicio (preferentemente que no sea por la noche) y durante esa media hora ir escribiendo todas sus ideas negativas en un cuaderno. Si alguna vez se le terminan las ideas antes de la media hora, no importa, seguirá sentada ante el cuaderno hasta que pasen los minutos previstos. Si a lo largo de la jornada se le ocurren otras ideas negativas, ha de posponerlas hasta la media hora prevista para rumiarlas.

El resultado de esa tarea lo expresó Javiera en la siguiente sesión de esta manera:

De 8:00 a 8:30 horas era mi hora rumiadora [carcajada]; la cumplí todos los días. Los primeros días me sentía mal, porque era media hora de llanto, y pensaba solo lo negativo; si durante el día me venían pensamientos negativos veía series de TV, porque tengo buena concentración, así me mantenía ocupada viendo eso o haciendo otras cosas que me distraían hasta las 8. Después me desahogaba llorando. Los últimos días me aburrí de llorar, como eran los mismos pensamientos negativos, eso me causaba risa, no llanto. Además, mi familia sabía de la tarea, lo que facilitó esto, porque me mantenía distraída y la media hora me la respetaba; estaban todos atentos, lo que generó un espacio de humor para ellos y para mí. Eso me hizo subir el ánimo, porque siempre pensaba lo mismo, era como ilógico y llorar por tanto tiempo aburre igual [carcajada].

Una de las actividades de la sesión siguiente fue mostrarle en la pizarra un corazón de color rojo, un corazón roto de color negro y, al medio de ambos corazones, una representación de Javiera realizada en goma eva y elaborada por la terapeuta tratante (ver Figura 15-2). Se le indicó a la consultante que esa imagen representa a la actual Javiera y que al lado del corazón rojo debía escribir un listado con los aspectos positivos que le trajo la relación amorosa y al lado del corazón negro los aspectos negativos. El objetivo de la representación gráfica fue que externalizara sus respuestas emocionales para ayudarla a manejar la angustia. De ese modo, se colabora en reconstruir su autoimagen y expulsar ideas que le causaban malestar, como decirse a sí misma: “merezcó algo mejor”.

A partir de la representación en la pizarra, se dio inicio a una **entrevista de construcción de significado**. El objetivo primordial de esta actividad dialógica consistió en ayudar en la reconstrucción de significado mediante la externa-

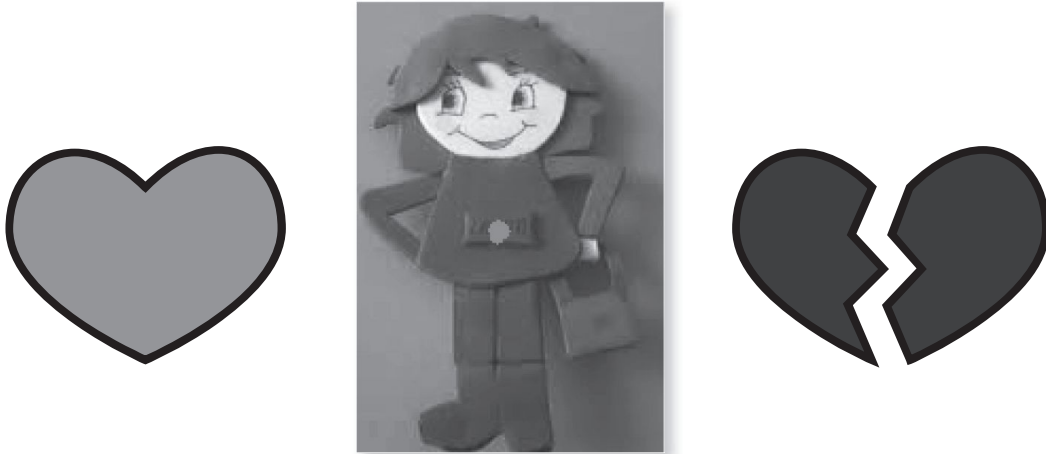


Figura 15-2. Representación gráfica de Javiera y los dos corazones.

lización. Durante la actividad, Javiera respondió a algunas preguntas iniciales: ¿Qué experiencia de la ruptura amorosa te gustaría abordar? ¿Qué recuerdas de tu reacción inicial? ¿Cómo han cambiado tus sentimientos desde ese momento? Luego respondió a las preguntas de explicación: ¿Qué sentido le diste al quiebre amoroso en ese momento? ¿Cómo interpretas la pérdida ahora? Y por último, las preguntas de elaboración: ¿Cómo ha afectado tus prioridades? ¿Cómo afecta tu visión del mundo y de ti misma? ¿Qué has aprendido a raíz de la ruptura? Javiera respondió con llanto, no obstante siempre se mostró participativa hasta finalizarla por completo.

A continuación se utilizó un globo para la externalización de la rabia y pensamientos negativos hacia su expareja. Las indicaciones fueron:

Dentro de este globo están todos los pensamientos negativos y la rabia, ahora tú tienes el control de estos, puedes tocarlos, manejarlos como tú quieras. Cierra los ojos y quiero que sigas pensando en esos momentos en que pasaste malos ratos y que supiste de la infidelidad, quiero que te veas, que te escuches, que veas a tu alrededor, quiero que canalices toda tu rabia, piensa en todo los malos ratos que te hizo pasar, cuando llegues al punto máximo de rabia quiero que rompas el globo con tus manos de modo que esta rabia ya no esté, porque tú la controlaste y pudiste deshacerte de ella.

La actividad, que duró diez minutos, finalizó cuando Javiera rompió el globo. Luego la paciente expresó: “Me acordé de todo el daño que me hizo, necesitaba desquitarme, más encima ni siquiera me hacía feliz, no sé para qué estaba con él, era criar un niño, parecía yo la empleada, hasta me caía mal”.

Si bien las actividades desarrolladas en sesión implicaron mucha expresión de emoción por parte de Javiera, al final se observaron efectos positivos en su

estado afectivo, el que explicamos debido a que se logró explorar el problema, acoger las emociones de tristeza y rabia, aceptó el sufrimiento como algo esperable y conversamos en términos de que estas experiencias tuvieran un significado para ella.

La tarea asignada para esta sesión fue la “Carta que no se envía” (Figura 15-3), ejercicio terapéutico que empleamos cuando quedan temas pendientes o no dichos en una relación. En este caso, se prescribe escribir una carta hacia su expareja y luego escribir la respuesta a la misma desde la perspectiva de su expareja.

La verdad nunca pense en llegar a escribirte, es algo complicado expresarse sin que sienta nostalgia nunca llegue a imaginar lo que pasaría, la verdad nunca pense me hicieras algo así, y pensar que te ame tanto y por tanto tiempo, te di mi cariño, amor, amistad, lo más importante mi confianza, si esa confianza que tú mandaste a la mierda, supongo nunca te impuse o nunca fui importante para ti, bueno a pesar de todo no te culpo, sé que al menos ahora eres feliz tienes lo que siempre quisiste, una familia. A toda costa y a un precio muy alto para mí, tú eres feliz y obvio ella y tu bebe.

Lo siento, no lo puedo evitar, no logro olvidarte, no como a alguien a quien “aun amo” si no como a alguien a quien amo por sobre todas las cosas, quizás fue mi culpa pensar que todo fue sincero, o ver cosas donde no las había, yo siempre creí que a tu lado iba a pasar el resto de mi vida, y si la estúpida frase de amor que cualquier estúpida diría, como dice una canción a pesar de todo “Nunca imagine la vida sin ti” en aquel momento mi mundo se derrumbó, todos mis sueños se hicieron mierda, sinceramente cuando imaginaba nuestro final pensaba que seríamos capaces de decirnos todo a la cara todos nuestros errores, pensaba que así iban las cosas, que de esa forma debía ser. Pero bueno no todo sucede como queremos, no todo es perfecto.

Quizás la estúpida sea yo, por ver cosas donde nunca las hubieron, pero como niña inmadura, no! mas bien como una pendeja estúpida te amo con todo el corazón y incluso puse todas tus prioridades por encima de las mías.

Por mucho tiempo espere que regresaras, quizás no para volver a ser “tú y yo” quizás solo espere un acto de valentía que jamás llego. Algo que me hiciera simplemente cerrar el ciclo que bueno para mí fue muy importante, supongo nunca te impuse lo que pasara conmigo, poco a poco me fue que acostumbrar que las cosas no son tan simples como las imagine.

Siendo aun mas sincera, nunca pense en que me utilizabas, en que jugaste mucho tiempo conmigo, la mujer a la que le decias "Te amo", "eres mi vida", "sin ti no vivo", todas esas palabras que aun cuando estabas conmigo, se las decias a ella, que cobardia la tuya por dios, que poca inteligencia en dedicarle hasta las mismas canciones que a mi; dios que cosas digo, parece una mujer celosa jaja ja.

Lo que mas me duele es tu traicion hacia la confianza que te habia dado, nada te costaba decirme "no te amo", "encontre a alguien mas", pero como un estúpidoaxon de mierda supongo tu ego fue mas fuerte que lo que quisas en un tiempo muy lejano sentiste por mi, aunque solo por respeto me lo merecia, merecia una explicacion, un porque, quisas deberia decir, merecia un acto de piedad y sinceridad para simplemente dar vuelta la pagina.

Lo cual nunca llego, y bueno tampoco llegara.

Confias mucho enti, ese fue mi error, como dice otra cancion que una vez una amiga me dedico "Otro amor vmda" pero la realidad es mas dura para mi, no me siento

capaz de volver a amar, quisas no ahora, quisas despues la realidad de las cosas es que, no puedo simplemente es asi no puedo confiar en nadie, ya no quiero ser esa tonta, estúpida e ilusa, dicen que no todos son iguales y creo firmemente en eso, pero al menos todos los que me rodean son iguales

De corazon espero seas muy feliz, aunque creo no esta demas, mencionarlo supongo ya eres muy feliz y en el fondo de mi corazon me alegro.

Pero no puedo despedirme sin decirte esto, lo necesito y de verdad lo siento, desde ya por todo lo que te di:

Te odio, te odio y odiare por siempre, y si esto y concuerda, no te importa, me alegro hoy en dia ya no estes en mi vida, aprendi que no eras "mi hombre perfecto" o "principe azul" que era asi como te llamaba, espero te pudras y que algun dia pases por lo mismo o peor que yo, espero sufras porque si, creo es lo que te mereces, no vales nada o si, vales una mierda y eso es un elogio, pero bueno lo unico que me queda es decirte "Que seas feliz con la mierda de vida que eligiste"

En fin, ya este es el final.

Adios

Figura 15-3. La carta que no se envía. De Javiera a su expareja.

Sesión autoestima y habilidades sociales

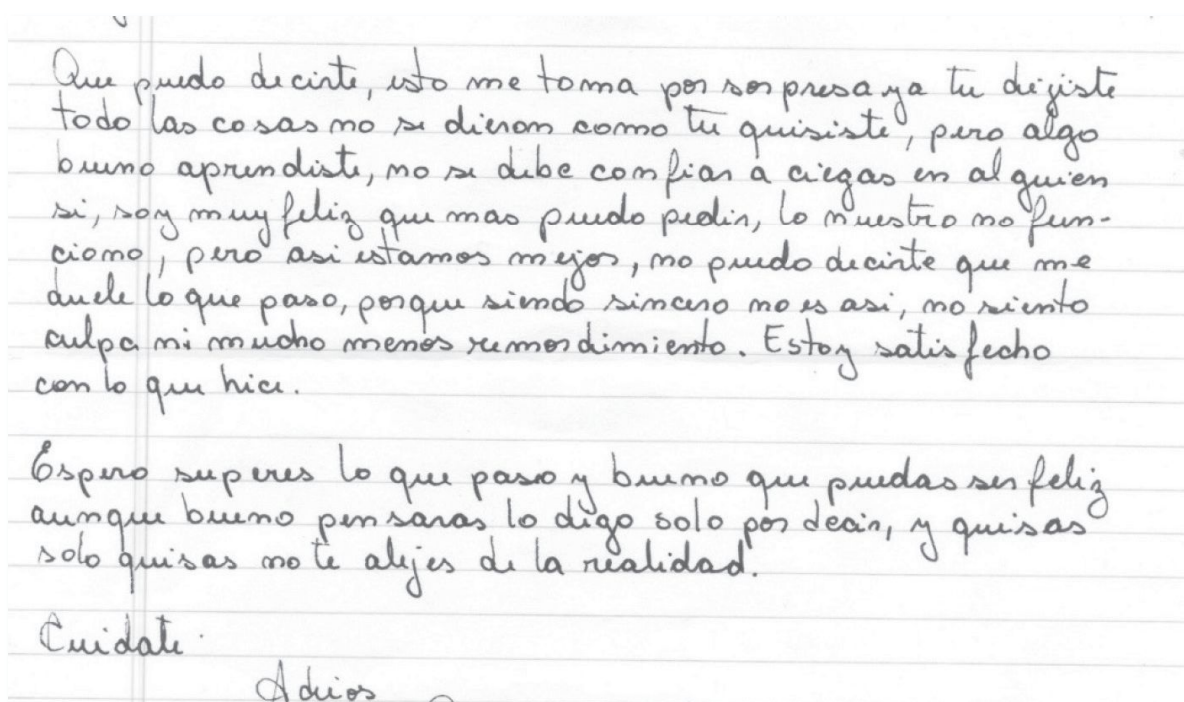
Al inicio de la siguiente sesión se revisó la tarea. Javiera mostró la carta que había escrito (ver Figura 15-3) y la supuesta respuesta de su expareja (ver Figura 15-4).

Luego de compartir las cartas se reflexionó en torno a su escritura, estimulando la conversación a través de preguntas de reconstrucción de significados.

Javiera nos contó: “Escribí tres hojas en la carta que yo le envié, me di cuenta que tenía idealizado el concepto de lo que uno espera como pareja, pero la realidad era diferente: él me hacía infeliz al punto que me caía mal, aparte nunca le importé y me estaba estancando por alguien que no me aportaba en la vida, me traía más cosas negativas que positivas”.

Luego de esta actividad, se conversó sobre la autoestima y las relaciones sociales. Javiera nos señaló: “Siento que las personas tienen un concepto de que soy antipática, porque no me gusta compartir, creo que a la U se va a estudiar y en el trabajo se trabaja, pero a veces me siento sola y eso me hace sentir mal... pero es como raro porque yo siento que no necesito de los demás, solo confío en mí y me protejo así de los demás para que no me hagan daño”.

Por último, se le entregó una tarea consistente en aplicar lo aprendido — algunas habilidades sociales trabajadas en sesión mediante *role playing*— en interacciones sociales en diversos contextos.



Que puedo decirte, esto me toma por sorpresa ya tu dijiste todo las cosas no se dieron como tu quisiste, pero algo bueno aprendiste, no se debe confiar a ciegas en alguien si, soy muy feliz que mas puedo pedir, lo muestro no funciona, pero asi estamos mejor, no puedo decirte que me duele lo que paso, porque siendo sincero no es asi, no siento culpa ni mucho menos remordimiento. Estoy satisfecho con lo que hice.

Espero superes lo que paso y bueno que puedas ser feliz aunque bueno pensaras lo digo solo por decir, y quisas solo quisas no te alejes de la realidad.

Cuidate.

Adios

Figura 14-4. La carta que no se envía. La respuesta imaginada de su expareja.

Sesión de entrenar la asertividad

Respecto de la tarea prescrita en la sesión anterior, Javiera expresó:

Saludé a mis compañeros de trabajo, aunque no todos respondieron a este saludo; también me junté con mis compañeros de la universidad para hacer un trabajo, situación que antes no había hecho nunca, sinceramente para mí era una pérdida de tiempo estar con más gente, pero como usted dijo que aplicara lo aprendido me junté con ellos. Mis compañeros hicieron en cinco horas solo dos hojas de trabajo [tono de queja].

Se le elogia por haberse atrevido a intentar nuevas situaciones y se le pregunta qué destaca de ellas, a lo que responde:

De mis compañeros, rescato que me distrajeran y me sacaran de la rutina (casa-trabajo) y también los conocí más. Ahora llego a clases y me saludan. En el trabajo apliqué lo que conversamos en la sesión anterior, por ejemplo, saludos, cordialidad y mirar cuando me hablan [risas]; yo siempre agacho la mirada, pero ahora como lo tenía que hacer obligada para cumplir con la tarea, me sentía extraña mirando a las personas, siento que esto es nuevo, pero me hace sentir bien [voz temblorosa]; los detalles marcan, o sea, solo por saludar me sentí perteneciente a algo o alguien, existo.

En esa sesión, además se confeccionó una caja de recursos (García y Schaefer, 2015). Para ello, se le solicitó a Javiera que trajera objetos que la representaran a sí misma o al proceso terapéutico, con el fin de guardarlos en una caja. En conjunto con la terapeuta se construyeron tarjetas de goma eva, escritas tanto por la cliente como por la terapeuta, en las que se expresaron las fortalezas de Javiera, tanto las que ella reconoció al inicio como aquellas que fueron descubiertas en terapia; por ejemplo, la cliente reconoció cómicamente que saludar a las personas era un acto sumamente obvio, pero que ella no era capaz de hacer. Finalmente, se escribió en las tarjetas todo lo positivo que vivenció la consultante en terapia.

Luego se introdujeron los elementos en la caja, de modo que los objetos simbólicos quedaran en el fondo, ya que eran parte del pasado de Javiera, y los atributos escritos (se hicieron alrededor de cincuenta) quedaran sobre estos objetos, porque representaban parte de su presente.

Es importante señalar que durante la construcción de la caja se generó una conversación en la que la terapeuta tratante atribuyó a la cliente el mérito por los cambios evidenciados en su vida: en primer lugar y de gran importancia, la superación de la ruptura amorosa; en segundo lugar, el control emocional,

manifestado en la capacidad de Javiera de establecer mecanismos de seguridad que le faciliten manejar las recaídas.

Al finalizar la sesión, Javiera expresó:

Necesitaba la terapia, necesitaba tener una especie de moderador, una persona neutra; porque en mi familia quedé mal yo, me echaban la culpa en cómo pude estar con alguien así, eso me hacía sentir mal. Y con mis cercanos, mi ex era el ogro, el malo; esto me hacía confundir y no tenía apoyo. Él es parte de mi pasado. Soy capaz de salir adelante, tengo lo suficiente, yo valgo la pena.

CONCLUSIÓN

Si bien la ruptura amorosa puede entenderse como una crisis normativa en la medida que le ocurre a la mayoría de las personas, no tiene necesariamente una fácil resolución. Al igual que el duelo por muerte, no estamos preparados en esta cultura para enfrentar una pérdida, por lo que cuando acontece lo tomamos como algo excepcional e incluso traumático. Cuando somos afectados por una ruptura que no aceptamos o ante la cual no nos sentíamos preparados, termina afectándose nuestro estado de ánimo, nuestro autoconcepto, nuestras relaciones interpersonales y el proyecto de vida que habíamos construido. El proceso de recuperación y reconstrucción a veces es largo y doloroso y en ocasiones requiere de apoyo terapéutico, sobre todo cuando al terminar mantenemos una relación ambigua con nuestra expareja, que nos impide cerrar el ciclo y pasar a otra etapa en nuestra vida.

El trabajo terapéutico por lo tanto tiene que realizarse considerando estas particularidades: recaídas frecuentes, sentimientos poco claros y contradictorios, esperanza de reconciliación, disminución de las redes de apoyo social, dificultad para la expresión de emociones y carencia de rituales que faciliten la transición desde una vida con él/ella a una vida sin su presencia.

Se dice que detrás de una gran amargura reside el mayor bien. Al poner el punto final a una relación íntima, el sujeto suele tener la necesidad de reparar su autoestima e independencia. De ese modo, el final de una relación puede ser un nuevo comienzo. Sin la influencia de una pareja, la persona puede concentrarse en sus propias necesidades para construir un modo de vida más satisfactorio para sí misma que en el seno de una convivencia infeliz.

BIBLIOGRAFÍA

- Carmona, C. (2012). Intervención al duelo por ruptura de pareja desde la terapia cognitivo conductual a partir del análisis de cuatro casos. *Polisemia*, 46, 11-35.
- Crenshaw, D. (2006). An interpersonal neurobiological-informed treatment model for childhood traumatic grief. *Omega (Westport)*, 54(4), 319-335.
- Fisher, H. (2005). *Por qué amamos*. México: Santillana.
- García, F., e Ilabaca, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ayllu*, 11(2), 157-172.
- García, F., y Schaefer, H. (2015). *Manual de técnicas de psicoterapia breve. Aportes desde la terapia sistémica*. Santiago de Chile: Mediterráneo.
- Moral, M., y Sirvent, C. (2009). Affective dependence and gender: symptomatic profile in Spanish affective dependents. *Interamerican J Psychology*, 43(2), 230-240.
- Nardone, G. (2007). *Miedo, pánico y fobias. La terapia breve*. Barcelona: Herder.
- Peñafiel, O. (2011). Ruptura amorosa y terapia narrativa. *Ayllu*, 9, 40-86.
- Pinto, B. (2015). Terapia de la ruptura amorosa. En F. García (comp.). *Terapia sistémica breve. Fundamentos y aplicaciones* (2ª ed., pp. 337-364). Santiago de Chile: Ril.
- Sirvent, C. (2004). Adicción al amor y otras dependencias sentimentales. Ponencia presentada en el Encuentro de profesionales en drogodependencias y adicciones (pp. 159-161), Chiclana.
- Riso, W. (2011). *Manual para no morir de amor*. Buenos Aires: Emecé.
- Worden, W. (1997). *El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Paidós.