

DESCUBRIENDO MI CAMPO FAMILIAR A RAÍZ DE UNA PÉRDIDA

María Guadalupe Hernández Romero (*)

“Nada es permanente, todo tiene un principio y un fin; después de un final hay un inicio. Cada inicio nos invita a enfrentar lo nuevo; cada final trae consigo la promesa de ampliar el horizonte y cuando se vive intensamente un ciclo de principio a fin, nos deja un aprendizaje significativo que nos enriquece y prepara para los nuevos retos y experiencias de la vida”.

Ma. Guadalupe Hernández Romero.

INTRODUCCIÓN

En nuestra sociedad es difícil y a veces inaceptable ver la muerte de un ser querido como una oportunidad de crecimiento. Con ello no quiero decir que no se sufra la pérdida, se sufre, se presentan cambios; hay desajustes y sentimientos que la acompañan; quedan vacíos, huecos por llenar; se abre un nuevo panorama por enfrentar en el que ya no se contará con los apoyos, afecto, seguridad, compañía, que proporcionaba la persona fallecida.

Aquí es donde comienza el reto de una nueva etapa de crecimiento, poder encontrar en uno mismo y en el ambiente nuevas fuentes de apoyo, de satisfactores, un estilo de vida diferente, ver lo que sí está presente en el ambiente y los recursos que uno mismo puede generar. En síntesis lograr creativamente el ajuste a la nueva forma de estar con uno mismo y con el ambiente presente.

El interés que tengo sobre este artículo, surge a raíz de la muerte de mi madre que ocurrió hace unos meses. Con sorpresa me di cuenta de que pude expresar gran parte de mis sentimientos, pude despedirme de ella dentro de mi dolor, con aceptación tanto de la propia pérdida, como de los acontecimientos y circunstancias que llevaron a este desenlace.

(*) Ma. Guadalupe Hernández R. Ingeniera Textil del Instituto Politécnico Nacional; Psicoterapeuta del Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt, con especialidad en Adolescentes y Sensibilización de Grupos.

Sin embargo, había algo más en mí que no podía identificar. No me fue fácil descubrir la verdadera fuente de mi interés. Al principio me hice una serie de preguntas:

- ¿Cómo es que las familias pueden reunirse para despedir a sus muertos y no pueden hacerlo para enfrentar, compartir, comprender el cambio en sus vidas, sus sentimientos, el vacío que quedó en el ambiente y las nuevas necesidades por cubrir?
- ¿Cómo es tan difícil y a veces imposible expresar lo que se siente, lo que se piensa, lo que se está viviendo?
- ¿Cómo podemos aprender a comunicarnos congruentemente, auténticamente, en situaciones con tanta carga de sentimientos, confusiones y conflictos como la pérdida de un ser querido?

Pasaron varios días para descubrir que no sólo estaba despidiendo a mi madre, sino también a mi abuela materna, Leonor, que falleció hace 38 años. Ya había trabajado en terapia la despedida de mi abuela, así que no me fue difícil cerrar esa gestalt, es decir, asimilar la experiencia. Sin embargo, continuaba algo más en mí que me molestaba y se relacionaba con aquella época. Pasaron unas semanas más para descubrir un evento en mi niñez relacionado con esta pérdida y la actitud defensiva de mi campo familiar.

Durante el desarrollo de este trabajo, he podido darme cuenta de los sentimientos inexpressados y las necesidades de mi infancia que no fueron resueltas entonces. Logré cubrir mis necesidades viejas y surgió otra en el ámbito de terapeuta; esta nueva necesidad es encontrar a través de mi experiencia una visión más amplia ante la pérdida y la deflexión familiar.

El presente artículo tiene por objeto hacer un análisis de mi experiencia, desde un enfoque gestáltico, con los fundamentos que apunta la teoría de campo de la gestalt, en la búsqueda de herramientas que favorezcan el desarrollo del infante, así como del campo familiar ante la experiencia de la pérdida.

El objetivo de mostrar a grandes rasgos parte de mi historia y cómo he percibido y ampliado mi visión del campo familiar es dar la referencia que considero importante y poder ejemplificar los conceptos de pérdida, la deflexión familiar como un ajuste creativo y como pauta neurótica, así como lo que aporta la gestalt para la labor terapéutica.

El Asunto Inconcluso

Recuerdo que me encontraba sola en una habitación, (la casa pertenecía a mi abuela materna, Leonor; ahí vivían: mi abuela, su pareja, su hijo con su esposa y dos hijos de 5 y 3 años; mis padres, mi hermano de 6 años y yo de 4). No comprendía por qué me habían dejado sola, así que decidí ir a la casa de mi abuela paterna, Rosa, que vivía a media cuadra, con la intención de encontrar a mis padres. Cuando llegué, vi a muchas personas silenciosas en el patio, rostros con lágrimas. Crucé el patio, me paré junto a la puerta de entrada, pude ver muchas flores y veladoras encendidas. Estaba a punto de entrar cuando mi tía Rosa, hermana de mi padre, me detuvo, al tiempo que me tomó del brazo, me condujo a la calle y me dijo con voz de autoridad “¿qué estás haciendo aquí?, regresa a tu casa, no tienes por qué estar aquí”.

Realmente me asusté. No sabía que estaba pasando, caminé con lentitud de regreso a casa para encontrarme con la soledad y creyendo que algo terrible había pasado o era algo que yo había hecho como para ser corrida por mi tía; que mis padres se hubieran ido dejándome sola y ni mis abuelos, ni mis tíos, ni mis primos, que vivían en la misma casa, me acompañaran; tampoco estaba mi hermano ¿qué sucedía?, no lo podía comprender.

En gestalt se conoce como asunto inconcluso aquella experiencia que no concluyó su ciclo, dejando sentimientos inexpressados, necesidades insatisfechas. La experiencia queda en la memoria, que desde una visión holística no sólo está en la mente, está en todo el organismo. En forma consciente o inconsciente, se guarda la experiencia inacabada, reteniendo la energía inexpressada, que espera la oportunidad de emerger para concluir su ciclo natural. Algunas características del asunto inacabado son:

Está determinado por las relaciones interpersonales.

En este caso, todas las personas que componían mi campo familiar, que vivían bajo el mismo techo y mi tía Rosa, quien me regresó a casa, estuvieron relacionados con mi experiencia.

En el presente hay algo que se asocia con algo que sucedió en el pasado.

Las flores, los cirios, los rostros con lágrimas, los sentimientos de tristeza y soledad; mi necesidad de buscar los brazos que pudieran protegerme, que me permitieran llorar sin límite, que me acompañaran con mis grandes sentimientos de tristeza y pérdida.

Va acompañado de sentimientos de devaluación, anhelo y obsesión.

En diferentes momentos de mi vida y de mi proceso personal en terapia gestalt he manifestado mi tendencia a mantener la aceptación de mis familiares más cercanos, en ocasiones dando mayor crédito a sus necesidades que a las mías; ahora me doy cuenta de que, en el fondo, lo que he tratado de evitar es volver a probar el abandono; he buscado elementos fuera de mí para ser reconocida y valorada, sentirme aceptada y no abandonada.

Se autoexige o exige afuera.

He vivido con la idea de hacer bien y a la primera cualquier actividad. Cuando inicié mi participación en los quehaceres del hogar, bastaba con escuchar “este vaso huele mal”, “quién barrió que no recogió la basura”, sentía miedo de decir “yo lo hice”, me quedaba quieta, callada y me decía “debo hacerlo mejor”, así reforzaba mi autoexigencia.

Al comprender mi experiencia, pude reconocer, aceptar y expresar intensamente los sentimientos que me acompañaron silenciosamente durante muchos años de mi vida. También pude darme cuenta de que no sólo fue el sentimiento de abandono, puedo considerar que viví una experiencia de pérdida múltiple, por decirlo así, ya que por unas horas perdí a todos mis familiares significativos, sólo tenía una habitación, unos muebles, mi ser, invadido por la incertidumbre. Fue un momento crucial en mi vida, por su intensidad y mi fragilidad, ya que era una niña de tan sólo 4 años que aún necesitaba protección y no tenía la capacidad de análisis, expresión y comprensión que ahora tengo.

Así llegó el momento de poder darle seguimiento a mi experiencia, atender y reconocer mis necesidades insatisfechas de compañía, protección, aceptación, pertenencia; necesitaba conocer más del panorama para tener una visión más amplia de lo sucedido. Me puse la gabardina y el sombrero para convertirme en investigadora.

Campo Familiar

Después de entrevistar a mi padre, retomar otros recuerdos y entrelazar la información, llegué a lo siguiente:

Mi madre estaba embarazada al igual que su cuñada. En la misma casa nacerían dos bebés, el mismo día que nació mi hermano Raúl, nació mi primo Guillermo, sólo que con mi madre se complicó el parto ya que el niño nació de pies, absorbió líquido y a las 24 hrs. de nacido falleció de

figura/fondo

bronconeumonía. El embarazo de mi madre no había sido fácil, guardó reposo absoluto en los tres últimos meses.

Cuando mi hermano Raúl murió, fue velado en la casa de mi abuela paterna. Ese fue el día de mi experiencia, me quedé sola por unas horas debido a que mi madre y mi tía estaban en cama, en diferentes habitaciones; mis primos y mi abuela Leonor atendían y disfrutaban a mi nuevo primo; mi padre estaba arreglando los trámites del sepelio; mi hermano y mi tío fueron a comprar algunas cosas que se requerían. Las necesidades familiares eran grandes, así como los diversos sentimientos que cada cual tenía.

Desde el punto de vista gestalt, la familia se considera como un medio ambiente de contacto, un contexto donde los niños aprenden un repertorio básico de habilidades de contacto, aprenden cómo organizar su experiencia privada y manejarla en sus interacciones con otros. Zinker y Nevis (1981) proponen una fenomenología del campo familiar; presentan la idea de un “ciclo interactivo de la experiencia” donde cada familia desarrolla su propio estilo de contacto para organizar los procesos de experiencias individual e intrapsíquica dentro del campo familiar. (Mac Conville, 1995: cap. 2, Pág.16)

En aquel momento, le di un significado a mi experiencia con los pocos elementos que tenía. Fue más fácil creer que había cometido una infracción y merecía ser castigada con el abandono.

Jackson (1968) fue uno de los primeros en considerar a la familia como un sistema; utilizó el concepto biológico de homeostasis de sistema, a raíz del cual los cambios en el comportamiento de un miembro de la familia inicia una reorganización del campo familiar. (Mac Conville, 1995: cap.2, 15)

Los cambios familiares fueron el nacimiento de Guillermo y Raúl, además del fallecimiento de este último. La familia se organizó tratando de cubrir, lo más que se pudiera, las necesidades que estos cambios impactantes demandaban.

Una mañana, ocho meses después, mi abuela materna Leonor, se paró muy temprano, como acostumbraba, salió a comprar masa para el almuerzo, se regresó antes de llegar al molino porque se sintió mal; cuando entró a la casa no podía hablar, todos se alarmaron, la recostaron, hablaron a la ambulancia y cuando ésta llegó, ella ya había muerto de una embolia cerebral.

Cuando fallecieron, tanto mi hermano como mi abuela, mis padres decidieron “protegerme” evitando que yo acudiera al sepelio y trataron de seguir la vida en una forma normal. Sin embargo, a pesar de mi corta edad, para mí era evidente que ocurría algo extraño y diferente, llegué a preguntar qué sucedía y me decían que todo estaba bien y no tenía de que preocuparme. Sin yo saber por qué, dejé de sentir los brazos de mi abuela, el hueco que dejó era percibido en el ambiente. Llegué a encontrar a mi madre con los ojos húmedos, lágrimas corriendo por sus mejillas y sollozando, me acercaba para preguntar: “¿qué tienes, por qué lloras?”, ella se limpiaba rápidamente las lágrimas, respiraba profundamente, trataba de sonreír y me decía “nada, no pasa nada”, cambiaba de tema preguntándome si necesitaba algo o se disponía a salir al mercado pidiéndome que la acompañara.

Lauro Estrada Inda dice:

Esta pequeña organización llamada familia, se puede describir, esencialmente, como una unidad de personalidades interactuantes que forman un sistema de emociones y necesidades engarzadas entre sí, de la más profunda naturaleza. Por ello se supone que tanto niños como adultos en algún momento buscan dentro de su seno la satisfacción casi total de sus necesidades emocionales. (Estrada Inda, 1987: 28)

No todas las necesidades emocionales fueron atendidas; quedaron alienadas las relacionadas con las pérdidas. ¿Qué promovía la necesidad de ocultar los sentimientos?, es la siguiente pregunta que me hice, así que nuevamente me acomodé en el rol de investigadora.

Deflexión en el Campo Familiar.

Me dediqué a recopilar más información de aquella época, leí el libro inédito de mi padre “Mi Otra Revolución” donde narra la historia de mi abuelo paterno, hice el árbol genealógico de mi familia, disolví algunas dudas con mi padre, sabía de otras pérdidas en la familia, de cuya cercanía en el tiempo no me había percatado, así que organicé la información.

Doy a continuación una descripción fenomenológica del campo familiar en un período de ocho años, que abarca cuatro meses antes del matrimonio de mis padres hasta seis meses después de la muerte de mi abuela Leonor.

figura/fondo

Cuatro meses antes de la boda de mis padres falleció mi abuelo paterno, de congestión alcohólica, por volver a tomar después de haberse mantenido en abstinencia casi un año. En la víspera de la boda de mis padres, mi padre fue despedido de su empleo, él era sastre; la dueña del negocio donde él trabajaba al saber que se iba a casar y viendo que ella no tenía cabida en la vida íntima de mi padre, simplemente lo despidió. Pronto encontró otro empleo, mi madre lo ayudaba y trabajaban en casa, vivían en un pequeño cuarto en la casa de mis abuelos paternos. Año y medio después de casados nació mi hermano mayor, cambiaron de domicilio, junto a la casa de mi abuela Leonor ubicada en la misma calle, eran unos cuartos provisionales cuya renta podían pagar; necesitaban un espacio donde hacer su vida sin involucrarse con los conflictos y enredos de la familia de mi padre. Ahí nací yo.

El día que nací, llegó la partera a ver a mi mamá, quien apenas empezaba a sentir algunas molestias del trabajo de parto, aún faltaba tiempo para el nacimiento, sin embargo, la partera indicó que tenía que nacer “ya” porque necesitaba irse pronto para atender otro parto ese mismo día. Durante casi dos horas con una serie de masajes de parte de la partera y un esfuerzo continuo y agotador de parte de mi madre, me obligaron a nacer. Mi madre había sufrido un gran agotamiento y a raíz de eso, le dio flebitis lo que la obligó a mantener reposo absoluto durante seis meses y tardó otro tanto en restablecerse completamente. Mi abuela materna, Leonor, jugó un papel importante en el cuidado de mi hermano mayor, año y medio mayor que yo.

Poco tiempo después cambiamos de domicilio, a un departamento que nombraban “la casa grande”. Mi madre se embarazó, tenía cinco meses de embarazo cuando sufrió una caída con lo cual perdió unas gemelas.

En ese tiempo mis padres pudieron adquirir un terreno con cuartos provisionales y nos fuimos a vivir ahí, era un lugar más alejado de las familias de mis padres, donde permanecemos casi un año. Decidieron irse a vivir con mi abuela Leonor después de que a mi hermano y a mí nos dio disenteria con una fuerte deshidratación.

Vivíamos en la casa de Leonor, cuando nació y murió Raúl y al poco tiempo falleció Leonor. Seis meses más tarde, nuevamente cambiamos de domicilio, regresamos a la casa que compraron mis padres y por fin nos establecimos definitivamente en ese lugar.

Estos fueron los principales acontecimientos: el desempleo de mi padre, mi nacimiento en circunstancias obligadas, la flebitis de mi madre; la pérdida

de mi abuelo paterno, de tres hermanos y de mi abuela Leonor; así como los cambios de domicilio. Lo que quiero subrayar, es que estos fenómenos afectaron el campo familiar de forma continua e impactante.

La respuesta a estas experiencias, más la historia de mis padres que también estaba llena de situaciones adversas y dolorosas, que por supuesto eran parte del campo, dio origen a la deflexión familiar.

La deflexión es una forma de evitación del contacto donde el foco de atención se desvía de la experiencia relevante hacia actividades o sentimientos que no tienen que ver con ella. Los Polster dicen:

La deflexión es una maniobra tendiente a soslayar el contacto directo con otra persona, un medio de enfriar el contacto real. Se quita calor al diálogo mediante el circunloquio y la verborrea; tomando a risa lo que se dice; evitando mirar al interlocutor; hablando abstractamente en vez de especificar; yéndose por las ramas; saliendo con ejemplos que no vienen al caso, o prescindiendo de ejemplos; prefiriendo la cortesía a la franqueza, los lugares comunes a la expresión original, las emociones débiles a las intensas; platicando sobre cosas pasadas, cuando el presente es más importante; hablando sobre alguien en vez de hablar a alguien; ... Todas estas deflexiones destiñen la vida. (Polster y Polster, 1973: Pag.95)

Algunas características de mi familia donde pude detectar la deflexión, en aquella época, fueron: evitar el contacto; cambiar de tema sin motivo aparente; evadir las emociones y sentimientos intensos; fingir que todo está bien, no queriendo ver la realidad; no expresar abiertamente y evitar que otros lo hagan, los sentimientos de dolor, miedo y tristeza principalmente. Creo que los cambios de domicilio también fueron signos de deflexión, considerando que se dieron cada vez que se presentó conflicto, enfermedad o muerte.

De acuerdo con la psicoterapia gestalt, cuando la persona tiene una o varias experiencias impactantes, amenazantes, que rebasan sus límites de frustración y no se siente capaz de enfrentarlo en ese momento, o no tiene los medios adecuados para satisfacer las necesidades que demanda la experiencia, busca una forma de evitación que le dé tiempo para soportarse, recuperar energía, fortalecerse, o que el ambiente tenga las características adecuadas para retomar el asunto que dejó pendiente; de igual forma la familia adopta esas formas de evitación para mantenerse mientras encuentra la forma de recuperar y asimilar la experiencia.

figura/fondo

Ante todas estas experiencias familiares por su magnitud y frecuencia, lo más saludable en ese momento fue la deflexión. Con el último cambio de domicilio, podría decir que mi familia se alejó del ambiente que recordaba constantemente las pérdidas para encontrarnos con un nuevo ambiente donde podríamos ajustar nuestra nueva vida; sólo mis padres, mi hermano y yo.

Introyectos que mantienen la deflexión en el campo familiar

Finalmente, mi familia creció, en total somos cinco hermanos, tres mujeres y dos hombres que aún vivimos.

Las pláticas en mi familia eran sobre los avances que teníamos en la escuela, de cómo llegar a ser alguien en la vida, de política, la situación del país, de los peligros en las calles, de cómo evitar caer en las garras de los tratantes de blancas, de la drogadicción y el alcoholismo; de todo lo que sucedía fuera de la familia; muy rara vez de los sentimientos íntimos y personales y resultaba aun más raro expresarlos abiertamente.

Dentro de la familia no era bueno enojarse, cuando había algún pleito entre hermanos se escuchaban frases como: “No quiero que se vuelvan a pelear, somos una familia y debemos apoyarnos, no pelearnos”, “No quiero saber quien empezó, los dos tienen un castigo”. Si el enojo era hacia personas fuera de la familia se platicaba y se nos motivaba para defendernos ante las injusticias.

Con respecto a los sentimientos de dolor y tristeza, las frases eran: “No llores, no vale la pena, te va a hacer daño”, “Ya cálmate porque te va a ver... .. y se va a preocupar”. Mi madre no permitía que la vieran llorar, cuando era sorprendida decía: “No te preocupes, estoy bien, no es nada de que preocuparse”.

Por otro lado, en la familia eran claros los roles y las obligaciones de cada quien; los valores familiares de integración, apoyo, la preparación, el amor, la armonía, eran fomentados y se hacía todo lo posible por mantenerlos.

En cierto sentido mi familia estaba bien, se festejaban los cumpleaños, se reconocían los logros en la escuela, en el trabajo; comíamos juntos y en la sobremesa platicábamos; había espacios para la diversión. Sin embargo, había una parte oscura, la de las experiencias que involucraban el dolor, la tristeza, la impotencia, la soledad, la frustración, la rabia que cada quien guardaba en su propia intimidad. Esto lo comento desde mi propia

experiencia y la de mis hermanas con quienes he podido comunicarme más abiertamente en estos últimos años.

Con apoyo de Perls (1973), los Polster (1973) y Mac Conville (1995) puedo decir que el introyecto es uno de los tres demonios de detención del desarrollo, tiene su parte funcional, sobre todo en los primeros años de vida y en el proceso de aprendizaje; gracias a los introyectos el niño aprende a comunicarse, a distinguir lo que es bueno o malo, de acuerdo a los parámetros de la familia, adquiere normas y disciplina, en general el introyecto es la base de su formación.

El introyecto deja de ser funcional cuando ya no corresponde o está en contra de las necesidades y desarrollo de la persona. Se puede considerar que el introyecto es lo que adquiere la persona sin antes cuestionarlo, comprenderlo y asimilarlo; simplemente es tragado sin que esté avalado por la propia experiencia.

Generalmente se le identifica cuando se escucha el “debe”, “no debe”, es como un mandato impuesto por el medio ambiente. Son ideas que no tienen un fundamento congruente con la experiencia de la persona.

Puedo considerar que en mi familia el introyecto básico, era: “en la familia todo está bien; fuera de ella es donde están los peligros, las trampas, los malos sentimientos, los problemas”. A partir de este introyecto surgen otros como: “No se vale pelear; necesitas tener motivos palpables y aceptables para llorar; debemos apoyarnos; debemos estar unidos; lo que pasa fuera, aquí no debe pasar” y otros similares, todos con el objetivo de mantener una familia modelo y unida. Algunos de estos introyectos, de alguna manera reforzaban la deflexión en la familia.

¿Cómo podrían comprender que me sintiera sola o triste si contaba con mi familia, si me amaban? Y yo sabía, y sé, que sí me amaban, lo que no supieron fue el impacto que dejó en mí la experiencia de pérdida y que consideré de abandono. ¿Cómo poder expresar que tenía problemas, si todo estaba bien en casa?. ¿Cómo saber qué sentían mis familiares cuando veía en sus rostros, lágrimas o el ceño fruncido; cuando escuchaba voces apresuradas, fuertes o débiles al tiempo que decían estoy bien?. ¿Cómo saber que sucedía en casa cuando se escuchaba un gran silencio, pasos sigilosos y al reanudarse el diálogo se hablaba de todo menos de lo ocurrido?.

La única forma de romper con este mecanismo era precisamente confrontar los introyectos, cuestionarlos, desmenuzarlos y afrontar la

figura/fondo

realidad; aceptar que en nuestra familia sí había conflictos, enojos, miedo, tristeza, experiencias dolorosas. Sin embargo en esa época era imposible, no sabíamos otra forma de mantenernos integrados, no sabíamos del beneficio de expresar los sentimientos en lugar de negarlos.

Aislamiento, producto de la familia defensiva

El hecho de que el campo familiar fuera defensivo no significa que los integrantes de la familia también lo fueran; en mi caso lo que ocurrió fue el aislamiento.

Después de la muerte de Leonor puedo decir que, a pesar de que seguía siendo mimada y cuidada por mis padres, yo me sentía triste y sola, además, me hice la consigna de no volver a hacer nada malo, no quería que me abandonaran nuevamente.

Pasó el tiempo, no se retomaron las experiencias para concluir su ciclo, darle fluidez a los sentimientos y poder satisfacer las necesidades pendientes, así que se dio una fijación del modo de relación; la deflexión dejó de ser útil para convertirse en una fuente de limitación en el desarrollo del campo familiar.

Al paso del tiempo mi madre estaba preocupada por mí, observaba que a pesar de que me mostraba obediente, cuidadosa, tranquila, era muy difícil hacerme reír, me llevó con el médico pero esto no causó grandes efectos en mi estado de ánimo. Para entonces, ya tenía rasgos de una persona aislada.

El aislamiento es otro modo de relación que, como todos, al inicio es útil como un medio de protección y seguridad; cuando se fija, se hace disfuncional. Algunas características del aislamiento son:

Se retira del contacto interpersonal.

Yo podía estar en las pláticas de cualquier grupo en el que me relacionara sin intervenir, no expresaba mi opinión, temía que no fuera aceptada.

Incapacidad de poner límite, prefiere aislarse que arriesgarse.

En la escuela, en las reuniones familiares, en la propia familia, sólo me relacionaba si alguien se acercaba; yo no era capaz de buscar la relación, tenía miedo de que se pudieran reír de mí; prefería estar sola.

Tiene sensación de autosuficiencia.

Desde que inicié la primaria me fui responsabilizando de mis cosas, mi ropa, mi peinado; no necesitaba que me insistieran o recordaran de la tarea, de hacer algún quehacer, me buscaba ocupaciones. A los 9 años era capaz de ir al mercado a hacer las compras y de realizar algún guiso sencillo.

Medita en momentos de paz.

Esta característica fue de las más importantes en mi vida. Aun cuando estuviera haciendo una actividad manual, tenía y tengo diálogos internos, soñaba, planeaba, inventaba cuentos con lo que veía que me llamara la atención. En la escuela, el profesor, me consideraba muy distraída; me ponía a analizar cualquier cosa que dijera el profesor y por ello con frecuencia perdía el ritmo de la clase.

Frontera impermeable, no permite el acceso.

Aun cuando tenía mucha necesidad de expresar mis sentimientos y aunque me preguntaran ¿qué tienes?, me mantenía en silencio, tenía la idea de que nadie podía comprenderme.

Poco contacto con sí mismo, llega a la desnutrición.

Llegó un momento en que eran tantas mis fantasías que comencé a perder contacto conmigo misma y a no saber ni distinguir mis verdaderas necesidades.

Se queda solo.

Con el tiempo y aunado a la adolescencia, perdí el sentido de pertenencia, pareciera que no encajara adecuadamente en ningún espacio.

Mi actitud era de vaguedad; cuando me encontraba sola mi mirada se perdía en el infinito sin observar nada, mi sensación era de estar separada del mundo; cuando platicaba miraba directamente a los ojos como queriendo atravesarlos y ver en las profundidades del otro.

En mi adolescencia, entre los 13 y 14 años continuaba mi dificultad para reír y cuando lo hacía, perdía el control, la risa se convertía en carcajadas y estas terminaban en llanto; mi madre se apresuraba a rociarme la cara con agua para controlarme. En otras ocasiones bastaba que me dijeran “¿qué tienes?”, “ya vas a llorar” para que mis lagrimas se asomaran inmediatamente y después me decían “ya cálmate, ni que fuera para tanto, te va a hacer daño”. De acuerdo con la situación familiar, todo estaba bien, no existía un motivo aparente para esas lágrimas, incluso a mí me parecían absurdas, sin embargo, yo sabía que muy dentro de mí existía

figura/fondo

motivo, y era real. Tenía que hacer un gran esfuerzo para contener aquel mar de lágrimas que se desbordaban; tensaba mi cuerpo, apretaba la garganta y los dientes hasta que las lágrimas se ocultaban.

Con el tiempo aprendí, y evitaba reír porque me ponía histérica, comencé a contener el enojo que sentía cuando me decían no llores. Entonces no reía, no lloraba, no me enojaba, mi rostro empezó a rigidizarse. Las personas que me conocían me llegaban a decir - “¿tú nunca te enojas? Eres la persona más tranquila que he conocido” - a lo cual yo contestaba - “se necesita mucho para que yo me enoje, pero cuando lo hago ¡cuidado, mucho cuidado!, puedo lastimar mucho cuando me enojo”.

EL DARSE CUENTA

El darse cuenta es una forma de vivenciar. Es el proceso de estar en contacto alerta con la situación más importante en el campo ambiente / individuo, con un total apoyo sensorio - motor, emocional, cognitivo y energético. (Yontef; 1997: Pág. 171)

El darse cuenta es el proceso en el que se vivencia con el apoyo de los sentidos, el contacto con las sensaciones, sentimientos y necesidades integradas y dirigidas hacia el descubrimiento de una figura clara y relevante en el campo.

El testimonio que ahora comparto ha sido un proceso en el cual he experimentado mi dolor, mi soledad, mi impotencia; he tocado la necesidad de expresarme abiertamente sin el miedo a la incomprensión, la necesidad de sentirme protegida; he podido valorar a mi familia, a mi madre y a mí misma con mayor realismo y con menos prejuicios al comprender y aceptar nuestro proceso de vida; he podido ampliar mi sentido de pertenencia, mi capacidad de amar, de disfrutar, de llorar, de expresarme en mis diferentes facetas.

Para ello me fue valioso adentrarme en la exploración de mi campo familiar, apoyándome en la teoría de campo que expone Gary Yontef (1997), en el entrenamiento de adolescentes del Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt; en mi terapia personal y en el apoyo que recibí de mis familiares, entre ellos mi padre, mi esposo y principalmente la memoria de mi madre que, con su ausencia, me dejó un espacio pleno para reflexionar y recibir de ella, aun después de su muerte, su amor, comprensión, apoyo, su gran motivación que me conducen a continuar por este camino de preparación y desarrollo dentro de los principios de la vida gestáltica. Unos

meses antes del fallecimiento de mi madre, cuando se enteró de que interrumpí un semestre de mi curso de Psicoterapia Gestalt, me dijo, de una manera que no puedo describir y que sin embargo me dejó ver la importancia que también ella sentía: “no dejes de prepararte, sigue estudiando, sé que te ha ayudado, por favor no lo dejes”. Nos abrazamos, hubo un momento en que con ese abrazo nos dimos mucho más que las palabras, la sentí tan cerca como hacía mucho que no la sentía, realmente fue un momento hermoso y conmovedor. Sabía que ella me apoyaba desde lo más profundo de su ser, que comprendía mi búsqueda y mis deseos de encontrar formas más satisfactorias de vivir. Fue como una bendición, como el rocío que necesita la flor para mostrar sus colores y perfumar el ambiente.

A través de este proceso que he vivido en los últimos meses puedo darme cuenta de que:

Nada es permanente, todo tiene un principio y un fin: Ahora pienso que el principio y el final son relativos. Consideraba que el nacimiento y la muerte de una persona determinaban estos límites y me doy cuenta que físicamente mi madre ya no está presente, cumplió su ciclo, concluyó su vida y sin embargo, algo de ella está en mí y no puede desaparecer, todo lo que aprendí de ella es parte de mí; algo de ella está en mi padre, en mis hermanos, en cada persona con quien ella se relacionó.

Después de un final hay un inicio: En este momento considero que parte del final de esta experiencia es el inicio de una nueva, un nuevo ciclo donde estoy aprendiendo a vivir consciente de la ausencia de mi madre y que puedo continuar mi camino.

Cada inicio nos invita a enfrentar lo nuevo: Se ha iniciado una nueva etapa en mi vida; se han presentado cambios que poco a poco he estado ubicando, acomodando. Los cambios se presentan en todas direcciones, desde mi relación con mis hermanos, mi padre, mi esposo y mis hijos, hasta los diferentes proyectos que se han planteado y se están realizando; desde mi interioridad al darme cuenta que también tengo un final que no sé cuando llegará y desde este punto inicio esta nueva etapa con el deseo de vivir con plenitud.

Cada final trae consigo la promesa de ampliar el horizonte: Desde el momento en que acepté el fallecimiento de mi madre, he podido observar lo que hay a mi alrededor, siento que mi energía se libera como si mi ser se extendiera. Como si me encontrara en la cima de una montaña donde puedo observar los valles, los bosques, los ríos y lagos que se encuentran

figura/fondo

alrededor, disfrutando del paisaje multicolor, para después elegir a dónde quiero ir primero.

Cuando se vive intensamente un ciclo de principio a fin, nos deja un aprendizaje significativo que nos enriquece y prepara para los nuevos retos y experiencias de la vida: Para mí, vivir intensamente equivale a permitirme experimentar con todos mis sentidos tanto el placer como el dolor, la alegría y la tristeza, disfrutar la soledad así como la compañía, el trabajo y el descanso. También puedo reconocer: las habilidades que logré a través de la exigencia; mi capacidad para mantenerme en situaciones extremas; mi capacidad para auto apoyarme y encontrar salidas viables en las dificultades; también comprendo y valoro la herencia que me dejó mi madre.

He aprendido en este proceso que recuperar una experiencia inacabada y vivenciarla como lo he hecho, puede permitir liberar sentimientos añejos que impiden apreciar lo que se tiene aquí y ahora; se puede reconocer y valorar con mayor realismo tanto a uno mismo como a la familia.

De acuerdo con Yontef, la realidad percibida se configura mediante la relación entre el observador y lo observado. Nadie puede verlo todo, sólo podemos tener claro algún aspecto de los fenómenos observados. La teoría de campo es la base para integrar en forma holística cuerpo, mente, sentimientos, relaciones interpersonales y creencias.

Quiero hacer notar que hay otros elementos del campo familiar que no tomé en cuenta, ya que los que manejé fueron suficientes, estos son: la filosofía, religión y economía familiar, las relaciones con otros grupos sociales, los conceptos que tienen los padres sobre los roles masculino y femenino, padre e hijo, ya que ellos son los fundadores de la familia. El modo de relación que se adopta en una experiencia crítica puede ser incrementada o reforzada por el medio ambiente y/o por otras experiencias con características similares a la primera experiencia. Por otro lado, la historia es diferente para cada uno de los integrantes de una familia considerando su propia visión, espacio y participación dentro de la dinámica familiar.

En la entrevista terapéutica, lo que está presente aquí y ahora con la persona es su campo, que incluye: cuerpo, postura, sentimientos (actuales y almacenados), necesidades (actuales, pasadas, insatisfechas), energía, ideas, costumbres, hábitos; sus relaciones interpersonales en la familia, el trabajo, y amigos; su capacidad de expresarse, moverse, actuar; sus

ilusiones, proyectos, angustias, fantasías; experiencias, recursos, habilidades y muchos elementos más que dejo al lector incluir.

Me parece que en un proceso terapéutico es conveniente ampliar el campo de la persona sólo en las áreas que tengan significado para ella y puedan favorecer su desarrollo, ya que pretender abarcar todo el campo sería agotador y quizá improductivo.

BIBLIOGRAFÍA

ESTRADA Inda, L. (1982). *EL CICLO VITAL DE LA FAMILIA*, La ayuda terapéutica a la familia a través del análisis de su nacimiento, crecimiento, reproducción y muerte; Editorial Posada; México D. F.

KEPNER, J. I. (1992) *PROCESO CORPORAL*, Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia; Editorial El Manual Moderno, S. A. de C. V.; México, D. F.

MAC CONVILLE, M. (1995). *ADOLESCENCIA, PSICOTERAPIA Y EL SELF EMERGENTE*; traducción por Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt. México, D.F.

MARTÍNEZ, M. (1982) *LA PSICOLOGÍA HUMANISTA*; Fundamentación Epistemológica, Estructura y Método, Editorial Trillas; México

MUÑOZ POLIT, M. (1997). Apuntes de Psicoterapia Gestalt del Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt A.C. Inéditos; México D.F.

PERLS, F. (1976). *EL ENFOQUE GESTÁLTICO*, Testimonios de terapia; Editorial Cuatro Vientos; Santiago de Chile.

POLSTER, E. y M. (1973). *TERAPIA GESTÁLTICA*, Perfiles de teoría y práctica; Amorrortu editores; Buenos Aires.

YONTEF, G. (1997). *PROCESO Y DIÁLOGO EN PSICOTERAPIA GESTALT*; Editorial Cuatro vientos; Santiago de Chile.