

Del congelamiento a la generatividad

Diana Constanza Torres González –Ms. en Psicología Clínica y de Familia, y profesora universitaria– presenta este caso en el marco del Diplomado en perspectiva y práctica profesional generativa, 2017-2018. Manifiesta que siente que está atascada. Esperaba que, como en el ejemplo de Rosa Salvaje, el contexto de la terapia se moviera muy rápido y generara grandes y maravillosos cambios.

Primera consulta: Congelamiento

Motivo de consulta

N es un hombre de 32 años quien piensa –de manera recurrente, con llanto fácil, frustración y tristeza– en una chica que vio una vez jugando bolos hace dos años y de quien no tiene noticias directas, la sigue por Facebook. En la actualidad no trabaja, es el menor de tres hermanos, se queja de que la sobreprotección de la madre lo debilitó, le faltó un semestre para graduarse en diseño gráfico y dice que **lo que más le gusta hacer es dibujar manga**.

En la consulta expresa su deseo de cambiar.

Terapeuta: ¿Qué es lo que te trae a consultar?

N: (Mira hacia el piso por unos instantes, luego sonríe tímidamente.) Me gustaría poder sacarme de la cabeza a una chica que conocí hace dos años. Bueno, es algo raro, poco normal. La verdad es que solo me vi una vez con ella cuando salí con unos compañeros de clase y uno de ellos la invitó, estábamos jugando bolos y ella me sonrió (sus ojos brillan en ese momento), me habló, era linda. Luego, como gesto de galantería mía, la acompañe a su casa y le pedí el teléfono. Ella respondió favorablemente y me lo dio, quedamos en que yo la llamaría para salir y así lo hice. Cuando la llamé me dijo que no podía, finalmente quedó en que ella me llamaba, y nunca lo hizo. Desde entonces pienso todos los días qué hubiera pasado si hubiera hecho algo distinto, haber insistido, no sé. Sé que suena mal, como un enfermo, alguien psiquiátrico, ¿qué mujer si supiera eso querría estar conmigo? Es una locura, pero no puedo evitarlo, lloro constantemente por ella, la pienso, sueño con ella en fin (suspira), sé que debo quitármela de la cabeza pero no he podido.

En otro momento agrega:

La T expande el diálogo hacia otros aspectos de la vida (estudios, trabajo, relaciones familiares, etcétera).

N. Yo sé que estoy quedado para mi edad, no he salido casi de mi casa y **necesito cambios, trabajar, ganar dinero, tener una novia**; otras personas a mi edad han logrado muchas cosas como por ejemplo viajar al extranjero, comprarse un carro etc. Yo no puedo seguir así. (Los ojos se le llenan de lágrimas, baja la cabeza y crisper las manos. Son claros su sufrimiento y malestar, así como el nodo problemático en el que se encuentra.)

[Los docentes del Diplomado sugieren que explore los recursos –arte manga– y posibilidades de N. Proponen que le dé como tarea dibujar su futuro en manga.]

Segunda consulta: Comienza la resignificación generativa de su vivencia y los acuerdos para la construcción de una plataforma de trabajo

T: Háblame de tu arte, quiero conocer más del manga, suena muy interesante.

N: Bueno pues el arte manga (su postura cambia y se pone erguido) es como los comics. Me encanta y sé que soy muy bueno, es lo que nunca he dejado, he hecho muchas cosas y me he ido perfeccionando. *[La T registra la emocionalidad, los cambios posturales, el tono positivo y la continuidad del trabajo de N como un proceso emergente.]*

T: ¿Cómo se dan esos cambios de voz, de postura más erguida (hace la mímica), en fin de actitud, cuando hablas de tu arte? *[Registra los cambios y se los reconoce. Es un momento generativo.]*

N: ¿Sí? (Se sonroja y sonríe, se le ve muy contento) No me había dado cuenta, es que me gusta mucho, **en esta parte yo fluyo**. *[Responde positivamente convalidando la línea de trabajo. Circuito generativo.]*

T: ¿Qué te parecería hacer una historia manga pero de tu vida **como te gustaría que fuera?** Tú me decías que en tu arte fluyes y me doy cuenta que así es. De hecho, pensaba que actores y modelos en entrevistas dicen ser muy tímidos y uno pensaría pero ¿cómo? Lo hacen perfecto y son muy exitosos. Pareciera tu caso, ¿qué me dices? *[Propone una tarea, una construcción a futuro. Resignifica sus emociones como timidez y rescata su sensación emergente de fluidez. Inicia la construcción de una plataforma de trabajo.]*

N: (Acepta inmediatamente muy entusiasmado) Sí claro, tienes razón. Cuando estoy con personas hablando de mi arte o presentándome con ellos fluyo mucho, soy menos tímido y puedo conocer gente (Responde afirmativamente, se organizan varios circuitos generativos, se consolida la plataforma de trabajo. Aparece una narrativa emergente.)

Comienza a dibujarse meticulosamente, hace un dibujo luminoso y expresa deseos para su futuro.

(Posteriormente se suscitaron varios cambios como el iniciar la búsqueda de trabajo, proyectar más su arte, dejar de llorar por sus fracasos, incluido el de no haber tenido nada con la chica que vio hace dos años.) *[N reconoce y valida la propuesta de la T.]*

Tercera consulta

En relación con la chica que había mencionado en la primera consulta:

T: Al respecto, ¿tú la perseguías o persigues, hostigas, vigilas?

N: NO (Abrió mucho los ojos. Entonces surgió en la conversación que se controlaba, que no era invasivo y, por lo tanto, no era enfermo.)

T: (Reconoce su capacidad de autocontrol y respeto por el otro.) ¿Y cómo es que aparece el manga en tu vida? [*Le pide un trazado de su vida con un eje diferente.*]

N: (Sonríe) La verdad, a los 7 años, al ver a mi hermano dibujando una caricatura manga, me gustó. Al inicio él me guiaba, después yo lo hacía solo y desde entonces me hice la promesa de nunca dejar de dibujar y así ha sido hasta la fecha (Saca pecho, se siente orgulloso). **(Este diálogo permitió anclar su pasado, el futuro en su presente ya que es algo que ha estado presente siempre en su vida y en lo que se proyecta tanto como herramienta generativa de cambio cuanto como mecanismo de sustento en su futuro. Éste fue un momento generativo.)**

¿Cuál es la ecología social del diálogo? (sistemas o relaciones que participan). Participan el contexto laboral, el familiar, el social y el personal y los sistemas involucrados son sus hermanos, sus amigos, sus padres y sus posibles relaciones amorosas y la chica en la que piensa que conoció hace dos años, claro que ha empezado a cambiar de significado, antes era como si la significara como un todo ahora ha empezado a significarla como una ilusión, alguien cuyo recuerdo ha empleado para hacerse reproches, autocastigarse diciéndose así mismo cosas feas nada constructivas, por una mujer que debe hacer parte de su pasado.

Cuarta consulta: Cambio

T: Hola N, cuéntame cómo te ha ido esta semana.

N: Bien, la verdad me quedó sonando de la sesión pasada, lo que me dijiste sobre que pareciera que esa chica actuaba como un pretexto o un mecanismo para reprocharme, autocastigarme; que actuaba como algo malo, como para restregar mis errores o aspectos que no me hacían bien.

T: Verdad (sonriendo), y entonces ¿qué pasó?

N: Pues, que pese a que ella estuvo presente en mi pensamiento ya no dejé que tomara todos esos atributos, no puse la música que me ponía triste, no hice nada para reforzarla en mi cabeza y sentí que no me hizo tanto daño como antes. [*Empieza a actuar proactiva y productivamente.*]

[*Reflexión de la T: Respecto a mí, en efecto sí tuve una apertura de postura actitudinal y cognitiva, la sentí desde el momento mismo en que inicié la consulta, pues ya sentía luces tras lo conversado en la clase, alivié por un lado mi carga de querer solucionarlo ya y por el otro lado ya tenía dentro de mi mapa conceptual un consultante con más posibilidades.*]

Quinta consulta: Revelación

T: (No menciona a la chica) Tengo una inquietud, ¿qué ha hecho que hoy durante toda la consulta no nombraras a la chica?, es más creo que si no te lo pregunto, tú no lo hubieras hecho. [*La T monitorea el proceso explorando la dinámica entre lo previo y lo emergente.*]

N: (Sonríe orgulloso, los ojos le brillan.) No la traía a la consulta, la verdad no me pareció importante, como estoy trabajando en varias cosas, buscando trabajo, he vuelto a alimentar mi canal de Youtube donde tengo una serie animada. En ocasiones viene a mi mente, pero ya no es tan importante. [*En el marco de la plataforma de trabajo generada, la sesión estuvo orientada a las posibilidades y recursos de N, habló mucho de su arte, de sus cambios de cómo está pasando hojas de vida buscando trabajo y cómo se está preparando para un encuentro manga en la capital para mostrar y promocionar su arte. Se veía con más ánimo y entusiasmo.*]

Sexta consulta

[*N sigue mostrando relatos más generativos, siempre narrándose desde la capacidad y cuando nombró a la chica lo hizo para decir:*]

N: Bueno, tengo que confesarte que hice algo y no sé si la embarré, como un retroceso, bueno, no sé.

T: Uy (me sonríó), ¿qué pasó?, cuéntame.

N: (Sonríe) Lo que sucede es que me dije, no tengo porqué cada vez que escuche la música que sonaba el día que conocí a esta chica, deprimirme, ponerme mal, bueno tú sabes que **yo antes lo hacía con intención, pero me dije ¡No más! Y la coloqué pero hice cosas chéveres**, dibujé; la verdad no la tuve en mente, fue raro pero no vino a mi cabeza. Lo malo fue que soñé con ella (baja la mirada como con pena). [*N explora y mide sus recursos.*]

T: Ah sí, ¡qué interesante! ¿te sentiste bien?, me alegra mucho ¿y qué soñaste?

N: Bueno, soñé que estábamos en la playa, pues yo estaba caminando y me la encontraba, y ya.

T: Y cuando soñabas con ella antes, ¿qué soñabas?

N: Antes soñaba que nos encontrábamos, como una cita. En ocasiones éramos como novios, pues ya este último sueño no fue así, como que muestra una realidad: me la puedo encontrar (se sonríe y me mira esperando una respuesta, como un diagnóstico).

T: Y eso ¿qué te dice?

N: Pues que ya no me afecta, que es una realidad, me la puedo encontrar y hasta puede estar acompañada, hablarme o no, es algo normal. [*Hay una transformación del sí mismo (emergente) que se expresa aun en los sueños.*]

Séptima consulta: Generación de nuevos conocimientos y aprendizajes

[La T hace una marcación histórica transformativa que distingue un sí mismo, relaciones y contextos que fueron emergentes y se han establecido en nuevas formas de vida.]

T: Veamos el hecho de que antes dijeras que no podías sacarte de la cabeza a L y la sesión pasada no la traieras, es decir no apareciera en tu cabeza. **Si fueran tomos o capítulos distintos del libro de tu vida, ¿cómo le llamarías, que título le colocarías?**

N: Al momento en que llegué a la primera consulta le colocaría "**Congelamiento**", sería el primer capítulo. Al segundo capítulo de mi historia le llamaría "**Cambio**", porque así lo he sentido, ya no me deprimó tanto, no lloro, estoy recuperando el tiempo perdido y actuando para lograr muchos cambios en mi vida, pues me siento mejor pero quiero lograr más cosas.

A continuación contó que había llamado a la Embajada de Japón y les comentó su interés de hacer un evento manga en la capital. Los funcionarios se mostraron muy interesados y le dijeron que pasara una propuesta, en la cual está trabajando.

Seguimiento posterior: Generatividad fortalecida

La terapeuta refiere que han tenido cinco consultas posteriores. Norman sostuvo el contacto con la Embajada de Japón pero no han logrado realizar el evento por temas de financiación. Gracias a ese contacto ya **se presentó dos veces en una prestigiosa exposición**, un gran evento en el que se venden comics y arte manga, y la gente va disfrazada. **N ha vendido parte de su arte**, se ha dado a conocer en ese mundo mucho más confiado en sí mismo y sus capacidades. El tema de la chica que decía que lo obsesionaba ya no está en su panorama, de hecho tiene una novia con quien lleva dos meses de relación y está muy entusiasmado enfrentando nuevos dilemas al respecto.

Son notorios en N su transformación generativa, la cual se evidencia en su postura mucho más erguida, su afecto más entusiasta y su narrativa orientada a las posibilidades. Ha sido creativo en la solución de sus dificultades y la búsqueda de oportunidades, por ejemplo **creó un grupo que preside en internet cuyo fin es el arte manga**. Actúa como caza talentos con el objetivo de desarrollar el evento con la Embajada de Japón; ha obtenido una positiva respuesta por parte de las personas a quienes ha contactado, es decir ahora posicionándose como líder. Otra iniciativa es producir arte manga para restaurantes japoneses. Gana dinero aunque aún no lo suficiente para sustentarse.

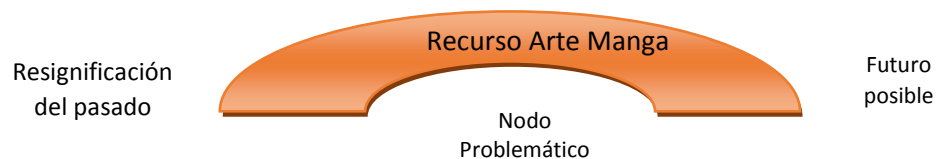
Si bien todo el proceso incorpora una pragmática reflexiva, la puesta en acto de posibilidades novedosas cambia radicalmente el motivo de consulta, materializa nuevas formas de vida y completa el ciclo generativo.

[Reflexión de la terapeuta: En lo personal esta experiencia también me transformó; al igual que N pasé del congelamiento a la generatividad, logré replantearme a través de lo aportado por el grupo del Diplomado, lo cual me llevó de manera curiosa a investigar cómo fue que se suscitaron mis emociones, mis comprensiones y mi afán por el cambio; así como qué tendría que hacer diferente para replantearme y replantear los recursos emergentes en el contexto de la terapia. Es decir la matriz generativa me atravesó, no solo mirando los nodos problemáticos de este caso particular, sino los míos propios, así como mis recursos.]

Reflexiones y construcciones

En atención a tu sugerencia, Dora, y leyendo de nuevo el texto del ejemplo, el cual apruebo completamente, emergió en mí algo diferente que denominé **Puente articular generativo y eclosión disparadora de recursos**. (Resignificando la eclosión del síntoma como lo denominaba Mara Selvini Palazzoli (1990), quien usaba este término para explicar la psicosis, es decir formulado de manera negativa en su libro *Los juegos psicóticos en la familia*). Dichos términos los explico a continuación y evidencio tomando fragmentos del ejemplo del Chico Manga. Quedo atenta a tu devolución.

- ❖ ***Puente articular generativo***: Momento en el que se conecta de manera simultánea el nodo problemático, es decir algo que N siente que siempre ha estado en él como su frustración de lo no logrado, el rendirse a abandonar las cosas como por ejemplo la universidad; pero al mismo tiempo teje sus recursos presentes y los potencia en un futuro posible a través del arte manga, desde el cual puede generar cambios. Ejemplo:



Es decir N puede "devolverse" a situaciones de su pasado que antes eran problemáticas o negativas y conectarse con ellas desde otro significado, lo cual le permite ir en otra dirección con sus mismos acontecimientos vividos y de manera simultánea le posibilita conectarse con un futuro posible. Ejemplo:

T: ¿Qué te parecería hacer una historia manga pero de tu vida **como te gustaría que fuera**? Tú me decías que en tu arte fluyes y me doy cuenta que así es. De hecho, pensaba que actores y modelos en entrevistas dicen ser muy tímidos y uno pensaría pero ¿cómo? Lo hacen perfecto y son muy exitosos. Pareciera tu caso, ¿qué me dices? [Propone una tarea, una construcción a futuro. Resignifica sus emociones como timidez y

rescata su sensación emergente de fluidez. Inicia la construcción de una plataforma de trabajo.]

N: (Acepta inmediatamente muy entusiasmado) Sí claro, tienes razón. Cuando estoy con personas hablando de mi arte o presentándome con ellos fluyo mucho, soy menos tímido y puedo conocer gente (Responde afirmativamente, se organizan varios circuitos generativos, se consolida la plataforma de trabajo. Aparece una narrativa emergente.)

Comienza a dibujarse meticulosamente, hace un dibujo luminoso y expresa deseos para su futuro.

(Posteriormente se suscitaron varios cambios como el iniciar la búsqueda de trabajo, proyectar más su arte, dejar de llorar por sus fracasos, incluido el de no haber tenido nada con la chica que vio hace dos años.) [*N reconoce y valida la propuesta de la T.*]

- ❖ **Eclosión disparadora de recursos:** Lo podría definir como el momento crucial en el que la terapeuta (en este caso yo) tenía mi propio nodo problemático respecto al caso, es decir no le veía recursos a N, pero tampoco los veía en mí para ayudarlo, y adicionalmente N tenía su propio nodo problemático. Momento que eclosionó en mí cuando tuve el aporte del grupo generativo y cuando comencé a relacionarme con el consultante desde los recursos y para N al posibilitarle narrarse y vivirse desde una herramienta cómoda y en la que fluía como es el arte manga.

[Reflexión de la T: Respecto a mí, en efecto sí tuve una apertura de postura actitudinal y cognitiva, la sentí desde el momento mismo en que inicié la consulta, pues ya sentía luces tras lo conversado en la clase, aliviané por un lado mi carga de querer solucionarlo ya y por el otro lado ya tenía dentro de mi mapa conceptual un consultante con más posibilidades.]

[Reflexión de la terapeuta: En lo personal esta experiencia también me transformó; al igual que N pasé del congelamiento a la generatividad, logré replantearme a través de lo aportado por el grupo del Diplomado, lo cual me llevó de manera curiosa a investigar cómo fue que se suscitaron mis emociones, mis comprensiones y mi afán por el cambio; así como qué tendría que hacer diferente para replantearme y replantear los recursos emergentes en el contexto de la terapia. Es decir la matriz generativa me atravesó, no solo mirando los nodos problemáticos de este caso particular, sino los míos propios, así como mis recursos.]

Referencia bibliográfica

Selvini Palazzoli, M. y otros (1990). *Los juegos psicóticos en la familia*. Buenos Aires: Editorial Paidós.