

SER TÚ O SER YO: ESA ES LA CUESTIÓN. ELABORACIÓN DEL DUELO POR LA MUERTE DE UNA MADRE

BEING YOU OR BEING ME: THAT IS THE QUESTION. THE EVOLUTION OF GRIEF AFTER THE DEATH OF A MOTHER

Adriana Aulet

Departamento de Psicología, Facultad de Psicología, Educación y Ciencias del Deporte, FPCEE,
Blanquerna, Universidad Ramon Llull, Barcelona, España
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3156-3004>

Olga Herrero

Departamento de Psicología, Facultad de Psicología, Educación y Ciencias del Deporte, FPCEE,
Blanquerna, Universidad Ramon Llull, Barcelona, España
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8975-0622>

Robert A. Neimeyer

Portland Institute for Loss and Transition, Portland, Oregon, USA
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6918-3445>

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Aulet, A., Herrero, O. y Neimeyer, R. (2019). Ser tú o ser yo: esa es la cuestión. Elaboración del duelo por la muerte de una madre. *Revista de Psicoterapia*, 30(114), 155-170. <https://doi.org/10.33898/rdp.v30i114.322>

Resumen

En el presente artículo pretendemos exponer en detalle el tipo de intervenciones que realiza un psicoterapeuta experto en duelo y narrativa. Para ello, hemos realizado una descripción del caso, sesión a sesión, y hemos centrado la atención en los momentos en los que el psicoterapeuta interviene con la aplicación de alguna técnica narrativa. Hemos ilustrado y analizado el uso de estas técnicas y su contribución en la elaboración de un proceso de duelo, a través de fragmentos transcritos del caso. Tanto el análisis del caso como la descripción concreta de las técnicas utilizadas así como la forma en que se exponen y trabajan permiten comprender en mayor detalle la contribución de estrategias narrativas en el proceso de integración de una pérdida que tiene lugar durante 6 sesiones con un psicoterapeuta veterano, experto en duelo y narrativa.

Palabras clave: *Narrativa, duelo, psicoterapia, técnicas en psicoterapia, análisis de procesos, estudio de caso.*

Abstract

In the present article we present in detail the type of interventions utilized by an expert grief therapist who operates from a meaning-oriented narrative position. To do so, we offer a careful description of the case, session by session, focusing attention on those moments in which the therapist intervenes with the application of a specific narrative technique. We further illustrate and analyze the use of these techniques and their contribution to the alleviation of the client's grief, across several transcribed excerpts of client/therapist discourse. Both the description of the case and the concrete exposition of the techniques utilized permits the reader to understand in more detail the contribution of narrative strategies to the process of integration of a loss that takes place in 6 sessions with a veteran therapist animated by a meaning-making, narrative perspective.

Keywords: *narrative, grief, psychotherapy, psychotherapy techniques, process analysis, case study.*

Fecha de recepción: 15 de abril de 2019. Fecha de aceptación: 11 de junio de 2019.

Correspondencia sobre este artículo:

E-mail: adrianaar@blanquerna.url.edu

Dirección postal: Adriana Aulet. c/ Cister, 34, 08022 Barcelona, España

© 2019 Revista de Psicoterapia



Introducción

El presente artículo pretende conocer en mayor detalle el tipo de intervenciones que realiza el psicoterapeuta durante el desarrollo de técnicas narrativas en un caso de duelo con buen resultado final. Para ello, empezaremos por contextualizar el caso de Deborah, expondremos brevemente la relación entre duelo y narrativa y realizaremos una descripción del caso, sesión a sesión, en la que aparecerá un resumen de cada sesión y el análisis de los momentos concretos en los que aparece alguna técnica narrativa.

Hemos desarrollado recientemente el Sistema de Codificación de Intervenciones del Psicoterapeuta (PICS) (Herrero, Aulet, Alves, Rosa y Botella, 2019) que está siendo aplicado a este mismo caso y cuyo estudio parte de investigaciones previas sobre duelo y narrativa (Herrero y Botella, 2002; Herrero y Botella, 2003). Presentaremos un breve análisis de la primera sesión a modo ilustrativo. Este caso ha sido también analizado por el equipo de la Universidad de Minho, Portugal con especial atención al estudio sobre los momentos de innovación (MI) del cliente (Gonçalves, Ribeiro, Mendes, Matos y Santos, 2011).

Contextualización del caso

El presente caso de psicoterapia describe la intervención en duelo de una mujer que ha sufrido una pérdida significativa y que ha realizado un proceso de psicoterapia eficaz en la mejora de síntomas y reconstrucción de sí misma. El psicoterapeuta es un experto en activo en psicoterapia de duelo desde una perspectiva integradora, con una fuerte fundamentación en constructivismo y narrativa, reconocido internacionalmente por su contribución a la investigación en procesos de duelo, por las numerosas formaciones impartidas y por sus intervenciones como psicoterapeuta experto. El material con el que hemos trabajado y que analizamos son las transcripciones de las 6 sesiones de psicoterapia realizadas con esta cliente. Por motivos de espacio, en este artículo presentaremos tan sólo algunos de los momentos analizados. A continuación, proporcionamos información más detallada sobre los participantes.

Psicoterapeuta: Robert A. Neimeyer, doctor en Filosofía, psicólogo clínico y profesor en la Universidad de Memphis. Es psicoterapeuta en activo y supervisa la práctica de los psicoterapeutas en varios enfoques humanísticos, incluida la terapia constructivista. Es miembro de la División de Psicología Clínica de la Asociación Americana de Psicología y ha contribuido de forma ingente a la literatura teórica y empírica sobre temas como la psicoterapia constructivista y los procesos de psicoterapia de duelo. Es editor de la revista *Death Studies* y *Journal of Constructivist Psychology*. El Dr. Neimeyer participa en conferencias y talleres a nivel nacional e internacional y ha recibido, entre otros, varios premios por sus contribuciones a la investigación sobre la muerte y el dolor. El Dr. Neimeyer utilizó un enfoque constructivista narrativo en su intervención psicoterapéutica con la cliente Deborah.

Participante y cliente en el proceso de psicoterapia: Deborah es una mujer

de 40 años que, 2 años antes de la psicoterapia perdió a su madre, a quien había cuidado durante su enfermedad. Deborah continúa con un intenso anhelo por la ausencia y falta de apoyo de su madre. En la terapia describe sus dificultades para poder realizar tareas diarias y un sentimiento de disminución de propósito y significado así como la necesidad de reconstruir una parte de su propia identidad. También manifiesta problemas y tensiones con sus hermanos adultos en la casa que compartían con su padre enfermo en el momento de realizar la demanda.

Duelo y narrativa

El enfoque narrativo en los procesos de duelo permite comprender como la pérdida puede contribuir al sentimiento de fragmentación de la propia historia de vida, siendo ésta percibida con un “antes” y un “después” de la pérdida o muerte de un ser querido. En este sentido, la intervención terapéutica focalizada en la narrativa del paciente pretende ayudar a fortalecer el sentido de continuidad de la propia vida (versus fragmentación) mediante la integración de dicha pérdida en la historia personal. Para ello, los pacientes se enfrentan con la tarea de tener que reconstruir sentido, significados, y la propia visión de sí mismos para poder explicar su historia “con” la pérdida (Herrero y Neimeyer, 2006; Neimeyer, 2019; Neimeyer, Herrero y Botella, 2006).

El recorrido que describiremos a continuación permite historiar el desarrollo de la psicoterapia. Para ello, pondremos el énfasis en los aspectos más relevantes que suceden en cada sesión desde un punto de vista narrativo.

Descripción del proceso psicoterapéutico: resumen y análisis de las sesiones

Sesión 1 - Invitación a escribir cartas

Con la mirada en blanco y frecuentes lágrimas a lo largo de la sesión, Deborah describe cómo era su relación con su madre antes de su fallecimiento: se convirtió en su cuidadora principal a medida que la salud de su madre se iba deteriorando y cuidar de ella fue importante porque la hacía sentir que podía “estar allí para ella”. Desde su muerte, Deborah continúa sintiendo un fuerte anhelo -evidente en su tono de voz deprimido y monótono- por estar con ella FÍSICAMENTE y le está costando FUNCIONAR en el día a día (tiene pérdidas de memoria, le cuesta concentrarse y realizar tareas domésticas, perdió su trabajo...). En esta primera sesión, también relata que con frecuencia rompe a llorar en lugares públicos y está constantemente preocupada por la ausencia de su madre y su consecuente duelo. La relación con sus hermanos es complicada; según la cliente, éstos manifiestan el duelo de una manera muy diferente a ella, algo que interpreta como “desapego”. Cuando acude a psicoterapia, se siente sola e incomprendida por familiares y amigos.

Al final de la sesión, el terapeuta le propone una técnica narrativa frecuente en el trabajo en duelo desde una perspectiva narrativa: escribir una carta a su madre (Neimeyer, 2012). El valor que dicha técnica aporta a la estrategia de intervención

tiene que ver con la CONTINUIDAD DE ALGÚN TIPO DE RELACIÓN SIMBÓLICA CON LA PERSONA FALLECIDA y no con el cierre o despedida de esta persona. Concretamente, la propuesta de carta se introduce en los 10 últimos minutos de esta primera sesión e implica establecer contacto con su madre para explicarle cómo se encuentra ella ahora que su madre no está, expresar sus necesidades actuales y REABRIR ASÍ LA CONVERSACIÓN QUE QUEDÓ INTERRUMPIDA CON LA MUERTE.

T: *Me pregunto (...) si tú podrías escribirle una carta a ella acerca de cómo es tu vida ahora y acerca de lo que necesitas ahora. Casi como intentando reabrir la conversación con ella que quedó cerrada con su muerte. Me pregunto ¿cómo sería para ti? ¿Cómo te suena esta idea?*

Tal y como resulta evidente en este fragmento, al final de la indicación el terapeuta se interesa por conocer la opinión de la cliente respecto a la técnica propuesta con el objetivo de asegurarse de que dicha técnica tiene sentido para ella. Para facilitar el proceso y ayudar a Deborah a realizar esta carta, el terapeuta la ayuda a comenzarla, aportándole ideas como la forma de dirigirse a su madre:

T: *¿La llamabas mamá? ¿o de qué manera la llamabas?*

Una vez esclarecido este aspecto, el terapeuta interviene para facilitar la primera frase de esa carta:

T: *Querida Berdley [apodo cariñoso]? (...) me pregunto... si fueras a empezar este tipo de carta, ¿cuál sería la primera frase de esa carta?*

C: *Supongo que la echo de menos.*

T: *¿Qué es lo que extrañas más de ella?*

C: *Ella escuchaba*

T: *ya, tú siempre me escuchabas. Tú eras la que escuchaba. ¿Qué escuchaba ella que no escuchaban los demás?*

C: *ella siempre animaba. Ella me dijo que yo iba a estar bien.*

Al principio Deborah se muestra dudosa, pero a medida que el terapeuta le da sugerencias puede observarse como acaba accediendo y valorando los aspectos positivos de este tipo de ejercicio narrativo. En la última intervención puede observarse como el terapeuta utiliza la voz de la paciente en su intervención. A continuación, llegando al final de la sesión, el terapeuta propone a Deborah continuar con esta carta y añade una nueva indicación: ESCRIBIR UNA CARTA DE RETORNO COMO SI FUERA SU MADRE QUIEN RESPONDE A SU CARTA.

T: *Deborah, me pregunto si este podría ser el principio de una carta que podrías completar por ti misma: Querida Berdley, te echo de menos, tú me escuchabas, tú me animabas, tú siempre me dijiste que estaría bien. ¿Correcto? Podría haber otras cuestiones sentidas que siguieran a esto. Y entonces me pregunto, puesto que veo que ella era quien te decía estas cosas, quien te escuchaba, si sería posible **escribir una carta de ella dirigida a ti, para continuar la conversación.** (C: Sí) De igual modo que has escrito a John [hermano] de su parte, ahora escribir de su parte para ti. ¿Cómo te llamaba ella?*

Nótese en este fragmento como el terapeuta introduce la idea de CONTINUIDAD DEL VÍNCULO (CONTINUIDAD DE LA CONVERSACIÓN) e invita a escribir esta segunda carta empezando del mismo modo que la vez anterior: facilitando la forma en que ambas se llamaban la una a la otra para generar apodos cariñosos que ayuden en la elicitación de sentimientos. De nuevo, y siguiendo el mismo patrón, el terapeuta comprueba la forma como la cliente recibe la instrucción:

T: *Entonces, una carta del tipo Querida Debbie podría seguir y probablemente rescatar algunas de las cosas que estabas diciendo e intentando restaurar esta conversación que es tan importante y que ha quedado interrumpida por su pérdida (C: bien). ¿Cómo te hace sentir eso?*

Deborah responde “asustada” y el terapeuta explora qué parte de ello la asusta más:

T: *¿Cuál es la parte que asusta?*

C: *Es doloroso.*

T: *Sí, sí. En el caso de que sea demasiado doloroso, ¿qué podrías hacer para tratar de manejar el dolor? Porque evidentemente, estas no son palabras fáciles de escribir. Así que si necesitas tomar algún tipo de respiro, ¿cómo lo harías?*

Durante el siguiente turno de habla, la cliente anticipa formas como podría manejar ese dolor. En su penúltima intervención, tanto la cliente como el terapeuta refuerzan EL SENTIDO DE ESCRIBIR AMBAS CARTAS. Resulta evidente que, a pesar de las dificultades iniciales expresadas por la cliente, para ella tiene sentido incorporar esta técnica como forma de trabajar su bloqueo en su proceso de duelo:

C: *(...) suena como si fuera una buena idea. Y sería una forma para mí de ser capaz de reconectar con ella, (T: reconectar con ella) (...) reconectar con algunos de los pensamientos y cosas que ella podría haber tenido (T: sentir esos pensamientos de nuevo) De modo que puedo estar en un lugar más positivo.*

T: *uhuh. Es algo así como que la reconexión con ella puede reconectarte a ti con los pensamientos positivos que realmente eran alentadores, y estas maneras que ella te dio una vez en forma de palabras físicas (C: sí) Tener estas palabras dentro de ti sería algo sanador. Me gusta esa idea.*

Nótese por el final de la sesión, como el terapeuta logra con sus intervenciones que la cliente haga suya la técnica, le encuentre un sentido y vea consecuencias positivas como resultado de llevarla a cabo. En esta primera sesión, puede comprobarse el establecimiento de una buena alianza a partir del vínculo emocional que se establece entre terapeuta y cliente, el acuerdo en objetivos y en las tareas propuestas para la siguiente sesión.

Sesión 2 - Primera carta “Querida mamá: te echo de menos”

Deborah comenta cómo está intentando restablecer la relación con algunos de los miembros de su familia, así como aspectos de su día a día; comparte un sentimiento de RESENTIMIENTO hacia su madre que se explica por haber sido ella

la pequeña de la familia y haber recibido menos atención; está intentando dar UN NUEVO SENTIDO A SU RELACIÓN CON SU MADRE. En esta sesión, Deborah se presentó vestida de forma más arreglada y formal (en contraste con la apariencia más descuidada y desanimada de la semana anterior), estableciendo un mayor contacto visual y con sonrisas y carcajadas espontáneas; en esta segunda sesión, ella y el terapeuta reflexionan sobre cómo el HABER ESCRITO LA CARTA A LA MADRE LA HA AYUDADO. Deborah considera que no debía centrarse en reproches sino en decirle lo mucho que la extraña y los elementos que ahora valora de la relación que tenían. La carta parece estar más centrada en TRANSMITIR GRATITUD Y DARLE A LA MADRE UN NUEVO LUGAR en el “más allá” desde el que sigue cuidando y velando por ella y por su familia. La sesión también se centra en hablar sobre LOS ASPECTOS QUE NO FUNCIONAN EN SU VIDA DIARIA Y EN RESALTAR LOS CAMBIOS QUE POCO A POCO VAN APARECIENDO: duerme más, está buscando reencontrarse con cosas que disfrute haciendo, aprendiendo de los errores del pasado, o empezando a cuidarse físicamente otra vez. El terapeuta VALIDA esta posición nueva y REFUERZA el hecho de que la clienta esté abierta al cambio y a recibir ayuda.

Durante los primeros minutos de la sesión tanto paciente como terapeuta intercambian aspectos sobre la tarea de escribir la carta y hacia el minuto 10 el terapeuta pide a la cliente si querría compartir su carta, leyéndola lentamente y con objeto de prestar atención a dicha tarea durante esta segunda sesión. Reproducimos la carta a continuación:

C: Por supuesto: ‘Querida mamá, mi querida Berdley (apodo cariñoso). Te echo de menos. Es duro sin tu guía y ánimo. Estoy haciendo lo que me dijiste que hiciera hace casi 26 años y terminando mi grado. Estoy escribiendo a tu hijo John. Es muy duro para mi funcionar. No he trabajado [hace dos años]. Rezo a Dios estar haciendo aquello por lo que estoy destinada a hacer en este momento de la vida. Cómo echo de menos tus palabras de sabiduría y la forma en la que siempre me decías que mantuviera el buen trabajo. Sé que estás en un lugar mejor y sé que te veré de nuevo. Te mando el abrazo más grande e intento ser la persona que criaste para ser. (T: mm). Mi oración es para que este vacío de pensamiento desaparezca y sea capaz de concentrarme en el regalo que Dios me hizo de tener una madre como tú durante 43 años. Sé que nos estás siguiendo mientras tu amor vive en todo nosotros. Sólo deseo que los demás miembros de nuestra familia tuvieran algo de la empatía, fe y confianza con la que tan amablemente nos enseñaste. Hasta que nos encontremos de nuevo, abrazos y besos, tu hija y amiga, D.

T: oh dios mío, Tu hija y amiga. Tu hija y amiga. Es una carta tan amorosa. Y repleta de tanta gratitud y generosidad de espíritu en relación con ella. ¿Qué parte de la carta fueron más emocionantes para ti de escribir? ¿Hubo palabras en concreto o frases que a medida que encontrabas tuvieran un significado especial?

En esta primera intervención tras la carta puede observarse una respuesta validadora del terapeuta no sólo por reforzar la cuestión amorosa de la misma sino por utilizar los constructos que, previamente en sesión, la paciente había utilizado para referirse a su necesidad para con su madre y su duelo (“gratitud” y “generosidad” en lugar de resentimiento). Además, el terapeuta añade una intervención en este mismo turno de habla en la que explora las emociones durante la tarea y los momentos de pico emocional y significados implícitos.

Durante el resto de la sesión, la cliente expone la historia de resentimiento y el terapeuta explora acerca de la misma y de la contribución de ello a la complicación de su duelo. En esta segunda sesión, la cliente enfatiza haber estado escribiendo mucho y muestra un cambio:

C: He estado en ese camino [se refiere al camino que implica el cambio que buscaba] (T: has estado en ese camino) sabes, no he tenido ese sentimiento abrumador de que necesito parar lo que esté haciendo (T: uau) y hacer algo distinto. Es algo autodestructivo sabes...

Durante el resto de la sesión, se identifica este ciclo vicioso, se trabaja el contenido de la carta y se relacionan los cambios con la persona en la que Deborah se está convirtiendo.

Sesión 3 - Mamá: te devuelvo tu legado y te pido permiso para ser yo. Carta de aniversario tras la muerte de la madre y conversación con la madre en la silla vacía

La tercera sesión comienza con la clienta señalando que hace poco ha sido el ANIVERSARIO DE LA MUERTE de su madre y esto la ha hecho sentirse más triste de lo habitual. POR INICIATIVA PROPIA, DEBORAH UTILIZA DE NUEVO LA ESTRATEGIA DE ESCRIBIR UNA CARTA (puesto que le fue bien después de la primera sesión) para gestionar ese sentimiento. En esta sesión, la paciente explica que ESCRIBIR LE HA PERMITIDO REFLEXIONAR sobre el hecho de que en estos últimos años SE HA CENTRADO TANTO EN REPRODUCIR EL MODELO Y SER COMO SU MADRE QUE SE HA OLVIDADO DE LO QUE ES SER ELLA MISMA Y OCUPARSE DE SÍ MISMA. Esta TOMA DE CONCIENCIA sobre su propia (falta de) identidad ayuda a Deborah a COMENZAR CAMBIOS EN SU VIDA - recuperar los estudios y un nuevo trabajo a tiempo parcial - y en la forma en que se relaciona con familia y amigos. Volver a sentirse productiva le resulta gratificante y reflexiona en cómo ESCRIBIR LAS CARTAS LE HA AYUDADO A HACER ESTE “*insight*” y pasar de un sentimiento de profunda tristeza a otro más de nostalgia por la ausencia de su madre. Un ejemplo de refuerzo que da el terapeuta a lo positivo que resulta para la cliente el hecho de escribir puede encontrarse en la siguiente intervención justo al inicio de la sesión (minuto 4):

T: así que cuando miras atrás, lo que se hace evidente para ti es que tenías este tipo de necesidad obsesiva de que los demás se ajustaran a tus necesidades y a la forma en la que tú estabas sintiendo y pensando sobre su pérdida. (C: correcto) Y de alguna forma al escribir sobre esto, tomando

perspectiva 2 años y 2 meses después, empezaste a dejar ir parte de esta necesidad obsesiva?

El terapeuta formula en forma de interrogación su interpretación sobre la virtud de la escritura puesto que poner palabras a lo que le estaba sucediendo parece estar contribuyendo a un distanciamiento y toma de conciencia que la paciente advierte como positivos.

Una vez más, el terapeuta invita a la paciente a leer de forma lenta la carta que ha escrito. Deborah la lee justo a continuación, a los cinco minutos de haber empezado la sesión:

C: De hecho, lo escribí ayer en su aniversario. (T: mhm) Querida mamá, siempre fuiste el “ama de llaves” para los problemas familiares. Tenías instinto para saber qué hacer en cada situación. Tenías el don de ser todo para todos en nuestra familia. Siempre te aseguraste de que nos sintiéramos amados y especiales. Desde que te has ido de este mundo, he tratado de ser tú dentro de nuestra familia. (T: mhm) Te estoy devolviendo tu legado. Nuestra familia no lo acepta, ni me han pedido que complete el hueco que se hizo con tu marcha. Tenías un defecto y era que te preocupabas mucho por nosotros. Yo cogí esta característica negativa de preocupación por la familia. (T: ahh) Esto es algo con lo que me he excedido hasta el punto de que a menudo no sé qué se supone que debo hacer. (T: mm) Así que esto es lo primero que debo practicar. No puedo ayudar a alguien a menos que pidan ayuda. Necesito dejar de lado las dificultades de otras personas y entender que para ayudar a otros necesito dejar mi propia negatividad para progresar en el trabajo escolar o cualquier cosa en la que estoy trabajando. Sobre todo, necesito reconocer que las personas son quienes son y no puedo convertirlas en las personas que me gustaría que fueran. Mamá, te estoy pidiendo permiso para ser yo. Voy a permitirme estar bien con quien yo soy. Necesito practicar con mi propia individualidad, tener fe en que estaré bien conmigo misma. Tengo toda la maravillosa sabiduría que me enseñaste, y una de esas cosas es el poder de la oración. Con amor, tu hija y amiga, D.

Esta nueva carta, iniciativa de la paciente se da como resultado de la necesidad de escribir tras una fecha que suele ser significativa en un proceso de duelo: LA FECHA EN LA QUE MURIÓ LA PERSONA QUERIDA. Una vez más, la técnica narrativa de la carta se muestra como beneficiosa en el proceso de elaboración de un duelo puesto que permite MANTENER VIVA LA CONVERSACIÓN SIMBÓLICA CON LA PERSONA FALLECIDA PARA CERRAR TEMAS QUE HUBIERAN QUEDADO ABIERTOS TRAS LA SEPARACIÓN. En este caso, la clave se encuentra en la necesidad de permiso que la cliente necesita de su madre para reconstruir su propia identidad y ser ella misma sin sentir culpabilidad por no seguir actuando como lo hubiera hecho su madre. De nuevo, el terapeuta reacciona validando la dulzura y el afecto que contiene la carta así como la conexión con la madre. En esta sesión se trabaja en el refuerzo de la identidad de la cliente

con intervenciones como la siguiente:

T: *entonces, parece que al dejar de ser ‘mamá’, hiciste espacio para convertirte en Deborah otra vez, volviendo a ser quién eras, quién has sido y también tratando de llegar a ser quien tú quieres ser.*

Durante la primera mitad de la sesión, la paciente relaciona esta carta con la primera carta que escribió, tomando conciencia de la persona que quiere dejar de ser, el círculo vicioso en el que quedaba atrapada, la persona en la que quiere convertirse y la aceptación de que su madre no volverá. Se da una primera aceptación real de la muerte así como un efecto en la reconstrucción de su identidad.

Aproximadamente a mitad de esta sesión, el terapeuta propone a Deborah una VARIACIÓN DE LA TÉCNICA DE LA SILLA VACÍA, en la que LE SUGIERE SENTARSE EN UNA SILLA DISTINTA PARA “SER SU MADRE” DE MODO QUE ÉL PUEDA TENER UNA CONVERSACIÓN CON ÉSTA SOBRE DEBORAH y los cambios que está experimentando:

T: (...) *Tuve una idea, ya que estábamos hablando de esta noción de umm casi de obtener el permiso de mamá para estos cambios que quieres hacer. Y la idea era que **me preguntaba si podríamos tener una conversación aquí en la que pudiera entrevistar a tu madre brevemente** sobre la persona en la que se está convirtiendo su hija D. ¿Te resultaría interesante?*

Después de una pequeña muestra de duda, la cliente accede y a lo largo de la conversación el terapeuta va anotando palabras o frases significativas sobre cómo la cliente REFUERZA aspectos del cambio (como por ejemplo que necesita ser ella misma y tratar de quedarse más con los aspectos positivos de las cosas). Así mismo, VALIDAN aspectos que ella ya mostraba, como la preocupación y la atención por los demás, pero desde una perspectiva más adaptativa y funcional. Un ejemplo de como el terapeuta ayuda a Deborah a distinguir aquello que desea mantener de aquello que desea dejar atrás se pone de manifiesto en la siguiente INTERVENCIÓN DEL LÁPIZ MÁGICO, mientras conversa con ‘su madre’:

T: *Claro, y realmente quieres lo mejor para Deborah. Y si tuvieras una especie de lápiz mágico, con una punta en un extremo y un borrador en el otro, ¿cuáles serían algunos de los rasgos positivos que escribirías para que ella continuara adelante con su vida, rasgos que realmente vinieron de ti?*

C: *una comprensión amorosa de sí misma*

Este concepto lo elaboran a continuación durante el resto de la conversación de la ‘madre’, conversación que cierra el terapeuta de la siguiente manera:

T: (...) *¿Tienes algún tipo de palabras de cierre para ella en este momento? Sabiendo que podría haber conversaciones futuras entre vosotras, seguramente las habrá, pero para esta parte de la conversación, ¿algún pensamiento final?*

Nótese como el terapeuta deja abierta la posibilidad de continuidad del vínculo a la vez que trata de cerrar este diálogo y establecer alguna forma de despedida con la madre, mientras se asegura de no dejar nada relevante por decir en este momento. Las palabras de cierre de la madre, por boca de Deborah, son las siguientes:

C: *Creo que debería encontrar algo con lo que esté totalmente feliz y no preocuparse por las pequeñas cosas. (T: mhm) Que si hay alegría, todo lo demás estará bien.*

T: *bien. Gracias por dejarme conocerte Pat, ha sido un placer, te importa si vuelvo y hablo con Deborah unos minutos más.*

C: *Creo que eso sería bueno! [risas]*

Después de unos 10 minutos de conversación con la madre, el terapeuta pide a la cliente que regrese a su silla y ambos comentan la entrevista y la experiencia, mientras el terapeuta lee a la paciente algunos de los fragmentos que ha anotado. Deborah llora emocionada, explica sentirse bien con las palabras que está recibiendo y se reafirma en los elementos de cambio y transformación.

Durante la parte final de esta sesión, Deborah insiste en la idea de seguir escribiendo palabras que su madre le habría dicho como forma de interiorizarlas y hacerlas suyas, algo que el terapeuta valida:

C: *Es realmente el camino en el que estoy. De hecho, es por eso que estoy terminando mi carrera, (T: mhm) eso es lo que siempre me dijo, nadie puede alejarte de la escuela. (T: mhm) Si aprendes algo, es tuyo para siempre. (T: sí) y uh, especialmente si tienes un pedazo de papel, ya sabes, (T: sí) Es una especie de triunfo, (T: es un triunfo) a pesar de que ella no está aquí, (T: es un triunfo) un triunfo para ella también.*

T: *un triunfo para ella también. Lo estás haciendo por los dos. Y estás aprendiendo algo que puedes llevar con ella incluso aquí trabajando conmigo, ¿verdad? (C: sí) Y tienes un tipo diferente de papel para llevar contigo ¿correcto? No es una carrera [ambos se ríen] no está tan bien enmarcado como ese título que pondrás en tu pared algún día, pero...*

C: *Esto es algo que puedo escribir, porque son palabras sabias. Y estoy segura de que esto habría sido algo similar a lo que mi madre habría dicho.*

T: *Sí sí!*

C: *Y es una buena herramienta para practicar cuando quiera sus palabras, que las tengo.*

T: *Que hermosa idea. Cuando quieras sus palabras puedes tenerlas. Y la escritura es una especie de ejercicio que las pone a disposición y las pone a tu disposición. (C: mhm) ¿Estarías dispuesta a escribirlas y puede que a encontrar que otras palabras se sumen a esas palabras? tal vez sea como es o tal vez evolucione pero ¿podrías traerlo y compartirlo conmigo la próxima vez?*

C: *Sí, creo que será una buena idea y un buen ejercicio (T: sí) y me mantendrá en el cambio positivo que se ha estado formando en mi vida estas últimas semanas.*

T: *Sí, realmente yo también lo siento como una transformación, y solo estoy eh, me siento muy privilegiado, muy honrado de estar tan cerca de ti en esto. Ya sabes, siendo audiencia de este cambio que estás provocando,*

un testigo de ello. ¿Tienes alguna pregunta final para mí en este momento de esta conversación?

De nuevo, la sesión se cierra validando el cambio, reforzando la escritura como una buena herramienta terapéutica y asegurando que la paciente no desea añadir nada más que sea relevante en este punto.

Sesión 4 - Fecha de aniversario del cumpleaños de la madre, sueños en duelo y escaneo interno

Deborah empieza comentando lo ocupada que está en relación a su nuevo trabajo y seguimiento de sus estudios; sin embargo, el hecho de que la fecha del CUMPLEAÑOS DE SU MADRE se aproxime hace que este mes esté siendo duro para ella; relata seguir teniendo algunos momentos en blanco (menos), y explica tener frecuentes SUEÑOS con su madre. En un proceso de duelo, los sueños suelen tener su aparición y sirven a diversos propósitos (Worden, 1997) como ayudar a asimilar la pérdida o a reflexionar sobre su significado. Se comentan aspectos de la técnica practicada en la sesión anterior y cómo ella es más consciente de lo que está cambiando, especialmente en cuanto a su excesiva preocupación por los demás. El hecho de que su madre “*le diera permiso*” en la sesión anterior para hacer estos cambios parece tener mucho que ver con el alivio de su pesar:

C: Era, era una forma de, um identificación. Primero, tuve que identificar que estaba haciendo estas cosas, (T: uhuh) y luego cuando las escribí y reconocí y las hice realidad, me dio la idea de que podía dejarlas ir. En muchos sentidos, no creo haber visto eso, (T: wow) Ni siquiera vi que estaba haciendo todas estas cosas hasta que um, seguimos hablando sobre el tema o daba una respuesta negativa a algo maravilloso que hubiera hecho. (T: uhuh) ya sabes um.

A lo largo de la sesión también comentan estrategias que Deborah pone en marcha para evitar caer en viejos “vicios” y maneras en que ella intenta equilibrar lo que siente y los cambios que está experimentando. Hablan sobre el “vacío” que solía experimentar (y que ahora ha disminuido) y el terapeuta realiza una técnica cercana a la meditación a la que denomina “*escaneo interno*”. Con ello pretende identificar elementos físicos que estaban presentes y ya no están, otros que puedan seguir más residuales y algunos aspectos positivos que hayan aparecido y merezcan atención. Ambos relacionan el vacío con la ausencia física y los momentos que nunca podrán volver a suceder y cómo, para llenarlo, Deborah empieza a centrarse en el elemento más ESPIRITUAL y emocional de lo que queda de su relación con la madre. Se rescatan ASPECTOS POSITIVOS DE LA RELACIÓN CON LA MADRE y tras la técnica comentan la experiencia.

Sesión 5 - Rituales, sueños, autoafirmación, espiritualidad y evaluación de objetivos

La quinta sesión comienza recordando y comentando la experiencia de la técnica la sesión anterior y el impacto que ello tuvo en el periodo entre sesiones.

La cliente comenta que a medida que se acerca EL CUMPLEAÑOS DE SU MADRE se siente más triste y discuten la forma en cómo lidia con ello llamando a una de sus hermanas mayores, con la que tiene mejor relación, o llevando flores a la tumba de su madre (RITUAL). En esta sesión, Deborah se está reposicionando en su relación con sus amigos y su hija y está siendo importante para ella empezar a decir “no” en algunas situaciones. Deborah expone de nuevo otro SUEÑO vinculado con su madre; en este caso, lo interpreta como la forma en que su madre le decía que estaba bien. Esto abre un espacio en la sesión para hablar de algo más espiritual centrado en las creencias de Deborah y en cómo éstas la están ayudando a elaborar su proceso de duelo y su relación con los demás en términos de generosidad y ayuda. Al final de la sesión, el terapeuta recupera los objetivos terapéuticos que se habían acordado al principio y le plantea a la cliente cómo le gustaría enfocar la última sesión. De este modo, propone a Deborah reflexionar sobre los cambios que ha ido experimentando y que han ido discutiendo desde la primera sesión y le pide que ANOTE estas ideas para comentarlas en la próxima sesión. La penúltima intervención del terapeuta en esta sesión es una intervención de nuevo de carácter narrativo basada en la técnica de los CAPÍTULOS DE VIDA (Neimeyer, 2002), especialmente indicada para la intervención en un proceso de duelo:

T: Sí, y por supuesto, ya sabes, eso vendrá a veces, ¿no? Porque habrá pena. No es un libro cerrado. (C: no) Es un libro que estás aprendiendo a abrir y cerrar, y a moverte por diferentes capítulos y, literalmente, estás añadiendo contenido a ese libro ¿no? (C: sí) con la escritura que estás haciendo. Um, y tal vez con el cumpleaños de tu madre a la vuelta de la esquina, sería un momento natural para la reflexión, (C: mhm) ¿sabes? Algo así como ‘mamá, ¿cómo me estoy ahora relacionando yo contigo y tú conmigo? ¿Cómo está cambiando eso? ¿correcto?

C: Suena bien.

T: Suena bien. Veo esa sonrisa sí. Bueno, tengo muchas ganas de escuchar lo que resulte de ello y de ver lo que resulte de ello y tal vez leer lo que resulte de ello.

C: Bien.

Este cierre abre la transformación a los diferentes sentidos (escuchar, ver, leer) empujando y ampliando el cambio hacia distintos niveles de sensaciones a la vez que resulta agradable para la cliente. El resultado de esa reflexión pretende reforzar el posicionamiento de la cliente respecto a su madre y mantener la relación simbólica y espiritual entre ambas.

Sesión 6 – Mamá, puedo ser yo y mantener tu espíritu vivo

La última sesión comienza con una REFLEXIÓN profunda por parte de la cliente sobre el gran CAMBIO que ha hecho desde la primera sesión. Se siente mejor, sin esos bloqueos, y se ha dado cuenta de que gran parte del problema pasaba porque INTENTABA SER SU MADRE COMO FORMA DE MANTENERLA VIVA. Este significado ex-

plicaría la “resistencia al cambio” de la paciente. Tal y como indica Rando (2012) explorar el significado del “no cambio” en el proceso de duelo resulta fundamental para comprender el bloqueo. En palabras de la paciente:

T: *Bueno Deborah, bienvenida una vez más, y supongo que una última vez en la que tenemos la oportunidad de ver cómo este proceso está yendo para ti esta semana y también echar una mirada atrás hacia dónde hemos estado y hacia adelante hacia dónde te estás moviendo.*

C: *Mmm, creo que ha ido excelente. Um uh, he notado un cambio en mis emociones, no he estado teniendo, uh, ya sabes, tengo tristeza, pero solía tener momentos en los que quedaba en blanco, y ni siquiera sabía qué hacer a continuación, (T: cierto, sí) y (...) y (T: correcto) simplemente ahora no está sucediendo en mi vida y creo que, reflexionando, creo que esto me ha ayudado inmensamente, ya sabes (T: huh), ser capaz de identificar el problema. Ni siquiera me había dado cuenta de que estaba tratando de ponerme en los zapatos de mi madre cuando empezamos. Solo pensaba que estaba siendo la cuidadora (T: uhuh) y que estaba haciendo las cosas que quería hacer. Y el (T: uhuh) cuando alumbramos esa luz con un poco más de profundidad, vi que estaba tratando de, sabes, cómo de **mantener viva a mi madre siendo lo que era ella para las personas de mi familia.***

T: *Wow, (C: Entonces) **Estaba tratando de mantener viva a mi madre siendo lo que era para mi familia.** (C: mhm) Y ese enfocar la luz directamente en ello realmente parece que comenzó a cambiarlo para ti.*

C: *Cierto, también me ayudó a um mejorar um asociarlo con el hecho de que ella se fue, (T: sí) que soy capaz de mantener los rasgos que son buenos y no tengo que mantener todo o ser ella, **sigo pudiendo ser yo y mantener su espíritu vivo** y bien. hmm es realmente genial.*

T: (...) *Está muy bien dicho. **La idea de que puedes ser tú misma y conservar a tu madre.** (C: mhm) Pero de la misma manera, también dijiste algo así como, que **reconoces que ella se fue y puedes decir eso sin las lágrimas apareciendo y sin sentir ese bloqueo.***

Tal y como puede observarse con la primera intervención del terapeuta, éste conecta pasado, presente y futuro. En esta sesión, Deborah puede aceptar que su madre ha muerto y que le queda todo aquello que le enseñó en vida; es consciente de que ha pasado de fijarse sólo en lo que “ya no está” para fijarse TAMBIÉN EN LO QUE QUEDA; ello ha repercutido en positivo en su relación con familiares y amigos. Psicoterapeuta y cliente REFLEXIONAN sobre los momentos de la terapia que han sido de más ayuda como, por ejemplo, el de PERMITIRSE SER ELLA MISMA para poder avanzar, sentirse más libre y relajada. Hablan sobre esta “NUEVA Deborah” (en el presente: la persona en quien se ha convertido) y sobre su futuro (hacia dónde va). Deborah es ahora capaz de verbalizar que su madre ha muerto sin llorar desconsoladamente y sostiene tener ganas de aferrarse a lo bueno para seguir construyendo en base a ello; explica lo importante que es para ella el hecho de no sentirse desbordada

por los sentimientos de tristeza y, a pesar de que acepta que a veces aún se siente triste, ese desborde emocional se “*ha disipado*”, como si A TRAVÉS DE LAS CARTAS, LAS CONVERSACIONES Y LOS SUEÑOS SU MADRE HUBIESE CONTRIBUIDO A ELLO. Esto la reconforta y la ayuda a resituarse en esta “NUEVA RELACIÓN”. En esta última sesión, se refuerzan las nuevas estrategias y herramientas de las que ahora dispone para seguir adelante, gestionar los momentos de tristeza y sentir seguridad en sí misma.

Deborah es capaz ahora de hablar con ilusión de su nuevo trabajo, sus estudios y los proyectos que tiene en mente.

De este modo, pasado, presente y futuro recuperan una continuidad narrativa que había sido fragmentada con la pérdida aun sin integrar en la propia historia de vida.

Análisis de la primera sesión según el sistema de codificación de intervenciones del psicoterapeuta (PICS)

Disponemos de un análisis exhaustivo de las 6 sesiones basado en el PICS. Sin embargo, por razones de espacio, resumiremos brevemente algunos resultados de la aplicación a la primera sesión por su interés en términos de establecimiento de vínculo al inicio del proceso y algún comentario final sobre la evolución de las categorías durante el mismo.

El PICS (Herrero, Aulet, Alves, Rosa y Botella, 2019) es un sistema de codificación formado por 4 grupos de intervenciones del terapeuta. Los dos primeros grupos están enfocados al establecimiento del contexto psicoterapéutico y los dos últimos lo están hacia los procesos:

- 1) **CONTRATO DISCURSIVO:** intervenciones del terapeuta que establecen las reglas que guiarán la relación con el cliente: diferenciación de roles, socialización del cliente en la perspectiva terapéutica; enfoque en los temas; establecimiento de objetivos...
- 2) **FACILITADORES DE LA RELACIÓN TERAPÉUTICA:** intervenciones terapéuticas que mejoran el apoyo y aceptación hacia el cliente: promover comodidad; clarificaciones, empatía...
- 3) **FACILITADORES DEL DISCURSO DEL CLIENTE:** formas cómo el terapeuta utiliza el lenguaje para ayudar al cliente a conocer mejor y expresar el problema: escucha activa, metáforas, parafraseo, preguntas...
- 4) **LIBERACIÓN DE DISCURSOS RESTRICTIVOS:** intervenciones que pretenden ayudar al cliente a distanciarse del problema y encontrar alternativas más adaptativas: validación de nuevas perspectivas del problema, reconocimiento de necesidades o deseos del cliente, formulación de una teoría que dé sentido a lo que le sucede...

Durante la *primera sesión*, el terapeuta introduce la primera técnica narrativa -la carta- al final de la sesión, como propuesta de tarea. En el periodo de tiempo en el que el terapeuta le plantea la técnica a la cliente se puede apreciar que los dos grupos del PICS que más utiliza (Figura 1) son el Grupo 1 y el Grupo 3, seguidos

del Grupo 2.

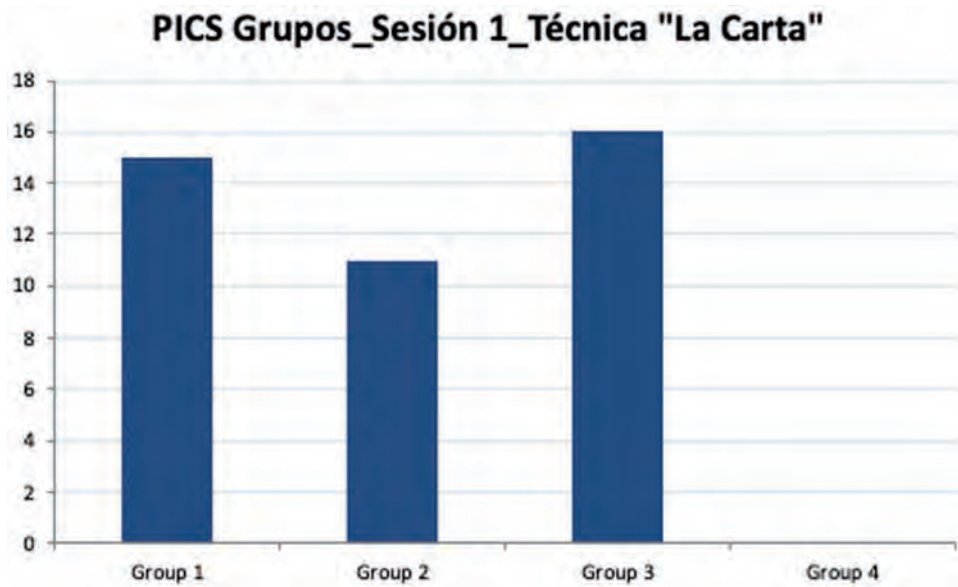


Figura 1. Frecuencia de uso para cada Grupo del PICS durante la técnica de la sesión 1.

Los resultados analizados en la sesión completa muestran que aunque los grupos 1, 2 y 3 se usan en una tasa alta durante toda esta sesión, la frecuencia más alta de uso para los tres está concentrada hacia la segunda mitad de esta sesión. Es muy interesante señalar que el grupo 4 está ausente en esta primera sesión. Esta es una tendencia interesante que se puede explicar si consideramos que al comienzo de la sesión la cliente presenta el problema y el terapeuta, principalmente, realiza aclaraciones y preguntas para motivarla a que explique más. Pero a medida que avanzan, el terapeuta aumenta el nivel de intervención para establecer las bases de la relación y los objetivos terapéuticos. Si observamos los tipos de categorías que están más presentes, esta última consideración se confirma cuando el terapeuta interviene principalmente con: a) *Enfoque temático* (G1) para ayudar a la cliente a reducir los problemas, estructurar la información y las demandas; b) *Aclarar / Confirmar* (G2) que se entendió a la cliente; y c) *Preguntas* (G3), como un recurso para ayudarla a concentrarse y reflexionar sobre su propio discurso. En esta sesión también se observa, pero con una frecuencia menor, el uso de: i) *Negociación de objetivos* (G1); ii) *Proporcionar confort, Uso de empatía y Validación del discurso de la cliente* (G2), claves para establecer una relación para el proceso terapéutico; y iii) *Parafraseo* (G3), cuyo objetivo es ayudar a la cliente a hacer su discurso más inteligible.

En particular y en relación a la técnica narrativa utilizada en esta sesión, observamos pues que los dos grupos que más utiliza el terapeuta son el G1 "Contrato

discursivo” y el G3 “Facilitadores del discurso del cliente”.

Cuando se considera en análisis de las 6 sesiones, puede observarse como a medida que éstas avanzan el G4 aparece como más fuerte. Ello es muy coherente puesto que el cambio se produce y valida a medida que avanzan las sesiones.

Conclusiones

Nuestro objetivo en el trabajo con este caso ha sido el análisis exhaustivo de las intervenciones del psicoterapeuta para poder así contribuir a la investigación de procesos en psicoterapia y narrativa: comprender qué y cómo hace un psicoterapeuta veterano, experto en duelo y narrativa, para ayudar a una paciente que acude a psicoterapia con un duelo no resuelto y cómo contribuye a que la cliente pueda realizar cambios significativos en tan sólo 6 sesiones.

Este caso permite evidenciar cómo las intervenciones narrativas facilitan el trabajo de integración de la pérdida en la propia historia de vida, la reconstrucción de la propia identidad después de la pérdida y el mantenimiento del vínculo simbólico con la persona fallecida.

Referencias bibliográficas

- Gonçalves, M., Ribeiro, A., Mendes, I., Matos, M. y Santos, A. (2011). Tracking novelties in psychotherapy process research: The innovative moments coding system. *Psychotherapy Research*, 21, 497-509. <https://doi.org/10.1080/10503307.2011.560207>
- Herrero, O., Aulet, A., Alves, D., Rosa, C. y Botella, L. (2019). Psychotherapist Interventions Coding System (PICS): A systematic analysis of rhetoric mechanisms in psychotherapy. *Narrative Inquiry*, 29(1), 157-184. <https://doi.org/10.1075/ni.18035.her>
- Herrero, O. y Botella, L. (2002). La reconstrucción dialógica en un caso de duelo: Mecanismos pragmático-retóricos en psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*, 13(49), 47-76. Recuperado de: <https://tienda.revistadepsicoterapia.com/catalog/product/view/id/726/s/la-reconstruccion-dialogica-en-un-caso-de-duelo-mecanismos-pragmatico-retoricos-en-psicoterapia/category/3/>
- Herrero, O. y Botella, L. (2003). La pérdida del paraíso: Efectos y reconstrucción en un caso de duelo. En A. García (Ed.), *Sobre el morir y la muerte* (pp. 129-158). Tenerife, España: Universidad La Laguna.
- Herrero, O. y Neimeyer, R. A. (2006). Duelo, pérdida y reconstrucción narrativa. En L. Botella (Ed.), *Construcciones, narrativas y relaciones: aportaciones constructivistas y construccionistas a la psicoterapia* (38-51). Barcelona, España: Edebé. <https://doi.org/10.1340/RG.2.1.3874.6649>
- Neimeyer, R. A. (2002). *Aprender de la pérdida: Una guía para afrontar el duelo*. Barcelona, España: Paidós.
- Neimeyer, R. A. (2012). Correspondence with the Deceased. En R. A. Neimeyer (Ed.), *Techniques of grief therapy: creative practices for counseling the bereaved* (259-261). Nueva York, NY: Routledge.
- Neimeyer, R. A. (2019). Meaning reconstruction in bereavement: Development of a research program. *Death Studies*, 43(2), 79-91. <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1456620>
- Neimeyer, R., Herrero, O. y Botella, L. (2006). Chaos to coherence: Psychotherapeutic integration of traumatic loss. *Journal of Constructivist Psychology*, 19, 127-145. <https://doi.org/10.1080/10720530500508738>
- Rando, T. (2012). Is it okay for you to be okay? En R. A. Neimeyer (Ed.), *Techniques of grief therapy: creative practices for counseling the bereaved* (pp.149-151). Nueva York, NY: Routledge.
- Worden, W. (1997). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona, España: Paidós.