



Cuaderno de talleres psicoterapéuticos para la reconstrucción emocional



Autor:

Levis Manuel Díaz Puello

Cuaderno de talleres
psicoterapéuticos para la
reconstrucción emocional



Autor:
Levis Manuel Díaz Puello

616.8915 D542

Díaz Puello, Levis Manuel

Cuaderno de talleres psicoterapéuticos para la reconstrucción emocional [Recurso electrónico] / Levis Manuel Díaz Puello; diagramación y diseño Arbey David Zuluaga Yarce. -- Medellín: Fondo Editorial Universidad Católica Luis Amigó, 2021
129 p.

Incluye referencias bibliográficas

ISBN: 978-958-8943-65-7

PSICOTERAPIA INFANTIL – TALLERES; PSICOTERAPIA DEL ADOLESCENTE – TALLERES; TERAPIA CENTRADA EN EMOCIONES; PSICOTERAPIA FAMILIAR; Universidad Católica Luis Amigó; Díaz Puello, Levis Manuel

Ubicación: Virtual. Libro del Fondo Editorial

© Universidad Católica Luis Amigó
Transversal 51A N°. 67B-90. Medellín, Antioquia, Colombia
Tel: (574) 448 76 66
www.ucatolicaluisamigo.edu.co – fondo.editorial@amigo.edu.co

ISBN (Versión digital):

978-958-8943-65-7

Fecha de edición:

28 de mayo de 2021

Autor:

Levis Manuel Díaz Puello

Diagramación y diseño:

Arbey David Zuluaga Yarce

Edición:

Fondo Editorial Universidad Católica Luis Amigó

Jefe Fondo Editorial:

Carolina Orrego Moscoso

Evaluación de contenido:

Esta obra ha sido evaluada por pares, aprobada por el Consejo Editorial de la Universidad Católica Luis Amigó y editada bajo procedimientos que garantizan su normalización.

Hecho en Colombia / Made in Colombia

Publicación financiada por la Universidad Católica Luis Amigó

El autor es moral y legalmente responsable de la información expresada en esta cartilla, así como del respeto a los derechos de autor; por lo tanto, no compromete en ningún sentido a la Universidad Católica Luis Amigó.

Declaración conflictos de interés:

El autor de esta publicación declara la inexistencia de conflictos de interés de cualquier índole con instituciones o asociaciones comerciales.

Esta publicación cumple con el depósito legal en los términos de la normativa colombiana (Ley 44 de 1993, Decreto reglamentario No. 460 de marzo 16 de 1995, y demás normas existentes).

Para citar esta cartilla siguiendo las indicaciones de la cuarta edición en español de APA:

Díaz Puello, L. M. (2021). *Cuaderno de talleres psicoterapéuticos para la reconstrucción emocional*. Fondo Editorial Universidad Católica Luis Amigó. https://www.funlam.edu.co/uploads/fondoeditorial/682_Cuaderno_de_talleres_psicoterapeuticos_para_la_reconstruccion_emocional.pdf



La cartilla *Cuaderno de talleres psicoterapéuticos para la reconstrucción emocional*, publicada por la Universidad Católica Luis Amigó, se distribuye bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Sin Derivar 4.0 Internacional.

Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden encontrarse en <http://www.funlam.edu.co/modules/fondoeditorial/>

Agradecimientos

A Dios por la paciencia y misericordia que tiene conmigo.

A la Congregación de Religiosos Terciarios Capuchinos de Nuestra Señora de los Dolores
- Provincia San José, por permitirme crecer como consagrado y como profesional en esta
pedagogía del amor.

A mis sobrinos que endosan mi corazón con sus alegrías.

A mis amados consultantes, niños, niñas, adolescentes y sus familias, que con su entrega diaria
me recuerdan que es posible reconstruir la vida.

Gracias...

Índice general

Presentación

Capítulo 1. Niñez

Taller psicoterapéutico: Escuchando a los niños	11
Taller psicoterapéutico: Apego, seguridad y confianza	20

Capítulo 2. Infancia

Taller psicoterapéutico: La casa donde nací, la casa de mi niñez	24
Taller psicoterapéutico: La infancia, base de nuestra vida afectiva	28
Taller psicoterapéutico: ¿Qué pasó emocional y afectivamente con nuestra niñez?	35

Capítulo 3. Adolescentes

Taller psicoterapéutico: Emociones que no tienen voz	39
Taller psicoterapéutico: Escribir para sanar	42
Taller psicoterapéutico: Dolores y resentimientos	46
Taller psicoterapéutico: Adopción, la tristeza de un hogar prestado	50
Taller psicoterapéutico: Encuentros especiales	54
Taller psicoterapéutico: Te doy tu lugar, te reconozco como mi hermano(a)	59
Taller psicoterapéutico: Adiós a mis temores	62
Taller psicoterapéutico: Inocencia interrumpida	66
Taller psicoterapéutico: Perdonar para sanar	70
Taller psicoterapéutico: Biografía de mis pérdidas	73
Taller psicoterapéutico: De sapos a príncipes, de la carencia a la presencia	77
Taller psicoterapéutico: Afectividad y familia	81
Taller psicoterapéutico: Reparentalización vincular	83
Taller psicoterapéutico: Gimnasia del perdón	87

Capítulo 4. Adulthood

Taller psicoterapéutico: Sanando las heridas	91
Taller psicoterapéutico: Reconstrucción de vínculos afectivos	96
Taller psicoterapéutico: Los no amados, hijos no deseados	101
Taller psicoterapéutico: Quemando la culpa	106
Taller psicoterapéutico: Soltar, liberar y dejar ir	108
Taller psicoterapéutico: Desvalorización y autosabotaje	111
Taller psicoterapéutico: Duelo sin nombre, pérdida de un hijo(a)	115
Taller psicoterapéutico: En el corazón de las víctimas	120

Referencias

Anexos

Anexo 1: Odio el baño de mi casa	128
Anexo 2: La casa de la tristeza	129

Lista de tablas

Tabla 1. Actividad por cada sesión	18
Tabla 2. Se abrió la puerta	36
Tabla 3. Se abrió la puerta 2	36
Tabla 4. Esquema de las distorsiones cognitivas	68

Lista de figuras

Figura 1. Esquema de los encuentros especiales	55
Figura 2. Esquema sobre el proceso de duelo	74
Figura 3. Gráfica del genosociograma	79

Presentación

Escribir este texto ha significado un bello encuentro con lo vivido, con mis luces y opacidades. Pasar de una estación a otra como en un tren donde cada vagón lleva dentro de sí, una historia, un dolor, un sentimiento, un miedo, un trauma, una herida, un vínculo, el rostro del desamparo, una carta, un resentimiento; la tristeza de un hogar prestado, la pérdida y la culpa junto con su devastación emocional. La ausencia y su silencio aglutinante, el secreto y su vergüenza, el lugar del ausente en el hogar, el vacío dentro; la vida con sus afectos y emociones.

Lo escrito también simboliza una reunión entre la esperanza y la sanación, a través de los talleres psicoterapéuticos que se proponen como herramientas de crecimiento y curación, y que permiten un abordaje individual y/o grupal enmarcado en lo metafórico, simbólico, el contacto con el pasado por medio de un dibujo o de una fantasía dirigida, el uso de objetos y dibujos. Asimismo, las técnicas de conciencia corporal y la manifestación de su contenido inconsciente facultan una nueva inscripción en la emocionalidad de cada uno de los consultantes.

La primera herramienta para el abordaje del texto es el conflicto de los consultantes, por tanto, es importante el acompañamiento del terapeuta y el cuidado de la vida interna de cada uno de ellos, ayudándoles a reconstruir los retazos, grietas y resquicios que han dejado las inevitables crisis y conflictos de sus historias de vida. Los talleres psicoterapéuticos buscan recuperar el orden de la emocionalidad de los consultantes, trayendo sus situaciones traumáticas al aquí y al ahora, y trabajando sus heridas y conflictos, para lograr una vida más adaptativa y feliz.

Este cuaderno supone un instrumento para los profesionales en psicología, psiquiatría, trabajo social, terapeutas, psicopedagogos, enfermeros y todas aquellas personas que trabajan en procesos de sanación y recuperación emocional—en especial aquellos inmersos en las comunidades terapéuticas y centros de reeducación—que trabajan y luchan incansablemente en la recuperación

psicoemocional de tantos niños, niñas, adolescentes y sus familias. Su contenido nace de la experiencia como terapeuta de seguimiento a los niños, niñas y adolescentes en los ciclos de sanación y familia y en otros espacios como encuentros especiales y de intervención individual.

Cada uno de los talleres psicoterapéuticos describe el paso a paso para llevarlo a cabo; establece un objetivo, una comprensión psicoterapéutica, materiales a utilizar, procedimiento y, por último, una tarea terapéutica, intervención individual y cierre. El tiempo de duración sugerido es mínimo de dos horas, sin embargo, puede establecerlo el terapeuta de acuerdo con las resonancias de los consultantes. Ante el dolor, la sanación es el camino a recorrer.



Capítulo 1. Niñez

Taller psicoterapéutico: Escuchando a los niños

“Mi papito encontró a mi hermanito en la alberca. Estaba muerto” dice Juan.

» **Objetivo:**

Ofrecer herramientas que favorezcan la elaboración del duelo en niños.

» **Comprensión psicoterapéutica:**

Vivimos en una cultura que niega el dolor y por ende la muerte. Si para los adultos es difícil asumir este proceso luctuoso, mucho más lo va a ser para un niño/a quien aún no cuenta con los recursos cognitivos y emocionales para ocuparse de un asunto como este.

La impotencia que experimenta el adulto por la aflicción es probable que lo lleve a negarse a contarle al menor sobre la pérdida o a interrogarse ¿quién dará la noticia?, ¿en qué momento?, ¿cuál es el lugar adecuado?, ¿de qué manera? Es decir, el adulto se encuentra en esa encrucijada de no saber cómo actuar ante tan penosa y devastadora situación; el niño/a, evidenciando el aturdimiento por el que está pasando el adulto, empieza en su diminuto mundo a buscar los medios para saber lo está sucediendo.

Los grandes olvidados en los procesos de duelo son los niños; los adultos creen que los pequeños no sienten las pérdidas; donde hay un adulto, padre, madre, hermano en duelo, se encuentra un chiquitín viviendo silenciosamente la pérdida de ese ser querido. Los pequeños también transitan por procesos de duelo.

Antes de acompañar a un infante en duelo es necesario verificar el estado emocional y las condiciones en las que se encuentra el adulto o cuidador responsable del niño, el cual también se siente abrumado por el mismo dolor. Igualmente será ineludible conocer la cultura y la idiosincrasia, puesto que a un pequeño que se le enseña el ciclo vital y que, así como estamos hoy, mañana nos iremos, y que no somos inmortales, comprenderá que somos vida y muerte, forma y deformación. Un verdadero acompañamiento a los niños/as en duelo es prepararlos emocional y psicológicamente para enfrentarse más adelante a las pérdidas de la existencia humana.

Al ser la muerte una experiencia humana que moviliza y desorganiza diferentes ámbitos de la persona, el adulto puede preferir que el menor no se entere de lo que está pasando, pero esta decisión no es la más aceptable, ya que el niño/a tiene el derecho de conocer y de que se le explique la pérdida para clarificar sus dudas.

Cualquiera que haya sido la pérdida, sea de un familiar o de la mascota, una vez el adulto ha comunicado al niño/a la noticia, necesariamente debe estar atento a las reacciones del menor, darle espacio y tiempo suficiente para formular sus interrogantes con respecto a los hechos, y estar disponible psicológica y emocionalmente para dar respuestas y explicar al pequeño la irreversibilidad de la muerte. Es común que los niños pregunten sobre el cómo y el porqué de la muerte y es allí donde el adulto observará detenidamente las reacciones físicas y emocionales asegurándose de que el menor no manifieste sentimientos de culpa con lo sucedido, ya que ello dificultará el proceso de adaptación a la nueva situación y, por ende, la elaboración del duelo.

» **Materiales:**

1. Sitio adecuado para dar la noticia (preferiblemente un lugar privado y tranquilo sin ninguna distracción).
2. Papel, lápices de colores, crayolas, globos, una planta.
3. Materiales para realizar trabajo manual, flores, vela blanca.

Otros materiales que el terapeuta considere de utilidad.

Para trabajar procesos de duelo en niños, se proponen los siguientes cuentos y películas:

Por pérdida de la madre:

- “Bambi”
- “Buscando a Nemo”

- “La vida de calabacín”
- “Julia tiene una estrella”
- “No es fácil pequeña ardilla”

Por pérdida del padre:

- “El rey león”

Por pérdida de un hermano:

- “Hermano oso”
- “El niño de las estrellas”

Por pérdida del abuelo:

- “¿Dónde está el abuelo?”

Por pérdida de otro ser querido:

- “Cuando la muerte vino a nuestra casa”

Por pérdida de una mascota:

- “A dios, Toby”

Por otras pérdidas:

- “Cuento vacío”
- “Vuela mariposa vuela”

La enfermedad como duelo anticipatorio:

- Película “Camino”

Aceptación de la muerte:

- “El pato y la muerte”

» **Funciones del terapeuta:**

1. Hacer del amor y el respeto por el niño las características primordiales de intervención.
2. Tener profesionalismo y dedicación con el niño.
3. Escucha empática y amorosa.
4. Observación atenta y respetuosa en todo cuanto se moviliza en el niño.
5. Ofrecer un espacio físico y emocional seguro, que genere confianza en el niño.
6. Contener terapéutica y emocionalmente al niño, si llegase a presentar crisis. El terapeuta deberá estar preparado profesional y psicológicamente para atender a las demandas del niño.
7. El terapeuta ofrece orientación a los padres de familia a fin de que puedan manejar cualquier situación o crisis si llegase a presentarse en casa.
8. No por ser una intervención con niños se dejan de lado los límites.
9. Dar a conocer algunos aspectos y avances del niño durante el proceso terapéutico, sin ser infidente. El terapeuta direcciona el proceso en red, es decir, contar con la participación del contexto familiar, escuela, amigos y personas cercanas o que profesen alguna vinculación con el menor.

» **Funciones de los padres y/o cuidadores:**

1. El apoyo de los padres y/o cuidadores es fundamental dentro del proceso de duelo del niño. Los padres suministran al terapeuta información relevante sobre la vinculación del niño con la pérdida (esto es válido para los casos donde el duelo no es por muerte de ninguno de los padres).
2. Los padres estarán en completa vigilancia sobre los estados de ánimo del niño (llanto, rebeldía, agresividad, trastornos del sueño, entre otros).
3. Es indispensable que los padres de familia refuercen lo que se trabaja dentro de las sesiones de terapia y la evolución del niño.

» **Radiografía psicoemocional del niño en duelo:**

- Alteración del sueño (pesadillas).
- Miedo, angustia y ansiedad.
- Agresividad y rabia.
- Estados regresivos en el no control de esfínteres.
- Tristeza y enojo.
- Enfermedades psicósomáticas.
- Irritabilidad.
- Desinterés ante las cosas que eran importantes para él.
- Bajo rendimiento escolar.
- Falta de concentración.
- Conductas violentas.
- Llanto.
- Culpa.

» Procedimiento:

Paso 1:

Duelo infantil

El acompañamiento es fundamental para el niño en estos momentos de dolor y no comprensión del ciclo vital. Quien acompaña deberá infundir esperanza y tener una visión de trascendencia ante el concepto de muerte. Es el momento de ubicarse en el sistema de creencias del menor; será más fácil la elaboración del duelo para el infante si comprende la importancia de confiar en un ser trascendente que le puede ayudar a sortear el dolor que vive. La persona encargada de dar la noticia al niño deberá tener con él una vinculación o cercanía, bien de consanguinidad o desde otra posición (cuidador, figura protectora, educador, padrino/a).

Es necesario que los padres y cuidadores tengan presente que el niño no se puede dejar solo después de recibir la noticia; en estos momentos requiere mayor vigilancia y apoyo porque no cuentan con los elementos cognitivos, psicológicos y emocionales para entender y enfrentarse a tal situación.

Seguidamente, le enseña al niño/a algunos ejercicios de respiración para que pueda canalizar sus emociones.

Etapas evolutivas. Miedos y comprensión según etapas

La vivencia del duelo en los niños difiere a la de los adultos, considerando que su desarrollo cognitivo no les permite gestionar el dolor del modo en que lo hace un adulto y, en consecuencia, lo emocional es manifestado desde la perspectiva de su pequeño mundo infantil.

Ante la pérdida de su objeto de apego, el infante experimenta un sentimiento de rabia e impotencia y de minusvalía afectiva, acompañado de confusiones en su emocionalidad. La teoría del apego, explica que el niño transita por las etapas de protesta, desesperación (rompimiento del vínculo) y desesperanza. Durante el ciclo del duelo surgen además sensaciones de soledad y abandono (Bowlby, 1976).

Hacer al niño parte importante de las honras fúnebres, preguntarle si quiere asistir al funeral, no obligarlo si no se siente capaz de hacerlo; ayudar a gestionar y transformar su dolor es una de las tareas que tienen los adultos, terapeutas, familiares y/o cuidadores. En estas circunstancias, los rituales ayudan a los niños/as en su proceso de aceptación y elaboración del duelo y la pérdida;

pueden recurrir a hacer un dibujo al fallecido, escribir una carta de despedida, realizar un trabajo manual y depositarlo en el ataúd, un collage con las fotografías de los momentos compartidos con el fallecido, entre otras actividades simbólicas.

Paso 2:

Diagnóstico y test

Después de realizada la observación, el terapeuta elabora el diagnóstico para identificar en qué etapa o fase del duelo se encuentra el niño. Para tal propósito, el profesional no solo deberá tener paciencia mientras se gana la confianza del niño—ello lleva su tiempo—, sino además tener profesionalismo y dedicación reflejados en la creatividad, amor y respeto por el niño; características primordiales de la intervención. Posteriormente, un adulto acompañará al pequeño en las diferentes sesiones que el terapeuta considere necesario.

Cumplida la valoración diagnóstica, se aplica una prueba proyectiva —tal es el caso del *Test de la familia*¹ (Corman, 1961)—, con el objetivo de identificar vínculos significativos del niño, en especial con la persona fallecida. Si así lo quiere, el terapeuta puede aplicar otra clase de técnica en relación con el dibujo, observando atenta y respetuosamente lo que se dibuja, a quién omite, las distancias, cercanía y tamaños. Por medio del dibujo, el niño revela los anhelos, miedos, temores de su pequeño mundo interno; aquello que no expresa con palabras, lo hace a través del dibujo. Al finalizar la ilustración, el terapeuta entrevista al niño con algunas de las preguntas sugeridas en el protocolo del test de la familia, especialmente aquellas que hacen preferencias con la parte afectiva: ¿Qué significa para ti este dibujo?, ¿Cómo te sentiste realizando el dibujo?, ¿Dónde están?, ¿Qué hacen allí?, ¿Cuál es el más bueno de todos en esta familia?, ¿Por qué?, ¿Cuál es el menos bueno de todos en esta familia?, ¿Por qué?, ¿Cuál es el más feliz de todos en esta familia?, ¿Por qué?, ¿Cuál es el menos feliz de todos en esta familia?, ¿Por qué?, ¿Quiénes se prefieren y quienes no se prefieren en esta familia?, ¿Por qué?, ¿Y tú, en esta familia, a quién prefieres?, ¿Por qué?, ¿Con cuáles de la familia tienes mayor cercanía?

Dependiendo de la densidad de la situación del niño, el terapeuta coordina, en conjunto con la persona responsable del menor, el número de sesiones necesarias para iniciar el proceso de elaboración del duelo. Se recomienda que cada una tenga una temporalización no mayor ni inferior a 45 o 50 minutos (los niños en su proceso evolutivo se cansan muy rápido y por ello hay que cambiarles de actividad).

¹ En la práctica paidopsiquiátrica, muchos de los problemas que deben resolver el médico y el psicólogo son originados en dificultades de adaptación del niño a su medio familiar. La primera parte de la vida de un niño—y se sabe que es la más importante—transcurre, efectivamente, en el seno de su familia (Corman, 1961).

Pautas de intervención para trabajar con niños en duelo

El terapeuta indica al niño el procedimiento que se llevará a cabo, sin perder de vista que antes de intervenir al menor es requisito contar con la previa autorización/consentimiento escrito del adulto responsable del menor.

Los profesionales que trabajan con niños deberán abandonar por un momento su vida de adultos y rebajarse a la condición de chiquillos para entender su diminuto mundo infantil, mirando desde la perspectiva de la terapia de juego centrada en el niño; es decir, aprender a jugar con ellos, a dibujar, infantilizarse poniéndose a su nivel para acercarse al pequeño entendiendo su angustia y aflicción.

Concertadas las sesiones con los padres o cuidadores, se da inicio al proceso terapéutico.

Paso 3:

Acompañamiento terapéutico

Las diferentes sesiones contienen los matices y técnicas que llevarán al niño a entrar en contacto con sus emociones y a sacar el dolor que lo abruma por la pérdida. La tabla 1 describe las características de cada encuentro.

Tabla 1. Actividad por cada sesión

Nº. de sesión	Denominación de la actividad	Descripción
1ª Sesión	Creación de cuento modelado en plastilina	El terapeuta invita al niño a poner en escena un cuento a través del modelado en plastilina, donde plasme alguna vivencia con el fallecido; además, le pide que asigne un nombre, cargo o vinculación con él.
2ª Sesión	Diario	En una libreta de apuntes, cada día se van consignando los diferentes estados de ánimo, sentimientos y emociones experimentados por el niño o niña, sin la presencia del ser querido. Se escriben frases o palabras de agradecimiento dirigidas a la persona fallecida; se le narran anhelos, metas o logros alcanzados; por ejemplo: 1. Hola tío Carlos, hoy estoy muy contento porque ocupe el primer puesto en el salón de clases. 2. Hola abuelito, hoy me estoy portando bien, así como te lo prometí. 3. Papá o mamá, hoy me levanté triste porque me hacen mucha falta, pero yo sé que desde el cielo, junto con papito Dios, me están cuidando y acompañando.
3ª Sesión	Juego lúdico con títeres	El terapeuta invita al menor a elaborar un títere como un ejercicio de expresión y representación de lo que está viviendo a causa de la pérdida del ser querido; por ejemplo, se puede establecer un diálogo entre títere y títere sobre los sentimientos y emociones experimentados por la ausencia del ser amado.
4ª Sesión	Películas	El terapeuta lleva a cabo un cine foro y le explica al niño sobre el sentido de la muerte y cómo cada personaje asume este proceso; a través del filme se evidencia detalladamente cómo se asume la pérdida. El terapeuta le va explicando al niño parte por parte la película.
5ª Sesión	Dibujo	El terapeuta invita al niño para que realice un dibujo sobre la persona fallecida y en la parte de atrás de la hoja describa el significado del dibujo.

Continúa en la página siguiente

Continúa en la página anterior

Nº. de sesión	Denominación de la actividad	Descripción
6º Sesión	Visita al cementerio	Es necesario tener un lugar físico donde el duelo pueda ser expresado, implementando una visita al cementerio donde fue sepultado el ser querido. Llevarle flores, decorarle la tumba como desee el niño, sea con objetos o trabajos realizados por él.
7º Sesión	Encender una vela blanca	El terapeuta invita al niño para que encienda una vela blanca con un sentido espiritual, en representación la presencia de Cristo en medio del dolor y, simbólicamente, la presencia del fallecido que ya goza de la gloria del Padre Dios; puede elevarse una oración al cielo.
8º Sesión	Intervención en crisis	En los procesos de duelo es común que se presenten crisis y estas hacen que quien las vive se sienta vulnerable al llanto y a la angustia; es por ello necesario que el profesional esté atento y sea diligente en el momento. Como actividad se sugiere llevar a cabo ejercicios de respiración suave como una forma de canalizar el dolor que se está sintiendo.
9º Sesión	Elaboración de carta	El niño elabora una carta a la persona fallecida como una forma de manifestación y reconocimiento de los momentos vividos entre los dos. La expresión debe ser libre para que el niño pueda exteriorizar aquello que tiene reprimido y se genera sensación de ahogo.
10º Sesión	Elevación de globos	En esta sesión se trabaja con bombas helio para elevarlas al cielo y en ellas poderles pegar notas de agradecimiento, deseos, sueños, aprendizajes, bendiciones o fortalezas para transitar la vida sin su presencia.
11º Sesión	Terapia de juego	El juego para el niño es como la palabra para el adulto. Dentro del juego el niño manifiesta lo que vive y siente, haciendo evidente lo que tiene dentro de su corazón en la manera cómo se comporta, los nombres que asigna a los juguetes, muñecos y demás, y la relación que establece con los objetos. El niño a través del juego manifiesta su dolor, es por ello que el terapeuta deberá supervisar estos momentos de juego para intervenir al menor.
12º Sesión	Siembra	Se sugiere sembrar semillas, plantas o árboles para simbolizar al ser querido que falleció.
13º Sesión	Elaboración de cometa	El terapeuta invita al niño a elaborar una cometa para elevarla al cielo como símbolo de despedida al ser querido. En la cometa se le escribe el nombre de la persona fallecida.
14º Sesión	Obra de arte	El niño realiza una obra de arte de expresión libre, con la que manifieste el amor que le tiene a la persona fallecida.
15º Sesión	Collage	En esta sesión se le solicita al niño fotografías de la persona fallecida para que elabore un collage de los momentos felices y maravillosos que compartieron los dos. Estos recuerdos se pueden ubicar en un lugar visible para el niño.

Paso 4:

Acto espiritual

Elaborar un cierre con una celebración Eucarística o un acto espiritual, teniendo en cuenta el sistema de creencias tanto del menor como de la familia.

» **Tarea terapéutica:**

El profesional gestor de la intervención y la familia o cuidadores del niño son responsables de continuar con el seguimiento, permaneciendo atentos a los estados emocionales manifestados por el menor.

Taller psicoterapéutico: Apego, seguridad y confianza

» **Objetivo:**

Fortalecer el vínculo filio-parental mediante la seguridad y la confianza dentro de la relación afectiva.

» **Comprensión psicoterapéutica:**

Durante los primeros años de vida del ser humano es preponderante que surja un apego seguro a las figuras parentales o cuidadores, puesto que lo llevará a tomar como referentes internalizados estas primeras vinculaciones para luego establecer relaciones emocionales que tengan como base y estructura emocional la seguridad en sus nexos afectivos.

Tener un vínculo seguro —que especialmente lo entrega la madre— es como caminar con la certeza de estar acompañado por alguien aún en medio de su ausencia. La madre protectora, cuidadora, primer objeto de amor de un infante, representa un afecto incondicional y nos regala la capacidad de amar y proteger sin reservas. La madre es la vida, el amor, la impronta, el sello con el cual quedamos marcados para acompañar y amar sin medida. Con una madre internalizada, no solo preservamos nuestra afectividad, sino la fecundidad con la que se vive cuando es entregada a otros.

El padre representa el camino, la tierra, las decisiones, los pasos que damos por la vida y la alegría de la independencia, la razón y el pensamiento para tomar decisiones; y cuando de proveer y sostener al otro se trata, está presente. Él es el héroe del niño, el referente del adolescente; la constitución-fuerza y estructura del adulto. Personifica el apego, la seguridad y la confianza, bases que modelan, cuidan y proveedoras frente a las necesidades del niño, moldean la emocionalidad y afectividad del adolescente. Es la gratitud y la confianza del adulto.

» **Materiales:**

1. Música de relajación afín con la dinámica familiar.
2. Sobres de carta.
3. Rompecabezas de la imagen de una familia.
4. Tapa ojos.

En este taller participan los niños, niñas, adolescentes y sus familias, máximo quince familias, en un espacio de dos horas.

» **Procedimiento:**

Paso 1:

Sensibilización frente a la terapia y ejercicio de respiración suave.

Paso 2:

Se inicia caminando a diferentes ritmos y en distintas direcciones, reconociendo a las personas que se encuentran en el lugar. Se retoman inseguridades, en especial, las evidenciadas en el grupo familiar.

La familia realiza ejercicios enfocados en la seguridad y la confianza, que impliquen movimientos. El primero es “*Guiar al ciego*”. Se elige a un miembro de la familia y se le cubren los ojos; los demás lo van guiando según las indicaciones del terapeuta; el ejercicio se repite hasta que todos hayan cumplido el papel del ciego.

Paso 3:

El coterapeuta retoma inseguridades y temores de acuerdo con el rol que cada uno desempeña en el sistema familiar. Identificándolas por cada miembro de la familia.

Luego se juega a los “*Cachorros y leones*”, la actividad consiste en ubicar a cada uno de los miembros de la familia en un espacio determinado y competir para capturar el cachorro de otra familia, sin que se pierda el espacio.

Paso 4:

Se realiza el “*Círculo de la confianza*”; consiste en unir dos o más familias, según disposición del terapeuta, se cubren los ojos de uno de los participantes y se ubica en el centro de un círculo conformado por los demás familiares; deberá desplazarse con los pies juntos como lo indique el grupo. Se retoman seguridad y confianza de acuerdo al rol.

Posteriormente cada familia tendrá un espacio en el que se permitirá la expresión de afecto, verbal o física (abrazos, halagos, etc.), de tal manera que puedan reparar las relaciones rotas y observar las diferencias de expresión entre padres e hijos.

Paso 5:

Se entrega a cada grupo familiar un sobre, el cual contiene un rompecabezas con la figura de una familia; este elemento simboliza las dificultades. En medio de la dinámica, se debe ir reconstruyendo la familia entretanto se dialoga sobre las dificultades y las alternativas que se llevarán a cabo para superar los percances.

» **Tarea terapéutica:**

Cada grupo familiar se toma una fotografía con la nueva reconstrucción que ha realizado.



Capítulo 2. Infancia

Taller psicoterapéutico: La casa donde nació, la casa de mi niñez

» **Objetivo:**

Permitir un reencuentro con el hogar emocional mediante el reconocimiento de sus diferentes miembros y espacios físicos.

» **Comprensión psicoterapéutica:**

Emprender el camino de regreso al hogar es fijar la mirada en el pasado reconociendo a cada uno de sus integrantes junto con las experiencias que hicieron parte de este; sus frustraciones, miedos, celos, alegrías compartidas, pérdidas, desengaños, angustias y sus vínculos. Recuerdos de la niñez, adolescencia y parte de la adultez que se fueron tejiendo con la sensación de sentirse parte de un lugar físico y emocional. La alegría de haber crecido con unos padres o la tristeza latente por no haberlos conocido o por su abandono durante los primeros años de vida.

Los niños sin familia tienen una necesidad de construirse a sí mismos, su mundo y a sus propios padres, a diferencia de aquellos que lo han tenido (estructura familiar), los cuales no construyen nada, no imaginan y algunos de estos viven en su inmadurez afectiva, no asumiendo responsabilidades, cristalizados en mundos ideales; encarnando dentro sí el llamado: "*Síndrome de Peter Pan*", denominado por la autora Dan Kiley (1983) a diferencia de aquellos niños que no tuvieron estructuras proyectivas y amorosas, desorganizados en sus afectos; aprendieron de las caídas y saliendo de la piel del desamparo para transformarse en el gigante de sus sueños, abandonando sus miedos y temores por la no permanencia de las cosas y de las personas en su emocionalidad. La palabra abandono ocupa un espacio grande en el repertorio emocional de sus vidas; en las instituciones como los conejillos de indias en las manos de practicantes e inexpertos profesionales cual ratón de laboratorio en moldeamiento de conductas observables. Esto no es un cuento de hadas, es una crónica de vida que necesita ser transformada en una nueva narrativa en la vivencia y en el discurso.

La calle proporciona gran cantidad de peligros, pero también se convirtió en el hogar de muchos de los niños que quedaron sin padres. Los cambuches² son el hogar anhelado, y el olor a sucio, mugre y gasolina los acompaña día y noche; la vida de los “hijos del abandono” es el vivo reflejo de una descomposición familiar y de una sociedad a la que le importa poco o nada lo que pasa con los niños/adolescentes, una familia y una sociedad que tiene a sus hijos huérfanos. Una de las causas de los conflictos actuales radica en que el hombre posmoderno se cansó de amar (a sus padres, a su esposa, sus hijos) y esto genera trauma y dolor a la persona desamada y, en consecuencia, un desajuste afectivo y emocional; si esto le ocurriera a un niño, su memoria afectiva infantil transmitiría el no sentirse amado y tendría repercusión en la construcción de vínculos deficitarios o, en el peor de los casos, en una experiencia de vinculación parasitaria, absorbente, cuyo cometido es acabarle la energía al otro, al punto de disecarlo emocionalmente.

En la adultez sale a relucir este hecho, tan solo con que se dé un evento que detone tal situación pasada: rechazos, gritos, olores, rostros de personas que conllevan a vivir nuevamente situaciones que perturben a la persona y su relación con los demás. En algunos tratamientos psicoterapéuticos es necesario ubicar al consultante en el momento en que se origina la situación traumática, niñez, edad, lugar, contexto; escarbando la herida para ser sanada. Cuando estas experiencias traumáticas las representa el psiquismo a través de una imagen, un olor o por medio de una pesadilla, y son removidas en espacios terapéuticos sin el debido cuidado, se corre el riesgo de despertar otros eventos no resueltos llevando al consultante a sucumbir en un dolor mayor. En algunos espacios compartidos se han encontrado personas que han vivido experiencias traumáticas durante la niñez y, con un valor grande y ahínco a la vida. El ser humano cuenta con elementos internos para cambiar el tinte y salir ileso ante las adversidades. Son personalidades resilientes para reponerse ante la desazón de la vida.

Pero la casa de la niñez, todo aquello que se vivió cuando niño, deja huellas en la memoria psicológica, unas más marcadas que otras. Los niños no son invulnerables ante lo sucedido en el hogar, por el contrario, son una esponja empapada en agua en completa absorción de todo lo que se vivencia en la familia.

» **Materiales:**

1. Cajas de cartón, pegante o silicona.
2. Marcadores de colores, reglas, lápices, tijeras, pastas de cocina, palos de chuzo, palos de paletas, cartulina en octavos, vasos desechables.
3. Papel blanco tamaño carta, música de meditación, plastilina, crayones, pebetero con vela y esencia, colchoneta para cada uno (sean niños, niñas y/o adolescentes).

² En Colombia, la palabra cambuches se refiere a una vivienda improvisada construida con cualquier material que esté al alcance, para pasar la noche. En este caso, nos referimos a los niños abandonados o habitantes de calle; específicamente este cambuche se convierte en su “hogar” (Etimologías de Chile, s.f.).

» Procedimiento:

Paso 1:

El terapeuta invita a los consultantes a concentrarse en el aquí y en el ahora; inicia con un ejercicio de respiración contando del 10 al 1, hasta lograr la concentración y relajación de quienes participan, mientras les indica la importancia de entrar en contacto con sus sensaciones. Terminado este momento, el terapeuta invita a los consultantes a abrir sus ojos y a sentarse en las colchonetas atentos a las indicaciones a seguir.

Paso 2:

El terapeuta invita a los consultantes a construir la casa de su niñez tal y como cada uno la recuerde o sienta, deteniéndose en cada lugar de esta por donde transitó su infancia, junto con aquellos momentos de felicidad y satisfacción, al igual que los de aridez y de atascos vivenciados en cada espacio.

Paso 3:

En el momento en que se empieza a construir la casa donde el consultante vivió su niñez, el terapeuta indica detenerse en las cosas que sucedieron allí, escucharlas y sentir los lugares de mayor resonancia emocional (positivos o negativos) tratando de recordar qué sucedió en las habitaciones, la sala, detrás de la puerta, quién se escondía o qué sucedió en cada lugar (situaciones, muertes, asesinatos, encierro, soledad, desamparo), quién se sentaba en aquella silla, en la cama. Anima a identificar los lugares donde se sentían abrumados y nostálgicos; a los que desean volver; y los que generan gratitud hacia las personas que en estos habitaron y les acompañaron durante la niñez. Algunas personas sienten resonancia en zonas o rincones específicos de la casa.

Este momento debe estar amenizado por canciones relacionadas con la niñez, algunas pueden ser: *Que canten los niños*; *Los colores de la niñez*; *Bendición de la familia*, u otras relacionadas con el tema de la terapia.

Paso 4:

El terapeuta presta especial atención a las resistencias (evitación por miedo a no querer recordar cosas que generan malestar emocional), y a las reacciones no solo a nivel emocional, sino corporal; las resonancias del consultante a medida que va construyendo su casa.

Paso 5:

El terapeuta invita a cada consultante a expresar sentimientos acerca de lo vivenciado y reflexionado durante la terapia.

Paso 6:

El terapeuta pregunta a cada consultante qué se lleva consigo y cuál es el compromiso de ahí en adelante. El terapeuta retoma y hace contención, según la necesidad de cada uno.

» **Tarea terapéutica:**

El Terapeuta sugiere al consultante visitar el barrio donde estaba ubicada la casa donde vivió la niñez y cuando se esté en el lugar, agradecer las vivencias en cada uno de sus rincones.

Taller psicoterapéutico: La infancia, base de nuestra vida afectiva

» **Objetivo:**

Permitir a los consultantes un espacio de encuentro con sus conflictos emocionales, ubicándolos en el aquí y el ahora para luego sanarlos.

» **Comprensión psicoterapéutica:**

Los fragmentos, agujeros, remiendos y fisuras que se hayan dado durante la infancia son hoy las bases de la vida afectiva y del andamiaje vincular del adulto. El niño que fue gritado, agredido, maltratado y abusado, es el mismo niño que hoy lo vive a través del espejo del adulto, roto en su emocionalidad. El adulto en estado de niño es regresivo, demandante y caprichoso; se enferma reclamando las atenciones de un niño pequeño desnutrido emocionalmente.

La base afectiva de nuestra infancia viaja por medio del cuerpo y su memoria celular, recreando lo sentido durante la niñez vivida y evocando los cimientos recibidos en los primeros años de vida. En ocasiones se experimentan sensaciones protectoras, de calor acogedor, caricias, confianza y seguridad, pero en otros momentos, estas son desagradables y poco gratificantes, por las vivencias de desamparo, semillas de sufrimiento, de huidas y de caos interior. Gutman (2016) afirma: "Hemos tenido que desconectar todo arraigo con la realidad, en la medida en que ha sido extremadamente dolorosa y sufriente cuando fuimos pequeños, y no contábamos con recursos para hacer algo diferente al respecto" (p. 11).

Lo vivido o verbalizado con los adultos que estuvieron en los inicios de nuestra infancia, fue creando una imagen transparente o desdibujada de las personas; esta vivencia se transforma en fuente de aglutinamiento interno, alimentando una infancia difícil en nuestro inconsciente.

El cuerpo va dejando registros fotográficos de las experiencias y las manifiesta a través de sensaciones, haciendo una construcción de raíces afectivas que llevan por nombre papá, mamá, cuidador, hermano mayor, tío, padrino, madrina, entre otros. El cuerpo va recreando paso a paso las escenas vividas con estos nombres como bases de amor y apego, de lo positivo y lo negativo. El cuerpo es el instrumento para liberar el inconsciente de afecto y de creencias e interpretaciones que se tejieron en el pequeño mundo infantil y que en gran medida las relaciones consigo mismo y con los demás se muestran en formas desfiguradas y conflictivas cuando se reconoce ese sentir

en el cuerpo y en el alma, se descodifica la impronta que se ha entretelado en el inconsciente. Los patrones que se instalaron en la infancia y que sirvieron como mecanismo de supervivencia, persisten en la adultez, prescribiendo las experiencias de vida actual. La habitación llamada cuerpo es guardiana y protectora de resonancias afectivas, admite estar en consonancia con nosotros mismos, permitiendo gravar las bases amorosas vividas como reserva emocional de supervivencia, para tomar consciencia de la importancia de cuidarnos y protegernos de los daños causados por otros y hasta de los ocasionados por uno mismo. Entonces, es primordial hacer un viaje a la infancia, reconectarnos con los más tiernos sentimientos y cambiar las voces de los discursos dañados e impresiones de bloqueos, por emociones nobles y sensaciones psicoafectivas reparadoras. En otros términos, se trata de asomarse a la infancia y observar lo que allí se vivió como visitante en la casa del pasado, recogiendo y sanando lo que sirve y abandonando lo que no lleva a ningún lado, con la decisión de reparación y cambio, de modo que se perdonan las etapas de separación y enojo de la niñez para una vivencia adulta segura y plena, desde la escucha interna manifestada por el cuerpo.

» Bases de vida afectiva dañadas

- Agujeros en nuestras necesidades básicas no satisfechas.
- Desamparo o negligencia.
- Abusos, maltratos y violencia.
- Los gritos constantes y el discurso denigrante materno/paterno o de cuidadores.
- El miedo representado en agresividad.
- Vulnerabilidades no percibidas por los adultos.
- Demandas afectivas en estricta obligación a estar ocultas.
- Auto-exigencias maltratantes para ser aceptado/a por los otros.
- Humillaciones e injusticias.
- Luchas internas por las carencias afectivas.
- Abandonos y ausencias.
- Las voces agresivas de padres o cuidadores.
- El regalo de cumpleaños que nunca me dieron.
- La navidad solo/a.

- Las comparaciones con mis hermanos, el mejor/a, el peor/a, en la escuela y otros contextos.
- No ser reconocido, no ser aceptado, no deseado/a, menosprecio por el sexo con el que nací, color de piel, intentos de abortarme, entre otros.

Los participantes del taller, preferiblemente, se sugiere que sean personas que han tenido conflictos, asuntos no resueltos durante su infancia y que desean elaborarlos y recuperarse de estas situaciones.

» **Materiales:**

1. Un muñeco de trapo (masculino o femenino).
2. Tapa ojos.
3. Mesa de apoyo para realizar un dibujo.
4. Materiales para hacer curaciones (curas, esparadrapo, gasa, tijeras, entre otros).
5. Lápices de colores (pueden ser plumones o crayones).
6. Libreta de apuntes, esferos.
7. Vela blanca para cada consultante (los consultantes deben estar con ropa cómoda).
8. Hojas de papel A/3; una por cada consultante.

» **Procedimiento:**

Paso 1:

El terapeuta realiza un encuadre³, mediante el que se explique a los consultantes el procedimiento e intencionalidad de ubicar en el aquí y en él ahora los conflictos emocionales que se han enquistado desde la infancia y que se han asumido como las bases del andamiaje de la vida afectiva y de la relación consigo mismos y con los otros. Se buscan los cimientos afectivos dañados desde tiempos inmemoriales que han dejado huella en quien consulta, haciendo analepsis o anacronía analéptica⁴. Este viaje al pasado, en algunas ocasiones, es breve (flashback), y surge en momentos álgidos o complejos en la vida de una persona.

³ El encuadre es un elemento fundamental en la psicoterapia; es el momento en el que se establecen los límites y las normas entre paciente y terapeuta, para el buen funcionamiento de la sesión (De los Ángeles, 2019).

⁴ La analepsis o anacronía analéptica hace referencia a una técnica narrativa aplicada en la literatura; es una retrospectiva al pasado, que en este caso trataría específicamente eventos no saldados en el pasado que reaparecen en la actualidad del consultante como una alteración del curso de su vida afectiva y emocional.

Paso 2:

Se realiza un ejercicio de respiración suave con música de relajación, el terapeuta invita al consultante a tomar aire por la nariz y a retenerlo debajo del ombligo, para luego ser expulsado por la boca y así sucesivamente inhala y exhala mediante un conteo del uno al diez, con una duración aproximada de diez a quince minutos como preparación para la vivencia del taller psicoterapéutico con disposición psicológica y emocional.

Paso 3:

El terapeuta acompaña al consultante en la elaboración de un dibujo que simbolice el andamiaje de las bases afectivas construidas como mecanismos de supervivencia que sirvieron como paliativos en los momentos de conflictos emocionales acaecidos en los primeros años de vida, logrando una expresión del contenido de sí mismo para su reparación y transformación.

Para el dibujo, el consultante elige los colores que lo identifiquen.

Paso 4:

Se invita al consultante a elaborar su dibujo con los ojos cerrados, contactando a través de este los conflictos emocionales y, con ello, encontrar un armazón de estructura de vida.

Paso 5:

El terapeuta conduce al consultante a encontrarse con su infancia, para que reconozca el rompimiento como niño/niña del mundo y de sí mismo, al igual que la forma en que se desarrollaron las etapas de separación propias del crecimiento, las despedidas y los cambios que conducen hasta la edad adulta. En este momento, la intención del terapeuta es escarbar el interno del consultante y adentrarse en él, mirando las situaciones de sufrimiento por las que transitó cuando fue niño, que se ubican —la mayoría de las veces— en un rincón de sí mismo, dejando una memoria, y el inconsciente infantil herido.

Paso 6:

El terapeuta le indica al consultante que toque el dibujo suavemente y se permita la sensación de que es el inconsciente el que tiene directamente contacto con ese dibujo, con el propósito de ir descubriendo cosas valiosas y poderosas y lograr sanar lo no resuelto. Se podría, por ejemplo, encontrar las memorias del pasado donde se albergan las emociones, abriendo un camino interno de autoconocimiento y, así mismo, creciendo como seres humanos. El dibujo, como símbolo, hace una nueva inscripción en el inconsciente, permitiendo una apertura del conflicto emocional interno

y la creación evidente de la realidad que lo circunda. Dibujar el conflicto emocional como base afectiva, es darle verbalización al contenido dañado que experimenta el consultante con temor, soledad, sentimientos de fracaso, miedo, rabia, desasosiego y angustia en su inconsciente.

Paso 7:

El terapeuta induce al consultante para que le agregue al dibujo voz, nombre, gritos, llanto u otra emoción que le produzca; que experimente ese sentimiento y que se enfrente a ese conflicto descubierto. Esta es una forma de integrar las resonancias auditivas que lo representado en el papel devenga, haciendo los cambios pertinentes.

Paso 8:

Dentro del proceso de sanación mediado por la metáfora encontramos que los cambios no solo son amortiguadores, sino además curativos en el psiquismo del consultante, haciendo una transversalización del presente a un estado deseado, expresado no solo desde el lenguaje verbal, sino desde lo no verbal, con acciones concretas para hacer la reparación o el cambio del conflicto o situación emocional que devasta al consultante. Es por ello que se pueden usar cuentos, comparaciones, objetos, dibujos, guiones, entre otros, de manera que se dé nueva información en el inconsciente, no como secuestrador de las experiencias infantiles negativas, sino como transportador de nuevos significados y sentidos frente a lo vivido.

Paso 9:

El terapeuta entrega al consultante un muñeco (femenino o masculino, dependiendo del género de este último), para que en el objeto haga un reconocimiento de su base de vida afable. Seguidamente le pide que con los ojos cerrados haga un recorrido corporal identificando las huellas afectivas dañadas que le ha dejado la vida.

Paso 10:

Se invita al consultante para que ubique el muñeco en su abdomen, como representación de la caja emocional, o en el pecho, como simbolización de los afectos. A continuación, por medio de un ejercicio de respiración fuerte, se escuchan internamente las resonancias de las bases afables vividas en la niñez haciendo una conexión con contenidos dolorosos y de sufrimiento vividos, de

manera que se llegue al *insight*⁵ y se acerque al consultante a su propia interioridad —de la cual fue exiliado—, dejando atrás los asientos de desamparo y desamor. Por lo tanto, antes de emprender el viaje a la interioridad infantil, se debe indagar y reconocer lo que le sucedió al consultante, lo que le hicieron los otros cuando era niño y cómo lo afrontó.

Paso 11:

El consultante, con el kit de heridas emocionales que ha traído, inicia la metáfora de sanación curando en el cuerpo del muñeco cada base afectiva dañada de su niñez; ello produce una transferencia al objeto como simbología de sí mismo y repara su experiencia personal de infancia, por medio de la curación simbólica.

Paso 12:

En este momento de finalización y cierre, el terapeuta le indica al consultante que realice un guion reparador con los elementos que encontró en las bases de vida afectiva de su infancia. Seguidamente, le pide que los recite en voz alta y que al mismo tiempo reconozca los aprendizajes aportados en cada experiencia, entretanto enhebra perlas en un nylon, hasta elaborar una manilla. Como recuerdo de lo aprendido, el consultante ubicará la manilla que construyó en una de sus manos, teniendo presente que el lado derecho representa que las bases afectivas negativas se vivieron con una figura masculina, mientras el izquierdo indican que fue con una femenina.

Un ejemplo de guion reparador es el siguiente:

Guion reparador

Yo.....(Nombre completo), con plena consciencia devuelvo los recuerdos, miedos, desamparo, negligencia, los agujeros que dejaron en mis necesidades básicas no satisfechas, los abusos, maltratos y violencia ejercida por usted(es) durante mi infancia; sus gritos constantes y el discurso denigrante. Les devuelvo la responsabilidad de sus actos, y me libero de las emociones discordantes y emprendo un nuevo camino.

Soy libre de las bases afectivas negativas, no las quiero seguir cargando, devuelvo a usted(es) la responsabilidad de sus actos, no me pertenecen.

Soy libre, me declaro libre, y me voy.

⁵ Insight: término utilizado en Psicología proveniente del inglés que se puede traducir al español como "visión interna" o más genéricamente "percepción" o "entendimiento". Mediante un insight el sujeto "capta", "internaliza" o comprende, una "verdad" revelada (Valdivieso & Ramírez, 2002).

Hoy, con plena consciencia me libero de la agresividad, las autoexigencias dañinas y maltratantes para agradecerles y ser aceptado por usted(es), las demandas afectivas en estricta obligación a estar ocultas, las humillaciones e injusticias, las luchas internas por las carencias afectivas; los abandonos, ausencias, comparaciones con mis hermanos, el/la mejor, el/la peor en la escuela, se las devuelvo, no me pertenecen, les doy la responsabilidad de sus actos y me voy libre de ese lugar que no me pertenece.

Me libero, me perdono, quedo libre y me voy.

Me siento libre, soy libre y me voy.

Me valoro, me amo, me perdono y me voy.

(Se puede repetir varias veces).

Paso 13:

El terapeuta le pide al consultante expresar sus sentimientos y compartir lo vivido.

» **Tarea terapéutica:**

1. El consultante realizará un letrero con las nuevas bases de vida afectiva sanadas y se ubicará en un lugar visible para el consultante.
2. Escribir un diario con los avances del proceso personal, frente a las bases afectivas reparadas.
3. Agradecer los aprendizajes negativos y positivos de las bases afectivas otorgadas por los padres o cuidadores durante la infancia, por medio de una carta.

Taller psicoterapéutico: ¿Qué pasó emocional y afectivamente con nuestra niñez?

» **Objetivo:**

Identificar con qué recursos internos cuenta el consultante, para vincularse afectiva y emocionalmente con los otros.

» **Comprensión psicoterapéutica:**

Los seres humanos cuando precisamos amar a los otros, tenemos la gran tarea de descubrir que recibimos durante la niñez y con qué recursos internos contamos para desplegar ese amor. Sin abordar nuestra realidad infantil, nuestras necesidades básicas, angustias, miedos, falta de reconocimiento, no podremos amar libremente al otro y, si lo hacemos, estaríamos entregándonos en gran medida condicionados por nuestros pobres recursos internos lastimados y quemados por nuestra mísera realidad infantil.

De niños no somos responsables de lo que hicieron los adultos con nosotros, pero de adultos tenemos la gran tarea de hacernos cargo de lo que nos pasó cuando fuimos niños y encontrar los recursos para no lastimarnos y lastimar a los otros con eso que recibimos (Gutman, 2016).

El no ser consciente de ello, nos hace actuar desde el dispositivo automático, lacerados y perforados emocionalmente por la rabia y el dolor de la niñez. A todos aquellos seres humanos que sufrieron algún daño durante su niñez, les es necesario transformarse en adelante en el adulto-niño resiliente que todos llevamos dentro. Es tarea quedarse con lo nutricional de esas experiencias, esto es una oportunidad de crecimiento.

En este taller participan todas aquellas personas que requieran revisar sus experiencias infantiles.

» **Materiales:**

1. Papel blanco, tamaño carta.
2. Esferos, lápiz, colores y marcadores.
3. Música de relajación.

4. Temperas o pintura.
5. Un pliego de papel bond.

» **Procedimiento:**

Paso 1:

El terapeuta invita a los consultantes a concentrarse en el aquí y en el ahora; inicia con un ejercicio de respiración contando del 10 al 1, hasta lograr la concentración y relajación de quienes participan, mientras les indica la importancia de entrar en contacto con sus sensaciones, identificando en que zona del cuerpo se registra sensorialmente aquello que hicieron con él/ella durante su niñez.

Paso 2:

El consultante realiza el siguiente ejercicio de la puerta⁶ que se indica en la tabla 2:

Tabla 2. Se abrió la puerta

La puerta se abrió lentamente. Entró mi padre.	¿Qué hizo conmigo mi padre?	Narrativa:
La puerta se abrió lentamente. Entró mi madre.	¿Qué hizo conmigo mi madre?	Narrativa:
La puerta se abrió lentamente. Entró mi hermano.	¿Qué hizo conmigo mi hermano?	Narrativa:
La puerta se abrió lentamente. Entró mi hermana.	¿Qué hizo conmigo mi hermana?	Narrativa:

Dentro del esquema se pueden incluir otros familiares o personas que han entrado en la vida del consultante: abuelos, tíos, primos, amigos de la familia, padrino/madrina, conocidos o desconocidos, para responder a la pregunta: ¿Qué nos pasó cuando fuimos niños?

Paso 3:

Realizar un nuevo esquema con los aprendizajes que dejaron las personas en la vida del consultante cuando era niño/a. La puerta se abrió (ver tabla 3):

Tabla 3. Se abrió la puerta 2

La puerta se abrió lentamente. Entró mi padre.	¿Qué aprendizaje me dejó mi padre?	Narrativa:
La puerta se abrió lentamente. Entró mi madre.	¿Qué aprendizaje me dejó mi madre?	Narrativa:
La puerta se abrió lentamente. Entró mi hermano.	¿Qué aprendizaje me dejó mi hermano?	Narrativa:
La puerta se abrió lentamente. Entró mi hermana.	¿Qué aprendizaje me dejó mi hermana?	Narrativa:

⁶ Basado en los ejercicios de Gestalt Salud: psicoterapia y crecimiento personal, “La riqueza de nuestras heridas” (Gil, 2017).

Paso 4:

El terapeuta invita al consultante para que se apropie de la puerta de su vida, para que ordene todo lo que hay en su habitación.

Seguidamente le solicita realizar un dibujo, pintarlo con la gama de colores que se le han proporcionado, y titularlo: “Ahora la puerta la abro yo”, siendo responsable de su ser adulto(a).

» **Tarea terapéutica:**

El consultante agradece a las personas responsables de lo que hicieron con él/ella durante su niñez y de los aprendizajes adquiridos con esas experiencias.



Capítulo 3. Adolescentes

Taller psicoterapéutico: Emociones que no tienen voz

» **Objetivo:**

Identificar las emociones discordantes que desbordan el bienestar psicológico de los consultantes.

» **Comprensión psicoterapéutica:**

Hoy vivimos al rojo vivo de las emociones, entendiendo estas como los mecanismos naturales, que ayudan a tener reacciones inmediatas ante cualquier eventualidad, o acontecimiento sorpresivo, que funcionan de manera impulsiva. Oleadas y ventarrones que vive todo ser humano, pero justamente por estar en el ojo de lo emocional quedamos desconcertados. No sabemos cómo reaccionar de manera adecuada ante las circunstancias, cuando la libre expresión es asumida por algunas personas como irrespeto. ¿Cómo reaccionamos ante el desorden interno de la tristeza, la ira, el miedo, las reacciones desproporcionadas y otros conflictos en los que vive preso el ser humano?, ¿Cómo acompañar esas emociones que todos hemos sentido, pero no hemos podido expresar con palabras?, ¿Cómo materializar, poner en palabras aquello que duele y calcina la propia vida y la de los otros?

Hoy día, una de las mayores causas de no encontrarle sentido a la vida es permanecer en el pasado, con la añoranza de lo que se fue y de lo que no se pudo ser. El pasado cuando no nos reconciamos con él, nos permite estar en completa desconexión con el presente. Así son las emociones cuando desbordan la vida.

Los seres humanos navegamos en el sí y en el no de las diferentes circunstancias, sin llegar a profundizar o a ponerle nombres y apellidos a lo que vivimos y sentimos: “Las palabras nunca alcanzan cuando lo que hay que decir desborda el alma” (Cortázar, 1963). El vaivén de las emociones nos pone a bailar al ritmo de las circunstancias y de las personas, y ambas van definiendo lo que sentimos y vivimos desajustando nuestro psiquismo. Por ello es necesario buscar el origen de nuestras emociones y tomar consciencia de estas para su elaboración, llamándolas por su nombre.

Los participantes de este taller pueden ser un máximo de quince a veinte personas.

» **Materiales:**

1. Música de relajación suave o instrumental.
3. Tapa ojos.
4. Un pliego de papel boom.
5. Hojas de papel tamaño carta.
6. Lápiz negro y de diferentes colores.
7. Cinta de enmascarar.
8. Crayones.

» **Procedimiento:**

Paso 1:

El terapeuta indica al consultante que se ubique en un espacio tranquilo del lugar, invitándole a cerrar los ojos. Seguido de ello, inicia con un ejercicio de respiración invitándolo(a) a conectarse con las emociones que siente que le desbordan la vida. Las emociones pueden ser negativas o positivas, todas ellas hacen parte de las reacciones naturales del ser humano.

Paso 2:

El terapeuta entrega el pliego de papel y un lápiz de color elegido por el consultante, para que materialice a través de un gráfico la emoción *discordante-desbordante*; es decir, la que mayor prevalencia tenga en su vida y por la cual necesita recargar la existencia, la vida, porque se ha quedado sin baterías (*Emoción N.º 1*).

Paso 3:

Se indica al consultante que realice un dibujo de aquella emoción que se ha intentado *perpetuar o cristalizar en el presente* y que se le va de las propias manos, a pesar de que haga hasta lo imposible por permanecer anclado(a) en el pasado que, aunque ya no dice nada, hace daño y es alimentado por la nostalgia y la melancolía, tratando de conservarlo intacto mediante el recuerdo (*Emoción N.º 2*).

Paso 4:

Se invita al consultante a que represente en un dibujo la emoción con la que experimenta una total desconexión de la propia existencia, con la que el estrés y el cansancio extremo vulneran las propias fuerzas, la energía para continuar, pero que no se han podido expresar con palabras; la emoción que lo lleva a considerarse como si se estuviese en una avalancha; haciendo una desconexión de la interioridad de quien la vive (*Emoción N°. 3*).

Paso 5:

El consultante grafica aquella emoción con la que concibe romperse por dentro, con la que el sentimiento de debilidad y desvalimiento triunfan, cumpliendo con su cometido de fragmentar el propio “yo”, sintiéndose como un rompecabezas, en solo piezas (*Emoción N°. 4*).

Paso 6:

El consultante ilustra la emoción que le hace sentir atrapado y encarcelado por los pensamientos, recuerdos, dolores, por los asuntos no concluidos, por los ruidos que emanan de estos (*Emoción N°. 5*).

Paso 7:

El consultante plasma en el papel la emoción con la que se ha sentido lastimado y abandonado, ocupando el corazón con la rabia y el resentimiento; por la que cree no merecer amor y trata de protegerse ante cualquier intento de contacto y manifestación de afecto; aquella por la que se siente vacío (*Emoción N°. 6*).

Paso 8:

El terapeuta invita al consultante a dibujar una emoción con la que se siente reconfortado y libre, en un lugar seguro y donde experimente ser él mismo en su esencia, amado y reconocido por sí mismo y por los otros (*Emoción N°. 7*).

Seguido, el terapeuta induce al consultante a una visualización consciente de que cada emoción empieza a desaparecer de su vida. Después de ello, se sugiere hacer una quema de cada una de las emociones negativas dibujadas, y conservar el último dibujo que representa la emoción donde se siente a salvo y le genera seguridad.

» Tarea terapéutica:

El consultante realiza una lista de los hechos que descubrió durante el taller, que le generaron malestar. Posterior a ello, se sugiere hacer una quema.

Taller psicoterapéutico: Escribir para sanar

» **Objetivo:**

Facilitar al consultante dar solución a situaciones traumáticas del pasado por medio de la escritura.

» **Comprensión psicoterapéutica:**

El cuento como instrumento terapéutico permite a quien lo escribe un espacio de catarsis, elaboración y reparación de situaciones traumáticas vividas. Por cuento terapéutico se entiende la narración que hace un sujeto dejando hablar su ser inconsciente mediante la escritura. Desde la antigüedad, diferentes autores han tratado de manifestar sus sentimientos, emociones y dolores por medio de sus narraciones y la puesta en escena de aquello que habita dentro de sí.

La escritura terapéutica es una forma de poner en orden el mundo interno y de dar cuenta de la importancia de mirar las situaciones tensionantes y conflictivas desde dentro, beneficiando a la persona para que llegue a hacer una introspección de sus propias vivencias, dejando de lado los pensamientos y conductas rumiativas; plasmándolas por medio de la escritura.

Construir el cuento es realmente una aventura que permite a quien lo redacta acercarse a sí mismo; por más dolorosa que sea su construcción, sana y libera. Son diversas las sensaciones que acompañan al consultante al iniciar el escrito, la vida devela lo desconocido transformándolo en oportunidad de crecimiento, desocupando el equipaje para dar paso al proceso de sanación, poniendo de manifiesto algunas latencias o situaciones no resueltas (lo no dicho); a medida que se escribe, el consultante se va diciendo sus propias verdades, conoce más de sí mismo. La cura con la palabra escrita es un viaje hacia el mar interior que sublima y sondea la vida y sus avatares, rediseñándola por medio de la escritura terapéutica, donde el escritor adquiere la responsabilidad personal de expresar sus sentimientos, transitando las encrucijadas existenciales, por medio de la escritura y la palabra que sanan, aquello que enferma y devasta la vida de la persona por “lo no dicho”.

Asimismo, la escritura terapéutica sirve de linterna para develar secretos de lo prebiográfico y lo biográfico, llevando a la persona a liberarse de los fantasmas del pasado gracias a lo que se escribe y se dice, puesto que con ello se integran eventos y entramados de lo interno, reconociéndolos y trayéndolos al aquí y al ahora. La escritura tiene un componente de sanación personal

porque rediseña la autoestima, el autoconocimiento, las relaciones consigo mismo y con los otros, y sirve de recurso paliativo para las situaciones de enfermedad redelineando la propia historia y sus distintos matices.

El taller está diseñado para un mínimo de quince a veinte participantes, pueden ser adolescentes, adultos jóvenes o de mediana edad.

» **Materiales:**

1. Un cuaderno de cincuenta hojas.
2. Esferos y lápiz.
3. Tapa ojos.
4. Música de relajación.
5. Mesas y sillas cómodas que sirvan para sentarse a escribir.
6. Marcadores borrables.
7. Cartulina.
8. Una colchoneta.
9. Papel tamaño carta.
10. Cebollas comestibles.

» **Procedimiento:**

Paso 1:

Se realiza un ejercicio de respiración centrando al consultante, quien puede estar sentado, acostado o de pie, ubicándose en el aquí y en el ahora, siendo consciente de sus vivencias. Puede ser una fantasía dirigida⁷ donde recuerde situaciones o eventos que no han podido traer al plano consciente y que se busca sanar. A medida que va inhalando y exhalando, El terapeuta va contando del 1 al 10 en orden ascendente y descendente hasta lograr una relajación completa por parte del consultante, quien debe tener los ojos tapados.

⁷ Fantasía dirigida: hace referencia a la técnica con la que el paciente, orientado por el terapeuta, usa su imaginación para crear una nueva experiencia de sí mismo, descubriendo su potencial interior, develando sus creencias inconscientes y asumiendo la responsabilidad de ello; el paciente contacta sus sensaciones internas y revive momentos que han permanecido bloqueados e interfieren en la resolución de su yo.

El terapeuta tiene claridad desde dónde y para dónde quiere conducir al consultante a través de esta técnica.

Paso 2:

Se le pide al consultante que se quite los tapa ojos y elabore un cuento con las situaciones de vida que tengan tinte sombrío, dolor, miedo, angustia o hechos traumáticos que le atascan la vida. El cuento terapéutico no es la historia de vida, se trata de aquellos eventos seleccionados que contengan una carga de emocionalidad discordante: recuerdos cristalizados, duelos no elaborados, recordar fechas, lugares, rostros, personas, olores, edad; se busca relatar, reconstruir desenredando la madeja de hilo de lo vivido; pedazo a pedazo se va armando el desorden que dejó el dolor y la confusión. La linterna que servirá de ruta o de guía para este camino está ensamblada por dichos acontecimientos. El relato debe contener los siguientes aspectos:

- Se escribe en tercera persona.
- Los eventos deberán ser descritos explícitamente, las situaciones se nominan con nombres propios.

Paso 3:

El consultante relata el cuento con el tono emocional que le produce cada recuerdo: dolor, tristeza, angustia. Luego se efectúa un ejercicio de respiración profunda y se lee el cuento mentalmente. Como un acto simbólico, se toma una cebolla grande y se va desarmando capa por capa hasta quedar completamente al desnudo de lo vivido, con la sensación de ir retirando cada evento doloroso de la propia vida, representado en las diferentes capas de la cebolla.

Desde el momento del nacimiento, el ser humano es tomado por sus padres o cuidadores como el contenedor de distintas situaciones que se van nutriendo desde los primeros años de vida (desamparo, momentos gratificantes, alegrías, vínculos, recuerdos positivos, abandono, miedos infundidos, experiencias traumáticas y de difícil manejo); dichas vivencias están representadas en un personaje específico con identidades creadas por los padres. Rediseñar la vida es contactar con lo no aceptado de sí mismo, dando un nuevo giro a lo vivido y asumiendo lo no tan grato desde los aprendizajes.

Escribir para rediseñar lo traumático es hacernos cargo de nosotros mismos, reconocer la culpa malsana, lo no perdonado y sus detonantes; es crear nuevos espacios psicoemocionales de encuentro con las experiencias negativas, tomando los aprendizajes del pasado, que aunque no se puede cambiar ni borrar, se reinterpretan, redimensionan y resignifican.

Paso 4:

El terapeuta invita al consultante a resignificar lo dañado de sí mediante la elaboración de un nuevo cuento en el que se consignen sueños, metas, estrategias, lo nuevo que se quiere para la vida a partir de este momento.

Paso 5:

El consultante cierra los ojos mientras el terapeuta lo dirige a diseñar el guion de vida, usando la imaginación; le propone organizar el desorden de las vivencias negativas y poner en su lugar a cada personaje, fecha, vivencia, recuerdo y sentimientos experimentados, así como la emocionalidad discordante que acompañó cada vivencia, los aprendizajes (los que sirven y los que no). Luego, se le pide al consultante para que lentamente vaya abriendo sus ojos.

Seguido de ello, el terapeuta invita al consultante para que por medio de un dibujo simbolice la vivencia de está que quedó de la experiencia.

» Tarea terapéutica:

1. El consultante elabora un cuento con los elementos vividos en el momento de realizar el rediseño del guion de vida.
2. En pedazos de papel escribir frases autoafirmativas, ubicándolas en un lugar visible y repetir las veces que se consideren necesarias.
3. Realizar una lista de las cosas que a partir de ese momento y en adelante se quieren vivir.

Taller psicoterapéutico: Dolores y resentimientos

» **Objetivo:**

Posibilitar la gestión de las emociones discordantes mediante su canalización.

» **Comprensión psicoterapéutica:**

Sentir dolor es la respuesta natural del ser humano después de una pérdida, evento o situación de alta complejidad que ahonda y escinde las fibras más profundas a nivel emocional, relacional, cognitivo y/o psíquico. A diferencia del resentimiento que es re-sentir, es decir volver a sentir una y otra vez lo ocurrido, la reacción malsana o el resquicio que impera después de lo que se ha vivido, va a depender de cada persona.

Cuando se reviven los momentos de agobio y tortura, se continúa una y otra vez cargando la vida con maletas (situaciones) ajenas que solo llevan al deterioro emocional e impiden una sana convivencia con uno mismo, con los otros y con el totalmente otro llamado entorno o círculo donde nos movemos y existimos. El dolor y el resentimiento comúnmente provienen de una desavenencia del pasado y hacen parte del mismo. Es necesario trabajar el contenido que produce esa emoción negativa, ubicarla y dejarla donde pertenece, en el pasado.

Quizá te pasa con frecuencia que no puedes soportar escuchar un nombre o la referencia a una persona o situación que te causó dolor y, por ende, evocas resentimiento, desencadenando o reviviendo un cúmulo de emociones y reacciones desproporcionadas. Cuando guardamos cosas dañadas en nuestro interior, es solo eso, daño, putrefacción, ruido, hedor, como un espiral sin control, es por eso que la propuesta e invitación de este taller es dejar fluir sacando el dolor y el resentimiento, y crear nuevas y sanas relaciones; la gran apuesta es propender a la salud mental.

Si se alimenta el resentimiento, se es prisionero de los propios sentimientos y, la persona que lo causó, ni siquiera se da por entendida del daño cometido.

Es importante recordar que los demás no cambian según tú quieras; sino, exclusivamente, si ellos eligen cambiar. Además, el resentimiento consume cantidades extremas de energía, por lo que es habitual que se combine con signos de falta de vitalidad y entusiasmo, tristeza, nostalgia y hasta depresión. Y todo por quedarte anclado en aquella experiencia que has significado como muy dura (Colombo, s.f.).

El taller está diseñado para trabajarlo a nivel individual y grupal.

» **Materiales:**

1. Diversas imágenes que evoquen situaciones complejas vivenciadas por los consultantes (preferiblemente de colores).
2. Globos inflables.
3. Crayones.
4. Pliegos de papel bond.
5. Cinta de enmascarar.
6. Vendas.
7. Esferos.
8. Papel tamaño carta.

» **Procedimiento:**

Paso 1:

Antes de ingresar al espacio en el que se llevará a cabo la sesión, el terapeuta da a conocer a los consultantes las directrices del taller. Con anterioridad, el lugar debe estar preparado con las imágenes pegadas en la pared y tapadas, en las que se visualicen posteriormente situaciones que causen devastación, dolor, maltrato, violencia, siempre que contengan características o similitudes con las vivencias de quien consulta. El salón debe estar amenizado con música de tambor, para invitar a remover emociones fuertes. Los consultantes ingresan al salón terapéutico con los ojos tapados.

Paso 2:

Se cambia la música y se inicia un ejercicio de relajación con la técnica del grupo sonda (Arroyave, 2006). En medicina, la sonda se utiliza para examinar, auscultar dentro del organismo aquellas cosas que eventualmente pueden estar fallando; análogamente en terapia de grupos, la “sonda” hace lo mismo, invita a la persona a profundizar en su interior, en su pasado y reconocer problemáticas específicas tratando de rastrear miedos, dudas prejuicios, entre otros. Se trata de viajar en el tiempo auscultando lo interno para examinar aquello cuanto emocionalmente sucede dentro del organismo humano; rastrear situaciones individuales y familiares, sus dudas, miedos, resentimientos, dolores; y explorar las emociones discordantes que esto ha generado, buscando una vía de sanación.

Paso 3:

Ubicados en círculo, el terapeuta permite a los consultantes la expresión libre de sus sentimientos, y luego de esta exploración de sus problemáticas, el terapeuta descubre las imágenes y les invita a girar con el fin de quedar frente a las mismas. Luego invita a los consultantes a destaparse los ojos para que observen cada imagen que se encuentre en frente, para que hagan una conexión con su realidad (En este momento se da el tiempo necesario para la expresión de sentimientos).

Paso 4:

Posterior al momento de confrontación con las imágenes respectivas, el terapeuta entrega a los consultantes globos desinflados (la cantidad es relativa a la necesidad de cada uno) invitando a tomarlos como un canalizador, y a la vez como elemento catártico de sus dolores y resentimientos. El terapeuta va recreando el momento diciéndoles que a medida que van inflando el globo recuerden las emociones y sentimientos que les producen las personas, lugares, momentos que les evocan rencor, odio, entre otros (el globo se debe reventar por la cantidad de aire, no usando las uñas, manos o cualquier otro objeto).

Paso 5:

Después del momento catártico y de canalización emocional propuesto en el paso anterior, el terapeuta entrega a los consultantes dos crayones, uno de color rojo y otro azul, e invita a los participantes a sentarse en el suelo frente al pliego de papel que se encuentra tendido. Les propone una descarga emocional de los dolores y resentimientos que se despertaron al visualizar las imágenes; tal descarga consiste en hacer trazos en el papel iniciando con el color rojo -como lo afirma Héller (2007), simboliza el amor y el odio, las pasiones, agresividad y la violencia innata del ser humano-,

para descargar sentimientos adversos; luego se utiliza el azul —color reflexivo—, que simboliza la profundidad, espiritualidad, armonía, para recobrar la tranquilidad y paz interior; los trazos se realizan en el mismo papel, en distintos tiempos. Para dar por terminada la terapia, se convoca a cada uno de los consultantes para una expresión de sentimientos, y el terapeuta hace una retroalimentación general y cierre.

» **Tarea terapéutica:**

Se le sugiere al consultante escribir notas en pedazos de papel a las personas que causaron dolores y a quienes se les guarda resentimiento haciendo devolución de ello. Luego se destruyen.

Taller psicoterapéutico: Adopción, la tristeza de un hogar prestado

» **Objetivo:**

Reconciliación con la psicoemocionalidad vivida por el abandono de los padres biológicos y agradecimiento por lo recibido de los padres sustitutos.

» **Comprensión psicoterapéutica:**

En los niños entregados en adopción son múltiples los sentimientos de minusvalía emocional y de no construcción afectiva; una constante en su psiquismo es la vivencia de no pertenencia y de no ser. Estos chicos viven con una sensación de espera, de que alguien en cualquier momento vendrá por ellos, pero también los acompaña un sentimiento de autodestrucción por no sentirse merecedores de unos padres, los biológicos, y esto generará conflictos.

Las personas que han vivido procesos de adopción o abandono primario experimentan una sensación de no ser, no sentirse lo suficientemente amados, diferentes al resto de los miembros de la familia de la que hacen parte, especialmente de los hermanos (*síndrome del patito feo*); distintos en el espacio, habitación, o frente a otras personas. Las preguntas sobre su verdadero origen no se hacen esperar, más aún cuando se enteran por terceros y no por sus padres adoptivos. Es probable que surja rabia, odio y resentimiento hacia sus padres biológicos por haberlos abandonado o entregado en adopción; y agradecimiento y gratitud hacia los padres adoptivos por acogerlos dentro de su hogar.

En algunos casos dentro de la práctica clínica, se ha constatado que las personas que han vivido fracturas emocionales, especialmente en sus primeros años de vida, el no tener un lugar emocional donde estar y permanecer, el crecer en lugares y hogares prestados, en instituciones de beneficencia y en una inestabilidad y ambivalencia afectiva, hacen evidentes estos asuntos en la adultez, con los cambios repentinos de pareja, desempeños laborales, lugares de trabajo, viviendas, carreras o elecciones profesionales, como buscadores compulsivos de ese algo que les falta, con la sensación de que la vida les debe algo: “el amor primario”. En el acompañamiento terapéutico lo que se pretende es guiar a la persona para que reconstruya el vínculo con sus padres

biológicos, transformando su dolor original y el sufrimiento emocional producido por tal situación. Este taller está dirigido preferiblemente a todas aquellas personas que hayan sufrido situaciones de abandono en sus primeros años de vida.

» **Materiales:**

1. Vasija de barro.
2. Colbón.
3. Música de meditación o que convoque a la introspección.
4. Tapa ojos.
5. Lapicero.
6. Sitio tranquilo para la terapia.
7. Hojas de papel blanco.
8. Globos inflados con helio.
9. Cinta de papel.

» **Procedimiento:**

Paso 1:

El terapeuta indica a los consultantes que cierren los ojos lentamente, relajando los músculos y que se conecten con su respiración; puede expresarles, por ejemplo, que: “observen el fluir del aire en sus fosas nasales, inhala, exhala y sientan en cada aspiración cómo el oxígeno llega hasta el último rincón de su cuerpo, tomen aire por la nariz y lo retengan debajo del obliquo, sientan como si flotaran”; así sucesivamente el terapeuta va direccionando el ejercicio de respiración y relajación antes de dar inicio a la terapia.

Paso 2:

Se lleva a cabo un ejercicio de imaginación guiada; se les pide visionar que son parte importante del cuento “*El patito feo*”, identificándose con uno de sus personajes. Este momento será recreado con música de relajación y los consultantes deberán permanecer con los ojos tapados, mientras el terapeuta va narrando el cuento. Al concluir el relato, se les pregunta a los participantes con cuál animal se sienten identificados y qué vivencia personal recrearon a través de ello.

Paso 3:

Seguido del ejercicio de respiración y preparación emocional y psicológica para la terapia, quien la dirige entrega a los consultantes, colbón y un paquete que contiene los fragmentos de una vasija de barro, invitándolos a iniciar la reconstrucción y restructuración de las piezas, con la sensación de estar resolviendo y sanando el dolor experimentado por las fisuras del vínculo con los padres biológicos y/o por el abandono o por haberlo entregado en adopción. El terapeuta tiene la responsabilidad y compromiso de llevar a los consultantes a que interioricen su situación familiar, tanto biológica como adoptiva, y tomen posición dentro de cada una los deseos y anhelos.

Paso 4:

Se sugiere a los consultantes, de acuerdo con su realidad personal, elaborar un guion reparador y ubicándose de pie, que lo lean en voz alta. El siguiente es un ejemplo del guion:

Yo (nombre del consultante), les pido su bendición y protección (padres biológicos) para seguir mi camino, los sentimientos de dolor, rabia, resentimiento (el terapeuta da el espacio suficiente para que el consultante haga una expresión de sentimientos, según el tiempo que este considere), generados por haberme entregado en adopción y/o abandono, no los quiero cargar más, me libero, los libero, me perdono, los perdono y sigo mi camino.

Paso 5:

El terapeuta entrega a cada consultante dos hojas de papel para que elabore dos cartas, la primera va dirigida a los padres biológicos (el consultante escribe todo aquello que le surja, ya sea de reproche, agradecimiento por la vida, cuestionamientos u otra situación que considere necesario y le ayude a descargar los sentimientos que guardaba hacia ellos). Seguido, se sugiere a los consultantes realizar una segunda carta de gratitud dirigida a los padres adoptivos por su acogida, cuidado y protección, si así se desea. Luego las lee en voz alta, según el orden de elaboración.

Paso 6:

Una vez hayan sido leídas, las dos cartas se sujetan a la cinta con la cual está amarrado el globo y se sueltan para que se eleven hacia el cielo, con la sensación de volar como si se fuera un pájaro que ha permanecido por mucho tiempo en la jaula del miedo, la soledad, el abandono, la no pertenencia y el no amor, dejando ir todo aquello.

Paso 7:

El terapeuta invita a los consultantes para que hagan una expresión de sentimientos sobre lo vivido (dar el espacio pertinente para esto), y se cierra la terapia con un ejercicio de respiración como al inicio.

» **Tarea terapéutica:**

Los consultantes elaboran un símbolo donde representen lo vivido durante la terapia.

Taller psicoterapéutico: Encuentros especiales

» **Objetivo:**

Profundizar en los conflictos psicoemocionales y afectivos del consultante con relación a una persona, familia, grupo de pares o pareja significativa para él.

» **Comprensión psicoterapéutica:**

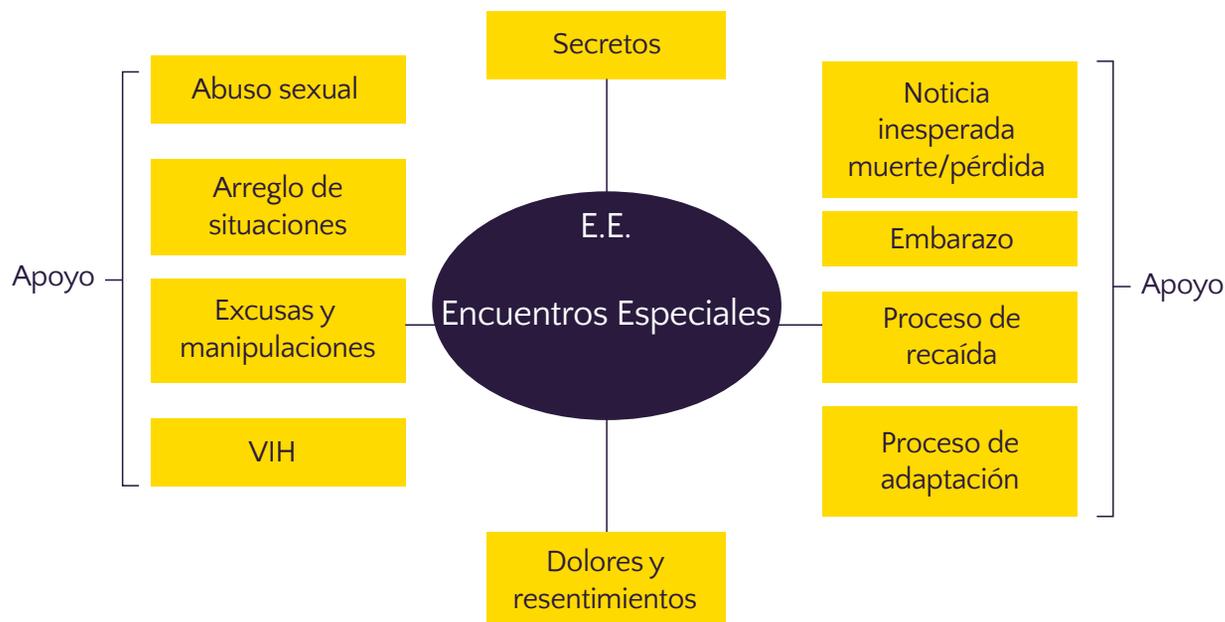
Los encuentros especiales⁸, como herramienta terapéutica, permiten trabajar los diferentes conflictos psicoemocionales y afectivos de los consultantes en los ámbitos individual, familiar y social, que cobran significado generando dificultad en su proceso de maduración, especialmente en la relación consigo mismo. Como espacio terapéutico, propicia la autorreflexión, auscultar y profundizar en sus vivencias, por ello, se invita a los familiares del consultante a hacer parte de esta intervención de vital importancia para la descarga emocional.

El fundamento del encuentro especial es trabajar en la resignificación de las situaciones problemáticas de los consultantes, sean en el ámbito familiar, de pareja, grupo de pares u otra situación de contenido afectivo o emocional para el mismo, buscando de esta manera alternativas de transformación, de fácil realización, posibilitando resolución en la relación de los involucrados. Es una herramienta terapéutica que propicia la escucha, devela, busca soluciones, repara y transforma en beneficio de quien se compromete y actúa.

⁸ No confundir el encuentro especial con la silla vacía, ni con la expresión de sentimientos, ya que son herramientas terapéuticas totalmente diferentes.

En la figura 1 se presenta un esquema con los temas más comunes a tratar.

Figura 1. Esquema de los encuentros especiales



El taller está diseñado a nivel individual y grupal.

» **Materiales:**

1. Un cuaderno (cuando se trata de un encuentro de secretos).
2. Pebetero con esencia, música de meditación.
3. Disposición emocional del terapeuta y consultantes (recomendable tener conocimiento o algún acercamiento de intervención en crisis, por si se llegase a presentar).

» **Procedimiento:**

Paso 1:

El terapeuta pregunta los estados de ánimo de cada consultante

El lugar se ha organizado previamente con música de relajación suave, armonizada con pebetero junto con esencia y una vela grande de color blanco encendida. Así mismo, el terapeuta debe estar preparado y conocer la historia del consultante y de su situación actual. El consultante ha preparado

con anterioridad los temas que quiere tratar con la familia (si es un encuentro de secretos, estos deben estar consignados en un cuadernillo y darlos a conocer con antelación al terapeuta que va a llevar a cabo el encuentro). El consultante consigna en su cuadernillo cincuenta secretos divididos en: individuales, familiares, sociales, sexuales, escolares; las excusas y manipulaciones se retoman en la última parte del encuentro.

Tener presente que el consultante no debe enjuiciar a la familia, echar culpas, agredir (ni física ni verbalmente), reclamar. El fin del encuentro es lograr una resignificación de las experiencias que se han sentido como atascos o retrocesos del proceso de maduración de las diferentes áreas del ser humano.

Paso 2:

Para iniciar el encuentro, el terapeuta comunica a los consultantes (familia) la importancia de la confidencialidad de lo que se aborde dentro del mismo; no enjuiciar, no comparar, ni gritar o utilizar lenguaje soez o peyorativo para con el consultante o familia. Tener en cuenta que los consultantes no deben culpar a la familia, no agredir (ni física ni verbalmente), ni reclamar. Si llegase a salir una situación de tipo legal, es necesario acudir a las autoridades competentes, siempre y cuando se haga la respectiva investigación de los hechos.

Paso 3:

Evitar preguntas que puedan estar induciendo a respuestas de contenido morboso, que lleven a una revictimización (sucumbir en otros dolores) del consultante. El terapeuta debe tener presente el principio de ética (secreto profesional), para no entrar en manipulaciones o develar situaciones del fuero interno del consultante. Tener presente que después de la intervención los consultantes quedan vulnerables y expuestos a que su vida sea ventilada (evitar comentarios; aunque la vivencia del consultante se cuente a otro profesional de la misma disciplina, es infidencia).

Paso 4:

El terapeuta en la sensibilización invita a los consultantes para que den a conocer su necesidad de expresar las vivencias que les han generado conflictos emocionales. Seguidamente, el consultante inicia verbalizando sentimientos de la situación conflictiva que está viviendo y que le impide el crecimiento y maduración personal (centralizarse en el conflicto que genera malestar emocional);

es responsabilidad del terapeuta centralizar la intervención en lo que está generando impacto en la vivencia del consultante, ello para no perderse en situaciones irrelevantes (Comunidad Terapéutica Amigoniana San Gregorio, 1997).

Paso 5:

El terapeuta invita a los consultantes para que expresen libremente sus sentimientos, sean de rencor, abandono, resentimiento, entre otros, aclarando que se está relacionando únicamente esa situación crítica. El terapeuta deberá estar atento para hacer contención emocional y verbal, con el fin de evitar la victimización y que aflore el verdugo o el conejillo de indias. En este momento la familia o acompañante deberá permanecer en silencio.

Paso 6:

Posteriormente, terminada la expresión de sentimientos, los familiares tendrán la oportunidad de hacer aclaraciones con respecto a lo expresado por el consultante:

1. El porqué de las situaciones.
2. Conflictos, detonantes agravantes de la problemática.
3. Alternativas de resolución por parte de la familia o negligencia con respecto al mismo, si es el caso.

El terapeuta deberá estar mediando para evitar reproches, culpa y/o agresiones (físicas o verbales) entre las partes, llevándolos a un acto de concientización sobre lo que han aportado para que esta situación resultara en dichos términos.

Paso 7:

Tanto al consultante como a las familias, el terapeuta les pide un acto de reparación, excusándose, pidiéndose disculpas, perdón o reconciliación. El terapeuta interviene las dos partes motivándolos a un compromiso de cambio para el beneficio de los diferentes miembros del sistema familiar. Luego, se da un espacio de expresión verbal y física (abrazos), mientras el terapeuta se retira del espacio para que los participantes compartan y dialoguen.

Paso 8:

El terapeuta le pregunta a cada consultante cómo se siente (síntesis de lo vivido).

Paso 9:

Consignar los compromisos y la intervención en el formato de encuentros especiales y hacerlo firmar por el consultante y la familia, se da por cerrado el encuentro.

» **Tarea terapéutica:**

El consultante deberá estar atento a sus estados emocionales, a cada situación o conflicto que se presente, buscando su pronta resolución.

Taller psicoterapéutico: Te doy tu lugar, te reconozco como mi hermano(a)

» **Objetivo:**

Liberar la carga del equipaje emocional de ser el sustituto de un hermano(a), por aborto, muerte, llevar el mismo nombre o por su ausencia.

» **Comprensión psicoterapéutica:**

Los seres humanos, en su afán de no aceptar las pérdidas propias de su condición, consciente o inconscientemente van reemplazando o sustituyendo el objeto perdido (personas). Los hijos de sustitución son la constante en los hogares que han tenido pérdidas, especialmente después de un aborto (espontáneo), muertes repentinas, por estar ausente o por llevar el mismo nombre de quien ya no está; y los padres en su condición de dolor, rápidamente buscan cómo llenar el vacío que deja este entramado devastador haciendo una transferencia de la emocionalidad del que no se tiene al hijo que está presente. Es posible que las asignaciones surjan en los siguientes casos:

- Los padres se embarazan rápidamente después de haber tenido un *aborto espontáneo*, como paliativo para mitigar el dolor.
- Embarazo después de una *pérdida significativa* tal como la muerte de uno de los padres, hermano con el que existía una relación estrecha, abuelo(a), tío(a) o, en el peor de los casos, se sustituye al fallecido comprando una mascota, especialmente cuando hay pérdida de la pareja.
- Cuando el hijo ha *desaparecido* o ha sido secuestrado, el orden de nacimiento empieza a dar un giro; por ejemplo, si el hijo que está sustituyendo al desaparecido es el número dos en el orden de nacimiento, inmediatamente el sistema familiar se altera y tiende a equilibrarse y no permite vacíos, es decir, este hijo pasa a ser el número uno.
- Es muy común encontrar hijos *nominados* por sus padres con el mismo nombre de un familiar fallecido, como una forma de perpetuar la memoria, por agradecimiento o porque quedo una deuda pendiente, pasando de esta manera inconscientemente no sólo la emocionalidad del muerto al hijo vivo, sino sus metas y sus sueños, como

si tuviera que realizar o completar aquello que otro no pudo llevar a cabo; la ropa que dejó el muerto la usa el hijo vivo y todo cuando estaba planeado con el hijo anterior es adjudicado al hijo siguiente (sustituto del muerto), con la consigna intrapsíquica de la no aceptación de que esa persona ya no vive.

El taller está diseñado a nivel individual y grupal, especialmente para todas aquellas personas que sientan que han sido sustitutos de sus hermanos.

» **Materiales:**

1. Música de relajación suave.
2. Una mochila, piedras grandes.
3. Hojas de papel resma, lapicero, un tetero o puede ser otro objeto que simbolice a un bebé (este caso aplica para un aborto).
4. Marcadores.

» **Procedimiento:**

Paso 1:

El terapeuta pide al consultante ubicarse en una posición cómoda para iniciar una relajación, inhalando y exhalando, con el fin de prepararse para la vivencia del taller. Con anterioridad el terapeuta debe conocer la vivencia del consultante. Esta actividad puede desarrollarse por un espacio de veinte minutos.

Paso 2:

Se sugiere realizar un guion reparador. Por ejemplo:

Guion reparador:

Yo..... (Nombre completo), te reconozco como mi hermano(a) número (1, 2, 3 de acuerdo con el orden de nacimiento), no vine a este mundo a sustituirte; mis padres te sustituyeron con mi presencia en la vida de ellos, por el dolor y vacío que dejaste con tu partida (por no haber nacido, en caso de que sea un aborto); me delegaron tu emocionalidad (gustos, ropas, metas, proyectos); hoy te devuelvo el lugar que te corresponde dentro del sistema familiar.

Papá (el consultante levanta su mano derecha), mamá (levanta la mano izquierda), les pido permiso para hacer las cosas diferentes y les devuelvo la identidad (en el caso de que la sustitución sea por el nombre), emocionalidad, proyectos, metas y expectativas que tenían con mi hermano(a) número (1, 2, 3), no las quiero cargar más, no me pertenecen, no quiero ser hijo de sustitución, quiero vivir mi propia identidad, mi propia vida, no la de mi hermano(a).

Quedo libre, soy libre. Hermano(a), (el nombre completo), te doy el lugar que te corresponde y asumo mi propio lugar de hermano(a) número (según el orden de nacimiento, no de sustitución), y me voy.

» Tarea terapéutica:

El consultante realiza una carta haciendo devolución de todo aquello que se vivió como hermano sustituto a nivel psicológico, afectivo y comportamental. Luego se puede quemar.

Taller psicoterapéutico: Adiós a mis temores

» **Objetivo:**

Identificar temores acudiendo al inconsciente por medio de la técnica de cromoterapia, el uso de objetos y dibujos.

» **Comprensión psicoterapéutica:**

Los miedos y temores que tienen su origen cuando la infancia se vive con castigos y amenazas de quienes están al frente de la crianza; o cuando se infunde terror a los truenos como una forma de regular el comportamiento, incluso con la asolapada frase: “Dios está enojado contigo porque te portaste mal y por eso está tronando”, que hace pensar que la niñez está mediada por un castigo divino; pueden crear enojo en quienes los viven por el hecho de considerar que no se ajustan a las exigencias del mundo adulto, y ello va creando una ola de recelos que aún después de muchos años sigue haciendo ruido y atormentando.

Los temores y miedos es probable que estén anclados a algún momento específico de la etapa de la inocencia —por ejemplo, si ocurrió que la mamá se fue perdiendo de vista en el centro comercial o se fue a la tienda y empezó la angustia a ser abandonados—, y se evidencian en algunos comportamientos y actitudes de los adultos como aquellos pánicos a estar en un lugar oscuro, encontrar serpientes, ser desamparado o quedarse solo. Desde niños aprendimos que el llamado coco venía por nosotros y nos atrapaba, si no consumíamos los alimentos que nos ofrecían nuestros padres o cuidadores.

Enfrentar los miedos y temores facilita encontrarse nuevamente con esa sombra de angustia por un determinado objeto o situación que se vivió; madres afligidas en ocasiones proyectan esa emocionalidad o estado de ánimo a los hijos y ese sufrimiento es tomado por estos últimos como propio y fueron aprendiendo a adaptarse, ya sea a un ambiente tensionante con temores, ruidos dañinos, gritos, o a peleas, entre otros. Tomar contacto con los propios miedos y temores es dar la cara a esos perros bravos internos que están esperando la mayor oportunidad para asechar a quien los padece.

Los miedos y temores como peligro interior

Asumir el hecho de que la pavora es un peligro interior implica identificar a qué se teme, su origen, quién lo infundió, a qué edad o etapa concreta de la vida apareció esa sombra que se vive como amenazante.

Nota contextual

En el contacto continuo con adolescentes y en la escucha activa de sus historias de vida fui encontrando un entramado de temores infundidos durante sus primeros años de vida, por lo cual llegué a pensar en la necesidad que había de abordar ciertos temas relacionados con los miedos infundidos en esta etapa. En la búsqueda de su identificación, pude constatar que en la mayoría de los adolescentes atendidos existía tanto el temor a la soledad o a perder uno de sus familiares, especialmente a la madre, como el temor a las personas que en algún momento intentaron hacerles daño: abusos, estar solos en lugares oscuros, miedo a perder a la familia, a la propia muerte, intimidación por la correa con la que se recibió maltrato o ante los perros bravos —estos como representación del progenitor y de su reacción al comunicarle algo—.

El taller está diseñado a nivel individual y grupal, y pueden participar todas aquellas personas que consideren necesario elaborar situaciones de su vida relacionadas con los temores.

» **Materiales:**

1. Hojas de papel carta, octavos de cartulina y cartón paja.
2. Crayones de color rojo.
3. Una bolsa con varios objetos con texturas suaves, gelatinosas, rústicas, la cual se ha armado con anterioridad por el terapeuta.
4. Una bolsa con lápices de colores.
5. Cinta de enmascarar.
6. Tapa ojos para cada consultante.
7. Música fuerte y de relajación o meditación.
8. Una caja de plastilina para cada consultante.

» **Procedimiento:**

Paso 1:

Los consultantes se reúnen en círculo y expresan sus sentimientos. Seguidamente, el terapeuta le pide a cada uno usar tapa ojos y se realiza un ejercicio de respiración profunda, como preparación para la vivencia de la terapia.

Paso 2:

Los consultantes deben estar sentados cómodamente. El terapeuta entrega a cada uno la bolsa con diferentes objetos y los invita a que, con los ojos cerrados, saquen un objeto al azar. Mediante el tacto, el consultante va identificando su textura, forma, olor y, con ello, el temor.

Paso 3:

El terapeuta entrega una bolsa con lápices de colores a cada participante (ellos permanecen con los ojos cerrados), para que elijan uno y sobre un octavo de cartulina pegado al frente de cada uno, dibujan el temor que han identificado a través del objeto que ha escogido anteriormente, permitiendo conectar con el inconsciente y que sea este el que dibuje su temor.

Paso 4:

El terapeuta recoge los elementos anteriormente proporcionados a cada consultante y seguidamente, entrega un lápiz de color rojo y un octavo de cartulina, invitándolos a enfrentarse a sus temores a través de un rayado fuerte. En ese momento, el lugar tiene que estar amenizado por música fuerte. Los consultantes empiezan a confrontarse con la angustia, rabia, desconfianza y otros sentimientos producidos por los temores.

Paso 5:

El terapeuta deberá estar al momento en que la cartulina se debilite por el rayado fuerte, para ir retirando los elementos proporcionados al consultante. Seguido de esto, se espera un tiempo prudente y se hace el cambio de música a una música relajante que convoque a la paz interior.

Paso 6:

El terapeuta hace un conteo del 10 al 1 para que los participantes se descubran los ojos, y le entrega a cada uno cartón paja y una caja de plastilina para que elaboren una obra de arte que simbolice lo que sienten después de haberse enfrentado con sus temores.

Paso 7:

Cada consultante hace una expresión de sus sentimientos y de cómo se van después de haber vivido la terapia.

» **Tarea terapéutica:**

El consultante elabora un dibujo que represente los cambios que se han tenido durante el proceso de sanación.

Taller psicoterapéutico: Inocencia interrumpida

» **Objetivo:**

Reconciliarse con las diferentes situaciones abusivas vividas y con los victimarios, resolver la culpa y la rabia del daño causado.

» **Comprensión psicoterapéutica:**

El abuso sexual en la infancia supone la fractura del yo niño y de la estructura psicoemocional, afectiva, corporal y cognitiva, generando culpa y vinculaciones malsanas para quien lo vivencia, con la probabilidad de asumir su vida como la gran tragedia de la existencia humana. Los niños que han sido abusados prescriben, en su mayoría, cualquier acercamiento como amenaza, y el concepto de sí mismos es cosificado.

El abuso sexual es un proceso que se va hilando en el tiempo como una situación envolvente; el victimario va enredando a la víctima en su maniobra coercitiva y va adquiriendo confianza y aceptación con la familia del menor y su contexto, abonando el terreno mediante regalos y diferentes manifestaciones de afecto y acercamiento al menor y a su grupo familiar. Sin darse cuenta la víctima, el victimario va tomando poder y control de su vida, anulando su sentido crítico e involucrándolo en conductas intrusivas.

Todo es confusión y caos, la ruptura de los lazos afectivos va fragmentando a la víctima y la naturalización del acto abusivo se acompaña de un discurso culpabilizante y denigratorio, haciendo su aparición la ley del silencio y el miedo, que rondarán la existencia de la víctima. El abuso sexual a cualquier ser humano es una puesta en escena de la violación a los límites psíquicos y corporales; los niños se convirtieron para los abusadores en personas útiles y necesarias en cuanto pueden llenar las expectativas del mundo egoísta del adulto. El dolor más grande que puede recibir un menor es que su demanda no sea atendida por el adulto.

Los atropellos y abusos por los que pasan los menores, no solo existen en los cuentos infantiles de *Walt Disney World* o en los cuentos de los *Hermanos Grimm* (Hansel y Gretel, Pulgarcito, la misma Caperucita Roja); sino además en los niños de carne y hueso que han sido maltratados. Es una realidad latente que, a veces, preferimos no mirar a la cara, mientras estos chicos son poste-

riormente adultos atrapados en sus vivencias infantiles corrosivas, maltratantes y abusivas, como un grito sin voz, pidiendo ser amados y atendidos sanamente y que su silencio nervioso sea reparado con amor, no con más daño.

Este taller está dirigido a intervenir a quienes durante la etapa de la niñez y/o adolescencia sufrieron abuso sexual. Participantes: niños, niñas, adolescentes y adultos.

» **Materiales:**

1. Hojas de papel blanco y octavos de cartulina.
2. Esferos.
3. Lápices de colores o pintura.
4. Música de relajación o meditación.
5. Tapa ojos.
6. Colchonetas o cojines.
7. Recipiente para hacer una quema.
8. Un muñeco(a).
9. Una vela blanca.

» **Procedimiento:**

Paso 1:

Guiar al consultante para que realice un ejercicio de respiración consciente con los ojos tapados. Se le explica detalladamente cuáles son los contenidos inconscientes en la edad en la que se dio el abuso sexual al consultante; seguido, se le pide que exprese los pensamientos que hicieron que fuera permisivo(a) a nivel sexual y, a partir de ello, cómo se vincula con las otras personas.

Usando la tabla 4, se pide al consultante que explique los contenidos de cada acto:

Tabla 4. Esquema de las distorsiones cognitivas

Contenidos	Respuesta
Para brindarme amor me tienen que tocar/manosear.	
Yo soy el/la culpable de que me abusaran.	
No valgo nada, por eso me abusaron.	
Soy una basura.	

Paso 2:

El consultante ubica un muñeco dentro de dos colchonetas, mientras se ejerce presión de ambos lados, sea por parte de dos personas o con objetos que simbolicen peso. Durante la puesta en escena se recuerda su rabia, resentimiento, ira, miedo, bloqueos, impotencia, paralización u otros sentimientos experimentados en el momento del abuso sexual. Al observar las cargas que hay sobre el muñeco, el consultante rescata a su niño(a) simbolizado en el objeto; las cargas son simbolizadas por la colchoneta u objetos que ejercen presión.

El proceso de rededecisión dentro de esta terapia ubica al consultante frente a la situación de abuso sexual que se vivió durante la niñez, con la certeza de salvar de alguna manera ese niño(a), levantarlo(a), expresarle que todo va a estar bien y que se le ama; vivir con la certeza de que ese niño(a) no tenía la culpa de lo sucedido.

Paso 3:

Realizar un oficio denunciando simbólicamente el abuso sexual a las autoridades competentes, sea policía y/o fiscalía, poniendo en conocimiento los hechos ocurridos en referencia a los involucrados. El documento debe tener todos los elementos que implica una denuncia real tales como: la descripción de los hechos ocurridos, día, hora, personas implicadas en el mismo, etc.

Realizar una carta al niño(a) en la edad en que fue abusado(a), pidiéndole perdón, entregando la culpa y la carga de daño y dolor al/los victimarios.

Realizar una carta de autoperdón dirigida al adulto(a) que es hoy, reconociendo los aprendizajes que trajo consigo esa experiencia.

Realizar una carta dirigida al victimario(a) donde se consignent los sentimientos, emociones y reclamos, entre otros. Se puede quemar una foto del victimario u objeto perteneciente al mismo, junto con la carta.

Realizar una serie de cartas pidiendo perdón a cada una de las personas a las que se han tomado como rehenes, con quienes se ha jugado o dañado como una forma de amortiguar o desquitar el dolor causado por el abuso sexual. A cada persona se le redacta una carta.

Paso 4:

El consultante abraza a su muñeco; si la terapia es individual, el terapeuta hace contención afectiva al consultante; si el espacio terapéutico se dio en grupo, este hace la contención verbal o a través de abrazos individualizados o grupales como forma de acunar.

Paso 5:

Se le pide al consultante que haga un dibujo de él que represente la edad que tenía cuando vivió el evento, y que marque con un círculo de un color vivo las partes del cuerpo que sienta que le pertenecen al victimario y con las cuales siente desconexión. Luego se pide que describa la edad de ese niño y las personas que le brindaron amor, mimos, seguridad y protección; que le ayudaron a crecer.

Paso 6:

Se realiza un ejercicio de respiración profunda ubicando la mano derecha debajo del ombligo y la mano izquierda en el abdomen; al respirar se debe generar la sensación de que todo va fluyendo con calma y liberación.

» Tarea terapéutica:

Realizar una quema de las cartas y de la boleta de denuncia que se ha escrito. Sembrar unas semillas.

Taller psicoterapéutico: Perdonar para sanar

» **Objetivo:**

Sanar para quedar libre y continuar la vida.

» **Comprensión psicoterapéutica:**

El perdón como el gran regalo del amor, desmoviliza y reaviva lo que se haya secado a causa de los daños recibidos por los otros y por nosotros mismos. El perdón como la decisión nacida de la voluntad humana, es el mejor acto de bondad que cada persona tiene consigo misma. Cambia el pasado de prisión, opacidades y resentimientos, por un presente de libertad.

El perdón como proceso personal necesita tiempo y, sobre todo, una vivencia y desgaste de las emociones discordantes como rabia, ira, desconfianza, resentimientos, entre otras. Es decir, cada persona tiene maneras y formas diferentes de transitar su dolor y se necesita llegar a los límites del propio ser para que después se tome la decisión de otorgar el perdón y dejarse perdonar.

Cada situación o vivencia devastadora para el psiquismo humano implica un camino de vuelta a lo que se fracturó en la persona y lo que acompañó ese momento. En ocasiones pensamos que no tenemos nada que perdonar, y es precisamente este autoengaño el que bloquea la necesidad interna de saldar o de perdonar una deuda consigo mismo y a los otros; todos, en algún momento, hemos guardado culpas, ofensas, rabias, que se han añejado en nuestro inconsciente emocional y que pensábamos que no estaban presentes y salen a tomar posesión de nuestra vida.

Diversas enfermedades tienen su origen en la falta de perdón, en el eterno sufrimiento convertido en síntoma y en la sed de venganza que solo lastima a la persona que no se da la oportunidad de ser libre y soltar lo que no le pertenece. El perdón tiene su génesis en el corazón humano; en la autoaceptación primeramente, para luego aceptar al ofensor; en la humildad, deseos de reparación y liberación del pasado como una experiencia de respeto y sanación de sí mismo, renunciando a la necesidad de venganza, curando las heridas, limpiándolas y cerrando los ciclos de dolor.

El taller está diseñado para todas aquellas personas que consideren que tienen asuntos pendientes, los cuales necesiten perdonar.

» **Materiales:**

1. Música de relajación suave.
2. Música cristiana instrumental.
3. Un cojín o almohada gruesa.
4. Pedazos de papel y esfero.
5. Un recipiente para hacer una quema.
6. Una vela.

» **Procedimiento:****Paso 1:**

El consultante realiza un ejercicio de respiración profunda; entretanto, piensa en las diferentes situaciones y recuerdos que le causaron daño generando dolor, rabia o resentimiento, y por las que desea perdonarse y otorgarles su perdón a los otros.

Paso 2:

Después de identificar las situaciones que rodearon lo causado, el consultante toma un cojín —objeto que será canalizador— y ejerce presión sobre el mismo, lo golpea con fuerza sobre el suelo, de modo que logre contactar sus emociones y descargar los sentimientos contenidos causados por sí mismo o por las personas que le ofendieron.

Paso 3:

El consultante se sienta en una silla, se quita los zapatos y ubica los pies encima del cojín o almohada y ejerce presión sobre el mismo haciendo contacto con las emociones distorsionadas que ejercieron presión sobre él, mientras el terapeuta lo contiene.

Paso 4:

El consultante toma pedazos de papel y en cada uno escribe libremente los nombres de las personas a las que les guarda rencor o resentimientos, y que no se han perdonado; los dobla, sella y distribuye en cada uno de los zapatos y por siete días los lleva dentro de los zapatos con la sensa-

ción que está pisando gran parte de esos dolores del pasado que desea perdonarse y perdonar a los otros. Los pedazos de papel el consultante los quema, uno por uno, después que hayan pasado los siete días.

» **Tarea terapéutica:**

El consultante realiza una siembra de semillas como símbolo de nacimiento a una nueva vida, después de autoperdonarse y perdonar a los otros. Se pueden sembrar semillas de mostaza, de frijoles o de maíz o con las que el consultante se identifique, visualizándolo como un nuevo comienzo.

Taller psicoterapéutico: Biografía de mis pérdidas

» **Objetivo:**

Escribir las diferentes pérdidas con conciencia, para su posterior elaboración.

» **Comprensión psicoterapéutica:**

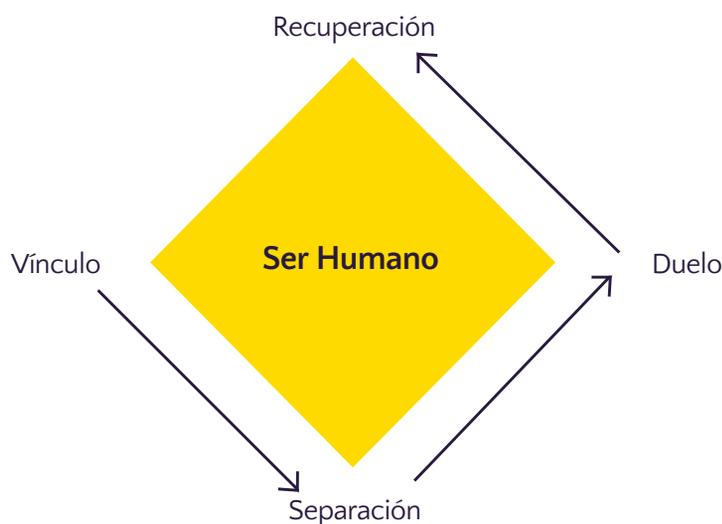
La pérdida de algo o alguien que se considera como propio, sea material o inmaterial, dará lugar a un proceso de duelo o situación luctuosa; de este hecho es ejemplo lo que despierta la privación de un lugar o espacio que queda en ausencia como refugio de las raíces, de los afectos y la pertenencia, como les sucede a las personas desplazadas o que han sido desterradas de sus lugares de origen.

Existen pérdidas que se esperan o duelos anticipados como los debidos a una enfermedad, discapacidades o deterioro procesual; a la pérdida de una vivienda por hipoteca o de algunos bienes inmuebles; a las relacionadas con el desarrollo o evolución del ser —sucede con las personas que se jubilan y tienen que elaborar un duelo y reconstruir la vida con nuevos elementos—; a las separaciones de la pareja y/o conyugue, de familiares, amistades, lugar de trabajo, una mascota; y la pérdida psicológica y emocional que remueve toda la existencia humana: la muerte de un ser querido.

Primeramente, para que haya un proceso de pérdida y posteriormente un duelo, es necesario haber establecido un vínculo con una persona, mascota, lugar u objeto, con los cuales se haya generado una cercanía significativa y duradera en el tiempo; la pérdida es la carencia y distanciamiento de aquello que es propio y que ya no está o cambió de forma (objeto que deja de ser percibido). El duelo es el proceso relacional, natural e inherente por el que pasa todo ser humano en sus diferentes formas, tras haber experimentado una pérdida.

Los seres humanos durante el ciclo vital (nacimiento, infancia, adolescencia, adultez y vejez) transitan por el cuadrilátero emocional representado en la figura 2.

Figura 2. Esquema sobre el proceso de duelo



Seguido del proceso de recuperación, la persona debe aprender a vivir, no tanto con la ausencia de aquello que generó el duelo, sino consigo misma y con los elementos con los que cuenta a partir de los cambios acaecidos por la pérdida.

Existen unas etapas que sirven como mecanismos de supervivencia, como una forma de amortiguar la inesperada noticia, porque, aunque se trate de un duelo anticipado, los seres humanos no nos preparamos para perder en la vida y menos a un ser querido.

El proceso de duelo pasa por diferentes etapas; Kubler (1969) identifica la negación y aislamiento, ira, pacto o negociación, depresión y aceptación. Cada ser humano transita y vive sus duelos de diversas maneras, va a depender en cierta medida de la calidad del vínculo establecido con el objeto perdido.

El taller está diseñado para todas aquellas personas que estén transitando por un proceso de duelo, y que desean elaborarlo.

» **Materiales:**

1. Un pliego de papel bond.
2. Marcadores.
3. Colores.
4. Esferos.
5. Cirio y encendedor.

6. Cinta morada o negra.
7. Cinta transparente.
8. Cinta de enmascarar.
9. Pegamento.
10. Pedazos de papel.
11. Música instrumental.
12. Mensaje de sensibilización para iniciar.
13. Ropa cómoda.

» **Procedimiento:**

Paso 1:

Para dar inicio a la terapia se les explican a los consultantes las pautas a seguir. Se hace un ejercicio de respiración profundo con los ojos cerrados y, manteniéndolos así, seguidamente el terapeuta realiza una reflexión dirigida sobre el tema de las pérdidas y el duelo.

Paso 2:

El terapeuta pide al consultante que abra los ojos y posterior a ello le entrega un pliego de papel bond y demás materiales requeridos.

Se pide al consultante dibujar un árbol ocupando el centro del papel, y que ubique en este el nombre de las personas, situaciones, lugares, partes de cuerpo o capacidades físicas o cognitivas, que representan la pérdida.

Paso 3:

Tomar pedazos de papel y realizar notas de reproche, reclamos, agradecimiento u alguna otra situación que no se pudo expresar y que en el momento salga del corazón. Los envuelve y los amarra con un pedazo de cinta morada o de color negro y los pega encima del nombre que ha ubicado en el árbol como pérdida.

Paso 4:

Posteriormente, se indica que grafique una cruz roja al lado de la nota, si corresponde a una pérdida por muerte de un ser querido; una gota de sangre, si es un niño muerto (relacionado con abortos o muertes prematuras); en el caso de una pérdida por mascota, se sugiere dibujar una mancha; un corazón si es una pérdida afectiva emocional, sea por separación de la pareja y/o conyugue, amigo(a), lugar o acontecimiento. También cuentan las pérdidas materiales, a las que se ubica la letra M.

Paso 5:

Cada consultante toma un cirio encendido y agradece la experiencia vivida con las pérdidas manifestadas en el árbol. Se sugiere que el consultante se abraza a sí mismo como símbolo de abrazar sus propias pérdidas y luego se despida de ellas. Seguidamente se comparte lo vivido en la terapia.

» **Tarea terapéutica:**

El consultante ubica durante una semana o el tiempo que considere necesario el árbol en su habitación o en otro lugar que desee para ser consciente de sus pérdidas.

Taller psicoterapéutico: De sapos a príncipes, de la carencia a la presencia

» **Objetivo:**

Permitir un nuevo nacimiento del consultante convirtiéndose en su propio padre y su propia madre para transformarse mediante la sanación de las carencias y vacíos afectivos.

» **Comprensión psicoterapéutica:**

Una de las constantes que se ha comprobado durante las intervenciones psicológicas con niños, niñas y adolescentes, es la demanda por las ausencias de referentes afectivos, especialmente de los padres. El padre y la madre son nuestros primeros amores y, por ende, cuando se muestran lejanos —sea por no cumplimiento del rol, por no estar presentes tanto física como emocionalmente o por situaciones de muerte— se inscribe en el psiquismo de la persona una sensación de carencia y abandono que se llega a perpetuar, incluso en la edad adulta, como la premisa o el pasaporte en las diferentes relaciones afectivas consigo mismo y con los otros. No nos sentimos merecedores de nada y de nadie.

Vivir en la carencia se compara con extraer un pedazo de algo y necesitar incesantemente llenarlo, ocuparlo o sustituirlo por algo o por alguien. Así también sucede con los seres humanos, vamos por la vida llenando o buscando quien contenga nuestros faltantes.

La carencia, al igual que el vacío emocional, tienen las características de dejarnos sin piso, es decir, sin soporte ni base para sostenernos. ¿Dónde tienen origen mis carencias?, ¿con qué o con quién he tratado de colmarlas? Vamos por la vida reviviendo las mismas situaciones, detectando como imanes las mismas personas, con las mismas características y atraídos por los mismos errores, carencias y vacíos para seguir dándole crédito a nuestros primeros amores (abandónicos/ausentes), como patrones ya instalados en nuestro psiquismo. Defendiendo a toda costa esos mecanismos de supervivencia para protegernos de posteriores separaciones. Papá y mamá, nuestros primeros amores, son quienes sostienen nuestra estructura o andamiaje psicoemocional, que aún en medio de su ausencia, siguen presentes mediante lo que somos y tenemos.

» **Materiales:**

1. Música de relajación suave y sonidos de fuente o de agua.
2. Una hoja de papel tamaño A/3.

3. Marcadores.
4. Octavos de cartulina.
5. Lápiz y colores.
6. Rollos de cintas de enmascarar y transparente.
7. Lapicero.
8. Cuatro pliegos de papel bond.

» **Procedimiento:**

Paso 1:

Realizar un ejercicio de respiración suave, con una duración de diez a quince minutos. Realizar un genosociograma⁹ en el que el consultante deje en evidencia las carencias y los vacíos afectivos por el abandono o ausencia de uno o dos de los padres (ejemplo: figura 3).

Convenciones (Sierra, 2010)



Individuo dominante.



— Emigrante.

AL Alcohol.



Homosexual o bisexual.



Mujer.



Hombre.



⁹ El genosociograma es un instrumento creado por Anne Ancelin Schutzenberger, donde se pueden develar los diferentes entramados de la historia familiar (Evelyne Bissone Jeufroy, 2009).

El círculo o el triángulo dentro de un cuadrado (o “duplicado”) indica la persona a la cual se le establece el genosociograma.

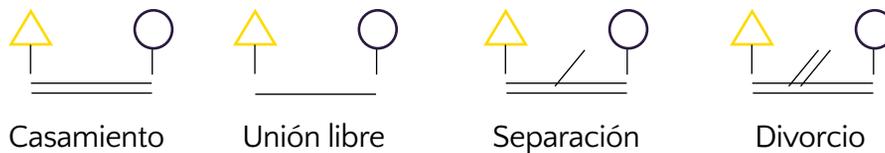
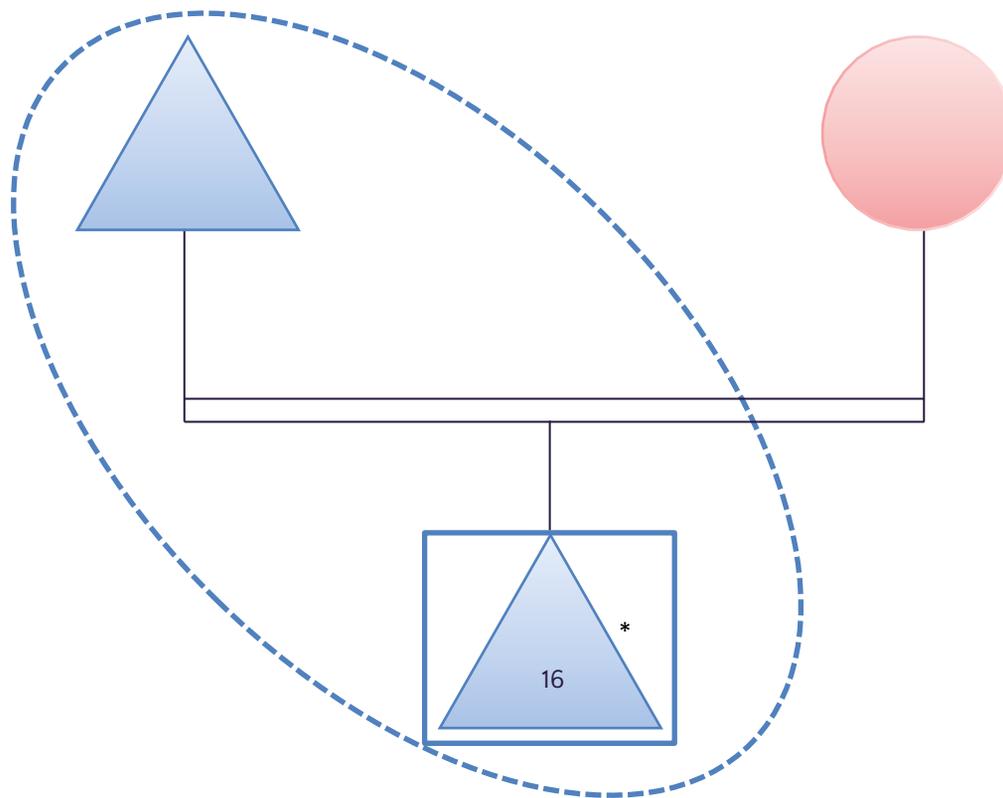


Figura 3. Gráfica del genosociograma

Genosociograma



**Fue abandonado por el progenitor cuando tenía tres meses de nacido.*

Se realiza el genosociograma para evidenciar de parte de quién recibió el abandono. En este caso en particular, el abandono se dio por parte del progenitor, quien está representado con un triángulo de color azul; en los casos cuando el abandono es ejercido por la madre es representada con un círculo de color rosado.

Paso 2:

El consultante, dejando fluir la mano sobre el papel, dibuja sus vacíos afectivos tal como los sienta, y a medida que va dibujando contacta con el sentimiento que ello le evoca. El tamaño del dibujo es proporcional al sentimiento experimentado por el consultante en ese momento.

Se le solicita al consultante realizar un diálogo profundo con el dibujo, ponerles voz a las sensaciones internas simbolizadas en el mismo.

Paso 3:

Se invita al consultante para que una los cuatro pliegos de papel resma y delimite una silueta grande de una mamá, en todo el centro del papel. Paso seguido, se le solicita que se ubique en posición fetal dentro de la silueta materna y, recostado en su regazo, realice un nuevo nacimiento, es decir, parirse a sí mismo(a), convertirse en su propio padre y en su propia madre, para transformarse en un nuevo ser humano.

Se le invita para que experimente las sensaciones de un nuevo nacimiento. Este momento deberá estar amenizado con sonidos de fuente, de agua o del vientre.

» **Tarea terapéutica:**

A un niño(a), obsequiarle un regalo del que se careció durante los primeros años de vida, como símbolo de reparación y entrega a sí mismo.

Taller psicoterapéutico: Afectividad y familia

» **Objetivo:**

Reconocer la estructura afectiva de la familia y lo que cada uno de los miembros aporta.

» **Comprensión psicoterapéutica:**

El vínculo familiar es la base de lo que somos, tenemos y existimos; con la familia se aprende a pensar en grande y nos sentimos grandes porque son nuestro respaldo y escudo cuando de situaciones complejas se trata. Con ella actuamos y nos movemos por la vida como en una novela, donde sus protagonistas son los padres y en su dinámica evolutiva nos vamos rotando los papeles.

En la familia se viven la alegría, la comprensión y el amor, pero también se experimenta el dolor, la rabia, el resentimiento, la pérdida y la separación cuando la vida golpea a la puerta indicando que llegó la fecha de caducidad de una relación, por el quebrantamiento de un vínculo o cuando los hijos crecen y dejan el nido vacío, o cuando la muerte nos avisa que ya es hora de partir.

La familia como la gran escuela de los afectos, nos enseña a vibrar en conjunto y en su amalgama nos desbordamos de amor y celos por lo que nos pertenece como derecho propio; ser parte de esta cuna de amor y escuela de enseñanza implica aprender a triunfar, a fracasar, a caerse y a levantarse, a ser hijo(a), hermano(a), cómplice, padre, madre, amigo(a), novio(a). En este lugar llamado familia, se aprende a ser y hacer de la humanidad un lugar diferente donde estar y pertenecer.

El taller está dirigido a intervenir a niños, niñas, adolescentes y familias que se encuentren en proceso de restablecimiento de vínculos afectivos.

» **Materiales:**

1. Música de relajación suave.
2. Canto de la ternura “Soy pan, soy paz, soy más” del cantante argentino Piero Antonio Franco de Benedictis.
3. Crema hidratante para el cuerpo.
4. Tapa ojos.

» **Procedimiento:**

Paso 1:

Cada uno de los miembros de la familia se ubica uno frente al otro y se observan profundamente a los ojos. Este paso girará en torno a los ejercicios de sensibilidad y confianza que se realizarán con la familia.

Paso 2:

Los padres, mediante la dinámica de cachorros y leones, realizarán un ejercicio sensorial por medio del gusto, olfato, tacto, oído y vista.

Paso 3:

Se demuestra afecto a través de abrazos, contacto facial con caricias en el rostro, la cabeza, frente, cejas, pómulos, mejillas, mentón y cuello.

Paso 4:

Seguidamente, se realiza un ejercicio de contención y nutrición emocional por medio del acunamiento.

Paso 5:

Con crema hidratante para el cuerpo se masajea suavemente al familiar y se expresan frases de reconocimiento y promoción afectiva.

» **Tarea terapéutica:**

Dar las gracias a los padres por el don de la vida.

Taller psicoterapéutico: Reparentalización vincular

» **Objetivo:**

Compensar emocional y afectivamente las carencias en los primeros años de vida, a través de la reparentalización vincular.

» **Comprensión psicoterapéutica:**

Resulta claro que para el ser humano los vínculos son la matriz de la existencia, pues construyen el puente entre el mundo propio y el de los otros. Es de reconocer que los abrazos, las caricias y el afecto recibido por parte de figuras de apego o cuidadores durante los primeros años, son el combustible para el rodamiento del vehículo en pista de lo emocional y afectivo.

Cuando los padres han estado físicamente presentes y emocionalmente ausentes en la vida de un niño/a, o estos últimos han crecido en una gama de desilusiones, maltratos, carencias, falta de contacto, se va creando una capa defensiva a nivel de los sensores emocionales con la impronta de no ser importantes para nadie. Se arriba en la negación o el miedo a los abrazos, besos y limpiarse después de haberlos recibido; las caricias y la cercanía del otro generan miedo, el psiquismo humano lo interpreta como amenaza. Se experimenta la falta de relación.

Otra de las constantes evidentes es en el no agrado del uso de etiquetas en las prendas de vestir, ello debido a no querer contactar con un otro, le genera alergias al no hallar sosiego en sí mismos. Unido a esto, se crea una distorsión de los vínculos afectivos, se denominan como sucios y poco necesarios, evaden el contacto visual por sentirse confrontados y abrumados en su intimidad. Experimentan un contacto que les produce dolor cuando no han sido atendidos o recibidos en sus demandas afectivas y emocionales, durante sus primeros días de vida. Otro de los comportamientos que se experimenta cuando no se ha gozado de parentamientos sólidos y reconfortantes, es la inseguridad reinante junto con la hipervigilancia en cualquier espacio.

El miedo a ser dañados es la premisa en sus discursos: “el que se enamora pierde”, “es mejor estar solo que mal acompañado”, “no soy importante para nadie”, “no me enamoro porque después me hacen sufrir”. Existe una estrecha vinculación entre el miedo y el amor y una ambivalencia afec-

tiva en quienes durante su infancia no recibieron afecto y caricias; al examinar el propio pasado se evidencia la raíz de los faltantes y asimismo la incapacidad de dar y recibir amor, o en algunos casos, la preferencia de alejarse antes de ser cercados, situados e interpelados por otros.

Por tal razón, es importante que las personas sean conscientes de sus parentamientos y que el afecto, el contacto, los abrazos y las caricias son el motor de arranque para la supervivencia de la especie; descubrir los faltantes y redefinirlos por medio de esta compensación afectiva llamada reparentalización vincular es el objetivo de este taller psicoterapéutico, generando un proceso de sanación y una seguridad percibida para gozar a través de ello de una óptima salud mental. En la regulación emocional se conecta la confianza en la propia vida.

Reparentalizar es redescubrir aquello perdido o negado de la propia experiencia humana, llegar a ser la mejor versión de sí mismo y de lo que no recibí. Es llevar al consultante a su vivencia primaria para que aprenda a amarse, protegerse, acariciarse y a cuidarse desde lo emocional y corporal, conectándose tanto con sus partes negadas y pérdidas por la ausencia, como con la privación afectiva por la que transitó sus primeros años de vida.

Este taller está diseñado para todas aquellas personas que desean tener una vivencia en la restauración de sus vínculos afectivos.

» **Materiales:**

1. Música instrumental.
2. Comida.
3. Crema.
4. Cojines para sentarse en el suelo.

» **Procedimiento:**

Paso 1:

El taller psicoterapéutico se ameniza con música instrumental, seguido de ello, se realiza un ejercicio de relajación y distensión muscular para preparar a los consultantes. Luego, se les pide que se sienten en los cojines de lado, en posiciones contrarias uno del otro.

Paso 2:

La persona que va a ser reparentalizada (representa al cuerpo del bebé¹⁰), se ubica en el regazo de quien simboliza el padre/madre nutritivo, dejando que el(la) consultante escuche detenidamente los latidos del corazón. En este momento, todo deberá permanecer en silencio, el único lenguaje es el Holding¹¹, es decir, la unión, el calor, el contacto, el ser contenido y sostenido por alguien por medio de caricias, con la sensación interna de ser amado y acunado.

Paso 3:

Se indica al consultante que empiece a respirar y que en cada aspiración realice una regresión al niño(a) del pasado; en el momento de expulsar el aire, lo haga con la sensación de que está creciendo para llegar a ser la persona que hoy es; luego regresa al aquí y al ahora transformado en una persona de relaciones, de vínculos.

Paso 4:

El terapeuta acerca al consultante un aroma a bebé, despertando el sistema límbico, el cual está constituido por estructuras interconectadas encargadas de regular las emociones, que hacen percibir el mundo al sentirnos vivos, al respirar aire contenedor y afectivo.

Después, el terapeuta, con una voz cálida y afectuosa en tono de susurro acompaña la seguridad y confianza de la terapia por medio de frases de reconocimiento y aceptación incondicional: “todo va a estar bien”, “yo te voy a cuidar”, “eres importante para mí”, “tranquilo(a), ya pasó todo”; y con un suave sople sobre su frente, le ofrece un nuevo aire de vida. Hasta este momento, el consultante permanecerá con los ojos cerrados.

Seguidamente, el terapeuta, con el lenguaje del alma, le regala la mirada que el consultante necesita, con ojos acogedores que reconozcan la humanidad y belleza propia del ser humano. Una mirada tierna, cariñosa, profunda, que le haga sentir importante endosando el corazón y la vida.

Para finalizar, el terapeuta abraza fuerte al consultante y le indica la necesidad que tiene de amarse a sí mismo (valorarse), sentirse amado y merecedor de lo mejor, por sí mismo y por parte de los otros.

¹⁰ Algunos elementos fueron tomados del Taller de Reparentalización Prenatal (DH Facilitadores, 2009).

¹¹ Holding: “término empleado por Donald Winnicott, para referirse al 'sostén' y su significado hace referencia a todo lo que la madre es y hace en este período (dependencia absoluta). El término viene del verbo inglés 'hold': sostener, amparar, contener” (Grippe, 2012).

» **Tarea terapéutica:**

El terapeuta sugiere al consultante realizar un cartel que contenga frases o consignas de autorreconocimiento; por ejemplo: “Yo (nombres y apellidos completos del consultante), me amo y me apruebo totalmente”. “Me amo, me valoro y me acepto tal como soy”. “Me hago cargo de lo que me dieron, de lo que soy y de lo que quiero ser”. “Me hago responsable de mis actos y de mis relaciones (vínculos de pareja, familia, amistad, entre otras)”.

Taller psicoterapéutico: Gimnasia del perdón

» **Objetivo:**

Reconocer la miseria que habita en nuestro interior y en aquellas personas con quienes se vivieron experiencias poco gratificantes, con el fin de emprender un nuevo camino, perdonándonos a nosotros mismos, para así poder perdonar a los otros.

» **Comprensión psicoterapéutica:**

Tal y como las personas buscan afanadamente ejercicios y dietas para bajar de peso y tratar de tener un cuerpo esbelto, así también es necesario cuidar de la salud emocional y psicológica, es por ello que se propone una rutina o gimnasia del perdón, que conlleva a que las personas inicien un trabajo de revisión de todos aquellos asuntos no concluidos o no expresados, que están añejos por el paso de los años y que engrosan las filas de los diferentes síntomas padecidos, sobre todo en personas con cuentas pendientes por la falta de perdón a sí mismas o a los otros.

La gimnasia del perdón, como su palabra lo indica, es un trabajo de rutinas que consiste en que el consultante se ejercite en poder sanador, adquiriendo la habilidad de poner en palabras aquellas situaciones que afligen su bienestar psicológico y emocional. La gimnasia del perdón es poco común, pero el poder de sanación que ofrece es formidable, el simple hecho de escribir, conlleva a una nueva programación en la memoria emocional del consultante. La gimnasia tonifica y modifica lo somático; hace una nueva inscripción en lo cognitivo, afectivo-emocional y psicológico. Todos los pensamientos y sentimientos de más necesitan ser modificados a través de una gimnasia del perdón, es decir, rebajar todos aquellos kilos de odio, rencores y resentimientos que han engordado nuestro psiquismo.

El taller está diseñado para todas aquellas personas que deseen emprender el camino del perdón.

» **Materiales:**

1. Cuaderno de 50 hojas para cada consultante.
2. Un esfero para cada uno.
3. Ropa cómoda (no ajustada).
4. Disposición emocional y afectiva para el taller.
5. Música de relajación o instrumental.
6. Biblia o un libro de lectura reflexiva.
7. Esencia de yerbabuena o lavanda para aromatizar el lugar.
8. Un cirio grande de color blanco.

» **Procedimiento:**

Paso 1:

Para dar inicio al taller se indican a los consultantes las pautas a seguir en los distintos momentos. Se realiza un ejercicio de relajación y el espacio es amenizado con música de relajación o una melodía relacionada con el tema del perdón. Se sugiere realizar lecturas de las sagradas escrituras sobre el tema del perdón, con el fin de ir acompañando al consultante en el taller.

Paso 2:

Se entrega al consultante un cuaderno y un esfero y se le pide realizar una lista de las siete cosas que se desean perdonar, ordenándolas de mayor a menor, según su importancia.

Se ubica el cuaderno en posición horizontal y se escribe la frase completa seguida. Por ejemplo: “Yo, (nombre completo y apellidos del consultante), me perdono completamente por (aquí se escribe el por qué se perdona)”.

Se deja un espacio entre frase y frase para una mayor comprensión. No es válido escribir verticalmente las frases, y después de que se haya realizado la primera página, se continua en el respaldo de la misma (gimnasia del perdón¹²).

¹² Este taller psicoterapéutico fue inspirado en el libro “La única dieta: dietas espirituales para equilibrar el cuerpo” de la autora: Sondra Ray; el efecto que tiene para el ser humano perdonar a los demás (Kaperula, 2015).

El consultante escribe setenta veces la situación puntual o evento que desea perdonar; setenta veces durante un día, es decir escribir una afirmación diferente setenta veces cada día, garantizando que las primeras setenta frases sean otorgándose perdón así mismo, y las siguientes a otras personas, pueden ser hacia el papá, la mamá u otro familiar o persona en particular. Por ejemplo: “Yo, (nombre completo y apellidos del consultante), perdono completamente a mi papá por (aquí se escribe el por qué se perdona al papá, si es el caso)”.

El consultante tiene la libertad de exceder la lista de situaciones a perdonar, esto depende de cada realidad, es decir, pueden ser siete frases o más.

Cabe aclarar que es necesario dar inicio a la gimnasia del perdón consigo mismo, para luego seguir con los otros. Perdonarse a sí mismo es abrir la puerta para hacerlo con los otros.

Paso 3:

Después de cada diez frases que se escriban, se recomienda tomar una pausa de diez minutos, esto con el fin de introspeccionar lo que se está sintiendo.

Paso 4:

El terapeuta realiza una intervención al consultante (individual). Se sugiere quemar el cuaderno o hacer un entierro psicológico¹³ del mismo. Este taller requiere de varias sesiones, debido a la modalidad del mismo.

» **Tarea terapéutica:**

Obsequiarse un regalo a sí mismo algo que se ha anhelado en la vida.

¹³ Se entiende por entierro psicológico al ritual que se lleva a cabo después de una despedida, sea por un duelo o por un conflicto no resuelto que requiere de un cierre, que se realiza simbólicamente por medio la sepultura de un objeto, prenda u otro material del cual el consultante necesita desprenderse.



Capítulo 4. Adultez

Taller psicoterapéutico: Sanando las heridas

» **Objetivo:**

Reconciliarse con las heridas emocionales, la relación consigo mismo y con los otros.

» **Comprensión psicoterapéutica:**

Las heridas emocionales sufridas durante la niñez se convierten, para algunos seres humanos, en un equipaje de carga pesada, en relación con las vivencias consigo mismos y con cuantos se relacionan; dicha teoría fue expuesta por Lise Bourbeau (2003) en *Las cinco heridas que impiden ser uno mismo*, texto en el que encontramos que la herida del abandono tiene una gran influencia en los vínculos establecidos durante la adultez y genera ruido en el interior de la persona en el momento de establecer una relación de pareja, relaciones interpersonales o de amistad, confiar en los otros, la negativa de dar o recibir afecto, y el miedo solapado al contacto físico, como canguro escondiéndose en el bolsillo de la vida; con justificaciones validas ante el temor de un segundo abandono, por las vivencias primarias de negligencia ejercidas especialmente por los padres o cuidadores. Otra herida tiene el rostro del miedo y la timidez; la persona no se muestra ante los demás porque su pauta de no merecimiento, dada en sus raíces, así lo manda; quien la padece no puede desplegar su vuelo, delegando las propias decisiones a los otros, no opina por miedo a equivocarse y, con esto, a ser rechazado. El temor se apodera de ellos.

Por otro lado, las palabras mal dichas y los insultos denigrantes y desaprobatorios generan heridas de humillación, fisuras en la emocionalidad y afectan la autoestima; estas vivencias transforman a las personas en tiranas y egoístas como una forma de amortiguar el dolor y la pena por las humillaciones recibidas. La traición y la injusticia hacen su arribo en las promesas no cumplidas y en la compulsión por tener el control y el mantener todo en orden; en la sensación de engaño y de desconfianza; en la hipervigilancia, como mecanismo defensivo, por miedo a perder el control de las cosas, de la vida, como forma de protección para no revivir el sentimiento de traición e injusticia acaecido durante la infancia.

Así mismo, el abandono o desplazamiento afectivo es una de las heridas más acuciantes y devastadoras para el ser humano; sucede igual con el abuso o violencia sexual sufridos durante la infancia; todo ello deja la incomodidad y la ambivalencia atrapadas en una madeja de hilo que enreda por dentro y por fuera, cercana y lejana, con ruidos y ecos. Ante este panorama de miedo y

sinsabor de lo vivido, el abandono, la rabia, el abuso sexual, las palabras mal dichas, las pérdidas, las carencias tanto afectivas como de manutención, aparecen en el repertorio emocional y relacional de quienes lo han sufrido.

Ante la siguiente pregunta realizada a algunos consultantes: ¿Cuáles son las heridas emocionales que tengo de mi infancia?, encontramos respuestas como: la humillación, y la falta de amor, junto con un sentimiento de soledad y vacío, “no creyeron en mí, me violentaban”. El consumo de alcohol, seguido del maltrato físico y psicológico; indiferencia de la mano del orgullo y la desconfianza.

El resentimiento se manifiesta en la falta de perdón, la incapacidad de dar y recibir amor y la prevención ante cualquier acercamiento o manifestación de afecto, en contraste con actitudes posesivas hacia algunas personas, cargando con el lastre de la opinión de los demás y la inseguridad de tomar decisiones. El desprecio y la no disponibilidad por parte de padres o cuidadores, bien por estar ocupados o en disposición de otras situaciones, sea por enfermedad, el trabajo, no cumplimiento del rol, o por muerte o por ausencia justificada e injustificada, crean heridas profundas en el alma infantil que repercuten en las personas para encontrarse en el aquí y en el ahora de sus vidas y decisiones.

En algunos casos, cuando se tienen hermanos mayores, y los padres por diversas razones no asumen el rol que les corresponde, estos se hacen cargo del rol paterno o materno y es probable que se causen heridas en los hermanos menores cuando no están al día según sus ordenanzas, incluso, se pueden presentar abusos. En los casos cuando uno de los padres muere, especialmente la madre, y los hijos quedan al cuidado del padre, este en su incapacidad de dar amor o porque nunca fue amado por sus propios padres, será agente de herida para sus hijos con su sequedad, falta de atención, la falta de comunicación, rigidez en el trato y en sus decisiones para con los hijos, más aún, si se vive en condiciones precarias no solo a nivel afectivo, sino desde lo económico.

Otra de las situaciones que se encontró fue la inestabilidad en lo emocional por los constantes cambios de vivienda y por haber sido cuidado por personas extrañas o lejanas del sistema familiar, debiendo adaptarse a las diferentes circunstancias de los contextos donde fueron dejados a disposición de las personas que allí habitaban. Otra razón causante de heridas en las familias se presenta con la llegada de un nuevo miembro, hacia quien es direccionado todo el afecto de los padres, y uno de los hijos se siente relegado o, en los peores casos, abandonado, descuidado.

» Materiales:

1. Música de relajación.
2. Pebetero con vela y esencia.

3. Un muñeco de peluche.
4. Una colchoneta.
5. Una planta pequeña y las herramientas pertinentes para sembrarla.
6. Un esfero, hojas de papel blanco, cinta de enmascarar.
7. Botiquín (curitas, esparadrapo, agua oxigenada, gasa, tijeras punta roma).
8. Tapa ojos.

» **Procedimiento:**

Paso 1:

El terapeuta invita a los consultantes a ingresar al sitio donde se llevará a cabo la terapia, ellos deben estar con los ojos tapados, guiados por un coterapeuta; seguido de esto, realiza un encuadre terapéutico con una sensibilización y preparación para la terapia; prosigue con una meditación guiada sobre las heridas emocionales y traumáticas recibidas durante la infancia —para traerlas al momento presente—, y la manera como se han desacerbado en la actualidad por medio de las compulsiones y conflictos, impidiendo una vida feliz y adaptativa.

Las colchonetas deben estar marcadas con el nombre de cada consultante escrito en la cinta de enmascarar.

Paso 2:

Solicitar a los consultantes que se retiren el tapa ojos e inicien el trabajo de reparación y sanación a través de la autorreparentalización con un muñeco de peluche como objeto transicional, tal como lo refiere Winnicott (1951), quien expone el paso de lo subjetivo a lo objetivo estableciendo unos límites mentales en relación con lo interno y lo externo, y fusión y separación, los cuales admiten la tolerancia a la ausencia y los estados de separación. Con el botiquín, se inicia una curación simbólica al muñeco de peluche, reconstruyendo la emocionalidad fisurada por las heridas causadas durante los primeros años de vida por los padres, cuidadores o por otras personas que infirieron en el sano desarrollo y maduración del infante. En el espacio debe escucharse música de relajación, procurando absoluto silencio del consultante, para una mayor interiorización del proceso de sanación.

Paso 3:

Después de que los consultantes hayan ubicado las curas en el cuerpo del muñeco, cada herida se consignará en una hoja de papel o libreta de apuntes, según el orden de afección, ruido o resonancia que tenga en la psicoemocionalidad de quien la porta (dar espacio para la expresión emocional sea de llanto, abrumación contenida o tristeza, entre otras). Estos sentimientos expresan también un proceso de duelo dadas las experiencias negativas causadas por las heridas; es normal que las personas sientan mayor dolor con los primeros recuerdos de las heridas, ya que tras la aceptación de lo vivido de forma emocional (que no siempre es sencilla y necesita tiempo), entramos en un gran abanico emocional. Las heridas a muchos les complican la vida, les desbordan, recurren a conductas desadaptativas o se quedan inacabablemente en un estado en el que no avanzan en su proceso de sanación.

Paso 4:

El terapeuta deberá estar atento a las diferentes reacciones detectadas en cada consultante, para contener si se llegase a considerar necesario. Seguidamente, el terapeuta invita a los consultantes a realizar un ejercicio de respiración para ir limpiando y ubicando en cada lugar emocional aquello cuanto se removi6 en el momento de la curaci6n (tener en cuenta que la manera como inicia el ejercicio de respiraci6n es la misma en la que se ubica al consultante para dar por terminada la terapia: sentado, acostado o de pie).

Paso 5:

Para dar por terminada la sesi6n, el terapeuta sugiere a los consultantes elaborar frases sanadoras y repetir las, de acuerdo con las vivencias personales y con los aspectos no elaborados que se han identificado; por ejemplo:

Frases sanadoras:

- Hoy disuelvo, anulo y desato los sentimientos de soledad, rabia, ira, miedo, el temor al rechazo y a la no aceptaci6n, contenidos en mi alma y coraz6n; la hipervigilancia por esta carencia y herida de abandono y la consigna intrapsiquica de abandonar a (pareja, metas, proyectos, amigos...), el temor, la tristeza y el vaci6 de no pertenencia. Hoy me declaro libre de todo prejuicio defensivo ante los otros. Gracias, gracias, gracias.
- Reparo la emocionalidad discordante y la sensaci6n de rechazo interior, las pautas de no merecimiento, mi conducta huidiza y ocupo mi lugar, asumo riesgos y tomo mis propias decisiones. Quedo libre, estoy libre.

- Hoy anulo el menosprecio, las palabras mal dichas, el maltrato verbal, la baja autoestima, la dependencia hacia los demás y aparto de mí la armadura de protección para humillar a los otros. Conquisto mi libertad y emprendo el vuelo a la independencia interior.
- Hoy desato los sentimientos de traición por las promesas no cumplidas, por la sensación de deudas que tiene la vida conmigo, la desconfianza y la envidia por no sentirme merecedor del cariño, amor de (mis padres, cuidadores, otros). Me libero de la compulsión de querer controlar a otros, la intolerancia desacerbada, la impaciencia y las constantes justificaciones de la conducta mal adaptativa y la soberbia en el trato con los otros.
- Hoy, con plena consciencia, me libero de la herida de injusticia transformada en ineficacia e inutilidad por las demandas extra limitantes de la rigidez y la desconfianza mental; fanatismo por el orden y el perfeccionismo desacerbado, la incapacidad para tomar decisiones y la inseguridad en mi vida.
- Devuelvo la emocionalidad discordante a los responsables (padres, cuidadores, entre otros), causadores de heridas en mi infancia, y asumo la responsabilidad de mis actos, devuelvo la responsabilidad a usted(s) de los actos cometidos. Estoy sano(a), me siento sano(a), me voy en paz (Se repite las veces que se considere necesario).

Paso 6:

Después de que se hayan proclamado las frases sanadoras, el terapeuta invita a cada consultante a sembrar la planta que ha traído, como una forma de renacimiento a una nueva vida.

Paso 7:

Para cerrar, los consultantes realizan una expresión de sentimientos, y después el terapeuta hace una retroalimentación.

» **Tarea terapéutica:**

1. El consultante realiza un cuento creativo sobre las diferentes heridas sufridas y lo lee así mismo en voz alta.
2. Escribir una carta a las personas que causaron heridas durante la niñez, y leerla en voz alta con la sensación de que la persona está al frente escuchando, luego de leerla se rompe o se quema.
3. Escribir cada herida en un pedazo de papel y después quemarla.

Taller psicoterapéutico: Reconstrucción de vínculos afectivos

» **Objetivo:**

Proporcionar herramientas prácticas para la reconstrucción emocional de vínculos afectivos en el ser humano.

» **Comprensión psicoterapéutica:**

Dentro de la reconstrucción de los vínculos afectivos, especialmente con los padres o con algún otro miembro de la familia, en los que por diversas circunstancias quedaron fisuras y grietas, surgió la metáfora de la “vasija de barro”, con la cual se muestra que cada miembro es parte fundamental dentro de la dinámica familiar, y que es posible que surjan nuevas y sólidas relaciones luego de rompimientos o conflictos dentro de sus miembros.

En el Japón, cuando se rompen objetos, en vez de botarlos los reparan cubriendo la zona dañada con oro; la misma importancia debe tener enmendar, reparar y reconstruir los vínculos familiares cuando uno de sus miembros ha causado daño. Se trata de cubrir esa zona dañada con perdón, amor, aceptación, reconciliación e inclusión de ese miembro, aun cuando haya cometido errores grandes, puesto que es una pieza necesaria del gran rompecabezas familiar.

Socioculturalmente en Latinoamérica en ocasiones nos han vendido la idea de desechar aquello que no sirve o que ya no nos es útil —porque se ha dañado hay que botarlo—. Así mismo pasa con los vínculos afectivos tanto del ámbito familiar, de las relaciones interpersonales, de amigos, como los vínculos de pareja; cuando se quiebran, en vez sanarlos o buscar la forma de contenerlos afectiva y emocionalmente enmendando sus grietas, pasamos al descarte y a los puntos finales de estas relaciones afectivas. Se olvidan las promesas, sueños, metas y compromisos que como familia, pareja o amistades hicimos; se transita la vida asumiendo a las personas como objetos que se toman por un tiempo y luego se desechan, cuando no responden a la altura de nuestras ambiciones o deseos más profundos; es vivir en el caos emocional y en la inmadurez de la inestabilidad y en no reciclar y sostener momentos y compromisos firmes, aun cuando las tormentas y los oleajes arrecien nuestros vínculos afectivos. Veamos el siguiente cuento:

Kintsugi: el arte de hacer bello y fuerte lo frágil

Cuando los japoneses reparan objetos rotos, enaltecen la zona dañada rellenando las grietas con oro. Creen que cuando algo ha sufrido un daño y tiene una historia, se vuelve más hermoso.

El arte tradicional japonés de la reparación de la cerámica rota con un adhesivo fuerte, rociado luego con polvo de oro, se llama *kintsugi*. El resultado es que la cerámica no sólo queda reparada, sino que es aún más fuerte que la original. En lugar de tratar de ocultar los defectos y grietas, estos se acentúan y celebran, ya que ahora se han convertido en la parte más fuerte de la pieza. El *kintsugi* añade un nuevo nivel de complejidad estética a las piezas reparadas y hace que antiguas vasijas pegadas sean aún más valoradas que las que nunca se han roto. *Kintsukuroi* es el término japonés que designa al arte de reparar con laca de oro o plata, entendiendo que el objeto es más bello por haber estado roto. En lugar de considerarse que se pierde el valor, al reparar la cerámica se crea una sensación de una nueva vitalidad. Dicho de otra forma, el tazón se vuelve más bello después de haber sido roto y reparado. La prueba de la fragilidad de estos objetos y de su capacidad de recuperarse son lo que los hace bellos (Mundo Consciente, 2014).

Llevemos esta imagen al terreno de lo humano, al mundo del contacto con los seres que amamos y que, a veces, lastimamos o nos lastiman. ¡Qué importante resulta el enmendar! Qué importante entender que los vínculos lesionados y el corazón maltrecho pueden repararse con los hilos dorados del amor, y volverse más fuertes.

La idea es que cuando algo valioso se quiebra, una gran estrategia a seguir es no ocultar su fragilidad ni su imperfección, y repararlo con algo que haga las veces de oro: fortaleza, servicio, virtud... La prueba de la imperfección y la fragilidad, pero también de la resiliencia —la capacidad de recuperarse—, son dignas de llevarse en alto.

Este taller está diseñado para todas aquellas personas que necesiten reconstruir sus vínculos afectivos.

» Materiales:

1. Música de relajación.
2. Papel, color rojo.
3. Vasija de barro.
4. Papel de regalo para envolver la vasija rota.

5. Colbón, escarcha.
6. Lugar adecuado para la terapia.
7. Una colchoneta.
8. Pebetero con esencia y una vela.
9. Canción “No basta” del autor Franco De Vita, “Amor y control” de Rubén Blades o “El regalo más grande” de Tiziano Ferro.

» **Procedimiento:**

Paso 1:

El terapeuta indica la metodología de la sesión. Posteriormente guía el siguiente ejercicio de respiración, buscando una posición cómoda, los consultantes deben estar con los ojos tapados, (sentado o recostado, como prefiera el consultante):

Respira profundamente y exhala; vuelve a inhalar, retén el aire tres segundos y luego exhala en tres tiempos. Respira nuevamente, siente lo placentero que es y el bienestar que esta actividad te produce.

La tensión fluye suavemente hacia los pies y finalmente, la tierra la absorbe. (Este ejercicio se realiza para preparar al consultante psicológica y emocionalmente y se debe hacer con los ojos tapados) (Armas & Ruster, 2009).

Paso 2:

El terapeuta invita al consultante a evocar recuerdos, vivencias, eventos, momentos felices y adversos; y su tipología familiar, junto con las diferentes características de cada miembro del sistema familiar; posterior a ello, le pide clasificar entre vivencias felices y momentos no tan gratos enumerando sus aportes en cada uno de estos espacios, cuáles han sido sus logros para fomentar la alegría en el sistema familiar y cuáles han sido las actuaciones que han generado sentimientos de ira, menosprecio, odio, rencor, resentimiento en otros.

Paso 3:

El terapeuta pregunta a cada consultante qué alternativas ha generado para remediar esos errores, por ejemplo: escucha, atención, acompañamiento, cercanía, cariño, afecto. Paso seguido, el terapeuta pide a los consultantes que destapen sus ojos y reciban como respuesta a su entrega el siguiente regalo:

El terapeuta se dirige al consultante con la siguiente consigna: Que los dolores del pasado se transformen en aprendizajes para reconstruir cada miembro de tu sistema familiar (entrega el regalo al consultante, el cual ha sido empacado previamente y la vasija de barro que es el contenido del mismo debe estar quebrada en diferentes pedazos).

Paso 4:

La terapia debe ser amenizada con la canción “El regalo más grande” de Tiziano Ferro; que sonará antes de que los consultantes se destapen los ojos.

Paso 5:

Concluida la canción de Tiziano Ferro, el terapeuta indica a los consultantes que se destapen los ojos los cuales tenían cubiertos desde el momento que se inició el ejercicio de respiración (paso 1), y les pide descubrir el regalo (el terapeuta debe estar atento a las diferentes reacciones y manifestaciones emocionales de cada consultante al encontrar que su regalo está en pedazos). En ocasiones, las personas preguntan por qué el regalo se encuentra roto y es el momento en el que el terapeuta interactúa y explora junto con los consultantes qué acciones implementar para reconstruirlo; por ejemplo: ¿qué se quebró en tu familia?, ¿qué piezas se fragmentaron? ya sea por conflictos o por otras situaciones tales como: peleas, infidelidades, abandonos, violencia, rencores, resentimientos, rabia, culpa, miedo, abusos.

Paso 6:

Posterior a la interpelación de sus vivencias, se indica a cada consultante que mientras expresa y enumera al respaldo de cada pieza de la vasija de barro (con lápiz color rojo) los eventos acaecidos dentro de su sistema familiar, según orden de importancia de forma ascendente, los escriba en una hoja de papel. Este espacio debe estar amenizado con música de relajación. El terapeuta va acompañando y retroalimentando la reconstrucción de cada consultante.

Paso 7:

Después de que cada uno de los consultantes haya reconstruido su vasija y con ello sus eventos, se le pide que sosteniéndola sujeta contra el pecho y con los ojos cerrados traiga al *aquí* y al *ahora* cada miembro de la familia, permitiéndose expresarle a uno por uno lo que corresponde según la vivencia, bien sean agradecimientos, aprendizajes, reparación o despedida de lo acontecido. La música debe ser fuerte para que los consultantes expresen sus sentimientos.

Paso 8:

Para dar por terminado el taller, el terapeuta pide a cada consultante expresar su sentir con respecto a lo experimentado durante la sesión (recuerde que lo que se pide es el sentir, no el pensar, para no racionalizar las vivencias de lo acontecido dentro de la terapia). Terminado este momento, el terapeuta hace una retroalimentación general de lo trabajado.

» **Tarea terapéutica:**

Los consultantes buscarán aquellas personas con las que consideren tengan asuntos inconclusos y como un acto de reparación, les expresarán sus sentimientos. Con aquellos familiares fallecidos o ausentes, lo harán a través de un acto simbólico, como, por ejemplo: una nota, carta o un regalo que simbolice a la persona ausente.

Taller psicoterapéutico: Los no amados, hijos no deseados

» **Objetivo:**

Reconciliarse entre los padres y los hijos, y el agradecimiento por darles la vida.

» **Comprensión psicoterapéutica:**

Las vivencias psicoemocionales de los hijos no deseados se construyen bajo los cimientos del deseo y la búsqueda de aceptación de sus padres; ser padre y madre es una decisión nacida del amor intrauterino materno y de plantación paterna como fuerza de vida. Cuando se tienen hijos por equivocación, por accidente —como suele expresarse—, o a causa de una noche de locura y de efervescencia del deseo libidinal, el proceso de gestación dará como resultado un hijo intruso, aunque después haya sido aceptado en la crianza, pero no en lo emocional. Klein (1952), en sus conclusiones teóricas sobre la vida emocional del bebé, explica que “las primeras experiencias del lactante se relacionan con un objeto parcial bueno (pecho bueno) y con un objeto parcial malo (pecho malo)” (p. 240), lo que lleva a dilucidar que los hijos que no fueron deseados por sus padres han vivenciado una deprivación afectiva de sus primeros objetos de amor (papá y mamá), como producto de la ausencia del pecho bueno que nutre, acaricia, protege y cuida al infante.

Los hijos no deseados llevan consigo una consigna intrapsíquica de vivir en el rincón del defecto y no sentirse merecedores de una madre y un padre que los amen, que apuesten por ellos; están determinados al no merecimiento, a la minusvalía afectiva, escondidos, el eterno extraño dentro del hogar, con relaciones afectivas deficitarias (por miedo a que no le reciban su amor) y si en algún momento llegasen a establecerlas, lo harán con fragilidad y labilidad¹⁴ emocional; nada les llena la vida, viven soledad, aislamiento, miedo a aparecer ante los otros. Internamente “algo les falta”, en su constante búsqueda, sin hallar respuesta alguna, muestran una defensa ante el contacto físico y emocional por miedo a ser dañados nuevamente, la sensación abrumadora de no ser amado, no deja espacio para los afectos (ambivalencia afectiva).

¹⁴ La labilidad emocional es un conjunto de alteraciones en la manifestación de la afectividad (llantos, risas inapropiadas o, en general, respuestas emocionales desproporcionadas como reacción a la afectación física) que, en ningún caso, significa que exista un auténtico problema psiquiátrico (EcuRed, s.f.).

En ocasiones, los hijos que no fueron deseados por sus padres viven en una ambivalencia que aglutina a quien la padece entre el ser y el no ser, dada por el origen de su nacimiento; entre el trastorno narcisista de la personalidad; entre la “intoxicación por sí mismos” con la creencia errónea de autosustentarse, engrosando las filas de aquellos que Schellenbaum (1993) designa con la *herida de los no amados*. Entre estos hijos es posible que brote el deterioro de la autoestima (el no ser), que no exista punto medio de autorregulación, remachando insistentemente las fisuras emocionales, relacionales y afectivas con el porqué de su presencia en este mundo.

La fuerza de vida de los hijos no deseados es abrumadora. Green (1988) ha acuñado el término “el síndrome de la madre muerta”, que se refiere a una madre físicamente presente y afectivamente muerta; en este caso, el niño no deseado hace de su figura materna un lugar de frío y de desamparo reemplazando de esta manera al objeto vivo (la madre) por tales vivencias, comprometiendo su salud mental; en cuanto a lo emocional, está anestesiado, sin piso, porque desde el mismo momento de la concepción fue rechazado por sus padres.

Lo que suceda en el instante de la concepción va a afectar negativa o positivamente al feto; cuando un niño no se ha concebido por amor o por ser los padres adolescentes irresponsables, o porque en algún momento se pensó la posibilidad de cegarle la vida (aborto), ello repercutirá gravemente en el ser; el niño debe tener un lugar donde llegar porque es esperado, porque lo anhelan con amor y aceptación. Estos seres humanos viven con la sensación devastadora de no pertenecer e incompletud, como si no existieran para sí mismos, ni para los demás. En la búsqueda compulsiva de la pieza faltante del rompecabezas de su vida, para amortiguar la desavenencia de su origen, el no deseo de nacer, como único refugio de supervivencia ante tal abrumación, es posible que se escondan en el oscuro mundo de la droga, pornografía, ludopatía, el alcohol, entre otras. Lo más duro para estos hijos es que no les den amor y que su amor no sea recibido por los otros.

Los hijos no deseados desde el primer momento de la concepción y hasta después en su nacimiento, se sienten heridos por el menosprecio, por no ser esperados por sus padres; su pérdida de la experiencia intrauterina no fue gratificante; la privación y desprotección generó en ellos angustia y zozobra; el primer duelo que debe elaborar el ser humano es el del nacimiento, para los hijos no deseados el duelo es de bajo pronóstico con la cristalización de la pérdida del padre y la madre, aun estando vivos. Qué triste.

Los no amados, los hijos no deseados por sus progenitores, cargan con el conflicto que acarrea tener unos padres sin poder gozar de su amor incondicional.

El ser humano vive mientras sus necesidades básicas sean satisfechas, y su psiquismo sea colmado por un padre/madre o una figura de apego, que ofrezca amor y ensamble las piezas del rompecabezas de la vida psicoemocional y afectiva, de su desarrollo. Vive mientras pueda sostenerse en alguien o con alguien, especialmente en una madre.

Los niños con heridas por no sentirse amados introyectan en su afectividad un caparazón como el de las tortugas, para protegerse cuando perciben momentos amenazantes que generan tensión, estos sentimientos son alimentados por “la herida de los no amados”. Con frecuencia, se hace evidente en los hijos no deseados la forma como se relacionan a partir de lo vivido, lo cual se denomina *síndrome de imán*, es como si los otros olfatearan que tienes una herida abierta que supura, y desde allí se acercan y te hieren nuevamente.

El taller está diseñado para todas aquellas personas que consideren que no fueron amadas o deseadas por sus padres y que necesitan elaborar estos eventos.

» **Materiales:**

1. Ropa cómoda.
2. Una colchoneta.
3. Pliegos de papel bond, marcadores de colores.
4. Un lapicero para cada consultante.
5. Un lápiz para cada consultante.
6. Cartulinas.
7. Tapa ojos.
8. Música de relajación o meditación.

» **Procedimiento:**

Paso 1:

La terapia se inicia con un ejercicio de respiración profunda, amenizado con música de meditación, de flauta o de relajación. Este ejercicio preferiblemente debe hacerse acostado en una colchoneta y con los ojos cerrados. El terapeuta describe lo siguiente:

Dentro de las experiencias de los hijos no deseados, la parentalidad heredada no fue positiva, por la no aceptación y negación de sus padres. Cuando los estilos parentales no han sido gratificantes y son no nutritivos —no solo en el alimento físico, sino afectivo y emocional—, la crianza recibida es desastrosa, sea por la vergüenza, el miedo o la rabia que incapacita a los padres para asumir su rol paterno y materno.

Son diversas las razones por las que algunas parejas deciden no tener hijos, lo que implica que, dentro de sus proyectos de vida, no existe la planeación de traerlos al mundo; los cambios de planes no se hacen esperar; llega la noticia de un embarazo, empieza el conflicto de una noche de “desorden”. Aparecen las justificaciones por los métodos anticonceptivos “ineficaces” por una borrachera. El chivo expiatorio y la negación de sus padres aparecen en la escena de la novela: “Los no amados, hijos no deseados”. La preocupación, todo se nubla, la universidad, el cuerpo, la economía, la familia, el conflicto entre pareja, los planes soñados tienden a desaparecer, y aflora solapadamente la decisión de abortar como primera salida del enredo. ¿Qué hacemos? Viene un intruso a nuestras vidas.

Paso 2:

Después de que se haya explicado a los consultantes la parentalidad heredada y ellos sean conscientes de lo que significa, el terapeuta invita a cada uno a realizar dos siluetas en la unión de dos pliegos de papel bond, en caso de que la negación de la parentalidad se haya dado por los dos padres; en el caso donde se dio por uno de los dos padres, se realiza una sola silueta.

Paso 3:

Terminadas las siluetas, los consultantes se ubican al lado de la misma. Seguido de ello, se les sugiere elaborar frases reparadoras de acuerdo con la realidad de cada uno. Luego, levantan la mano derecha como simbolización del padre y con los ojos cerrados y en voz alta repiten las frases reparadoras; por ejemplo:

Papá: honro la fuerza de la concepción, los límites, valores, la toma de decisiones, la seguridad para caminar por la vida y el legado otorgado por ti... te respeto y te honro como mi padre.

Levantan la mano izquierda como simbolización de la madre y con los ojos cerrados y en voz alta repiten las siguientes frases reparadoras:

Mamá: honro el lugar donde estuve por (el tiempo que se estuvo dentro del útero). Con respeto agradezco a esta tierra sagrada donde tienen su origen mis raíces; aunque no fui deseado, llegue a este mundo y a sus vidas a cumplir una misión. Ser feliz...

Los consultantes expresan sucesivamente todas las frases. En caso de que la simbolización sea de los dos progenitores, realiza primero la del padre y luego la de la madre.

Paso 4:

En una meditación dirigida, el terapeuta le pide a cada uno de los participantes imaginar a sus padres y agradecerles los aprendizajes y que, a pesar de que no fueron deseados, los trajeron al mundo.

» **Tarea terapéutica:**

El consultante realiza una carta en la que reconozca los aprendizajes ofrecidos por papá y mamá, aun en medio de sus ausencias o de no asunción de sus roles paterno filiales.

Taller psicoterapéutico: Quemando la culpa

» **Objetivo:**

Permitir a los consultantes un trabajo de limpieza psicoemocional y de descarga.

» **Comprensión psicoterapéutica:**

Quemar la culpa es un acto simbólico de despojo de esas sensaciones de peso y agobio que nos producen ciertas situaciones y que nos llevan al límite de la vida. La culpa es en el fondo la angustia y la preocupación de ese algo que hace ruido internamente, generando intranquilidad y turbación por el pasado, pero resuena en el momento presente.

Psicológicamente, es el estado de alteración de la consciencia que conlleva a dos términos esenciales: 1) la auto culpabilidad —más conocida como sentimiento de culpa—, con la que la persona se adjudica la responsabilidad de lo que ha sucedido; 2) la culpa malsana que, por el contrario, es el reconocimiento natural de que se ha cometido un error que lleva consigo una actitud de arrepentimiento y, por ende, un acto reparativo como una forma de resarcir lo causado (Cabarrùs, 2001).

La tristeza es una de las emociones básicas que experimenta y embarga a una persona cuando se siente culpable por algo que cometió, junto con una sanción, castigo y auto reproche revelados en pensamientos denigrantes como sentirse malo y no merecedor del perdón por parte del otro. A lo largo de nuestra vida nos encontramos con personas, eventos, situaciones complejas que nos generan culpa y vergüenza y les vamos haciendo frente con los recursos y elementos con los que contamos; por esta razón, la importancia de elaborar la culpa dando un nuevo sentido desde lo emocional, relacional y cognitivo, para su posterior resignificación. Quemar el papel que contiene la culpa es quemar simbólicamente la propia culpa.

El taller está diseñado para todas aquellas personas que consideren tienen asuntos y culpas pendientes, y que deseen realizar un proceso de sanación.

» **Materiales:**

1. Hojas blancas.
2. Lapicero.

3. Sitio adecuado (preferiblemente un espacio al aire libre).
4. Música de relajación o meditación.
5. Fogata o recipiente que sirva para hacer una quema.

» **Procedimiento:**

Paso 1:

Ejercicio de relajación y preparación psicológica y emocional para la quema de culpas.

El terapeuta explica y sensibiliza acerca de la intencionalidad de la sesión, aclarando que la quema de culpas es una herramienta terapéutica e informando las medidas para llevarla a cabo y las consecuencias de lo que llegase a develar la misma. Esta actividad tiene doble dimensión; la primera es implementar trabajo terapéutico riguroso, y la segunda, cobrar las faltas cometidas que hayan sido reveladas durante el momento de la quema.

Paso 2:

El terapeuta entrega a los consultantes hojas de papel y un esfero para que escriban todas aquellas situaciones que les han generado malestar y que desean quemar y por cerradas.

Seguido de ello, el terapeuta recoge las hojas en las que se han consignado las diferentes situaciones a quemar. Un coterapeuta va haciendo un flujograma o esquema con lo consignado en las hojas, con el fin de verificar las situaciones comunes de los consultantes.

Paso 3:

Los consultantes forman un círculo (evitar la cercanía entre ellos). El terapeuta recuerda nuevamente que es un espacio de descarga por medio de la quema y aclara que todo lo que se habla en ese espacio, no debe salir de él.

» **Tarea terapéutica:**

Realizar actos de reparación con las personas a las que se les ha causado daño. Pedir perdón, disculpas o un acto que conlleve a una resolución de la situación directamente con esa persona.

Taller psicoterapéutico: Soltar, liberar y dejar ir

» **Objetivo:**

Permitir al consultante la liberación de las cargas del pasado, despidiéndose de estas por medio del cierre de ciclos.

» **Comprensión psicoterapéutica:**

Soltar las amarras del pasado y seguir adelante implica tomar tanto las decisiones con un nuevo equipaje, como los diferentes aprendizajes vividos, cerrar las puertas, mudarte de ese lugar que te hace daño, rasgar las páginas del libro, escribir una nueva historia y decirle al pasado: ya no vivo allí. Cerrar ciclos es soltar el peso que ya no necesitas, irte con gratitud por lo aprendido, sea en el trabajo, en una relación de pareja, con una persona cercana, en un lugar o con un muerto (elaborando el duelo); cerrar con alguien o algo que ya acabó. Si nos vamos con situaciones pendientes que generaron dolor, ira o resentimiento, dejaremos puertas abiertas que no permitirán continuar el camino.

Liberar para aprender a avanzar es transitar la vida sin ataduras, es decir, sin contratiempos, perdonando, desamarrando para establecer una nueva relación contigo mismo y con el entorno. Para empezar una nueva etapa en la vida es necesario cerrar lo anterior (relación, situación y demás).

Dejar la propia vida libre de las tormentas y disolver lo no dicho con quienes se tienen deudas pendientes, desencapsulando la emocionalidad, metafóricamente es descargar el costal de papas podridas y llenarlo de nuevas experiencias, aprendizajes. Las tormentas vividas generan fortalezas para la transformación de las emociones discordantes contenidas dentro de sí. La recuperación de estas experiencias negativas transitadas por medio de la limpieza del lugar emocional y el espacio físico de donde hice parte por un tiempo.

Liberar y dejar ir es asumir también aquello que no se logró vivir, que en algún momento de la vida se prometió así mismo o a otra persona y que nunca se cumplió quedando con una deuda a nivel emocional cristalizada en el psiquismo, lo que genera mucho ruido. El inconsciente no permite chanzas o equivocaciones, es decir, todo cuanto verbalices, prometas o te prometas y no cumplas, cobra fuerza dentro del mismo tomándolo como una gran verdad. Es muy común encontrar personas con deudas en la vida, sea por metas no cumplidas, sueños no vividos o promesas

que no se llevaron a cabo, por ejemplo: una persona que terminó una relación de pareja y sigue pendiente de las entradas y salidas de su ex, manifestando rabia o celos cuando le dicen que la vieron o lo vieron con otra persona, es decir, no ha soltado lo vivido y continúa con ese ciclo de su existencia abierto.

Otras personas quedan con la consigna intrapsíquica del lamento de lo que pudo haber sido y no fue, o del ruido interior de lo que faltó por vivir, esto genera dificultades en el ámbito personal y en el relacional o, en algunos casos, sintomatología física, por eso el libro de contabilidad emocional debe quedar en cero consigo mismo, con el otro y con el totalmente otro, si no el saldo queda en rojo y con deuda.

Este taller está diseñado para todas aquellas personas que sientan que tienen situaciones pendientes y no resueltas de su pasado y que desean hacer un cierre.

» **Materiales:**

1. Música de meditación.
2. Pebetero con esencia.
3. Un globo inflado con helio.
4. Cuerda gruesa con nudos.
5. Un recipiente con barro para untarse las manos.
6. Lapicero, hojas de papel resma, marcadores de colores.

» **Procedimiento:**

Paso 1:

El terapeuta induce a los consultantes a iniciar con una relajación o meditación consciente, seguidamente los invita para que consignen en hojas de papel los ciclos que se quieren cerrar en las diferentes áreas de la vida: individual, familiar y social.

Paso 2:

Posteriormente, el terapeuta explica las metáforas que utilizará para ayudarles a descargar las situaciones anteriormente consignadas en el papel. Luego entrega al consultante una cuerda gruesa (cabuya) con varios nudos, invitando al consultante para que empiece a soltar cada cosa de su vida que lo ha mantenido atado, y que a medida que va soltando cada nudo experimente la liberación y el cierre de los ciclos que considera que cobraron su cuota de caducidad.

Paso 3:

El terapeuta entrega al consultante algunos pedazos de papel (hojas reciclables) invitándole para que los vaya rasgando con fuerza y, a medida que lo hace, vaya pensando en las puertas que necesita cerrar para avanzar en el camino. Seguidamente, le pide que en un globo de helio pegue lo que ha escrito en las hojas de papel para que lo suelte al aire dejando ir lo pasado y lo que no se quiere seguir cargando.

Paso 4:

El terapeuta invita al consultante a realizar un ejercicio de respiración con los ojos cerrados, para que haga una reconstrucción de los aprendizajes vividos con las personas, lugares, situaciones que desea cerrar; con las deudas del pasado, los asuntos pendientes, reconciliándose, despedirse, cerrando la puerta y yéndose con gratitud, perdonándose y perdonando a los otros.

» **Tarea terapéutica:**

Los consultantes dentro de su vida cotidiana cerrarán puertas (reales-físicas), como símbolo de cegar en su propia vida lo que no quieren seguir cargando.

Taller psicoterapéutico: Desvalorización y autosabotaje

» **Objetivo:**

Ofrecer herramientas a los consultantes para desarrollar la autogestión positiva mediante su valía personal y aceptación de sí mismos.

» **Comprensión psicoterapéutica:**

Amarse a sí mismo es la mejor inversión que podemos hacer por nosotros; el amor propio garantiza el poder amar a otros. Algunas de las dificultades de las personas para aceptarse y autorreconocerse como auténticos seres humanos tienen su génesis en los modelos de crianza recibidos por padres y cuidadores; las primeras desvalorizaciones y baja autoestima inician en el hogar por no contar con una base segura que garantice el amor propio, porque fue en aquel ámbito donde no hubo aceptación del color de piel, rostro, ojos, cuerpo, el modo de ser y la forma de hablar. El crítico interno hace su arribo como herencia de padres condenadores; actúa como dispositivo de control esperando a que cometamos un error para devastar despiadadamente, recordando el automático primario del autosabotaje, “no sirvo para nada, soy feo, no merezco ser feliz, no soy capaz, los otros son mejores que yo”.

Una de las primeras desvalorizaciones que presentan las personas con baja autoestima son los pensamientos distorsionados y la voz interna que censura constantemente, generando en la persona un “coma emocional” que paraliza la vida y que, a su vez, se encarga de formar una ola de sufrimiento interior distanciándonos de nuestro Yo auténtico, nos compara, humilla y crítica. El crítico interno autosaboteador trabaja con las voces y los gritos del jefe, el padre, la madre, el hermano mayor y, en algunas ocasiones, se disfraza de profesor/a recalcando lo malo que somos y convirtiéndonos en personas débiles, deprimidas y huidizas; ello instala en el psiquismo el repertorio dañino propio de su tarea (gordo y feo, langaruto, pareces un fideo, vas a rodar como una pelota, imbécil, mal oliente, estúpido y retrasado mental).

Otra de las consecuencias de ser desvalorizados desde los más tiernos años es que, cuando el crítico interno hace su presentación en los diferentes escenarios de las relaciones interpersonales y de intimidad, comúnmente capta a la persona menos adecuada a fin de continuar con el patrón dañino de humillación y menosprecio. Las personas que han recibido desvalorizaciones y autosabotajes tienden a activar el patrón de conducta recibido, como si hubieran sido programadas para

ser desvalorizados toda la vida. Su sistema de creencias está basado en aceptar ser rebajados y humillados porque se lo merecen, junto con pensamientos distorsionados y con marcadas pautas de no merecimiento. Renunciando a los debería, “si yo hubiera hecho esto o aquello”, cambiar ese automático dañino, por un dispositivo de curación y sanación para reinventarse la vida, la existencia con nuevos elementos.

Este taller está dirigido a todas aquellas personas que han vivido autosabotajes desvalorización, y que desean hacer un cierre de ello en sus vidas.

» **Materiales:**

1. Un espejo de cuerpo entero.
2. Cartulina o papel cartón.
3. Tijeras.
4. Pegamento o silicona.
5. Colores o pintura.
6. Lápiz.
7. Cinta de enmascarar.
8. Hojas de papel A/3, una para cada consultante.
9. Música de meditación y un lugar tranquilo, sin interrupciones.

» **Procedimiento:**

Paso 1:

El terapeuta explica a cada consultante el tema y la metodología de la sesión. Seguidamente les solicita que se ubiquen en una posición cómoda, con los ojos cerrados, dirigiendo la atención a su interior, y que se vayan conectando con su respiración por medio de una aspiración profunda, hasta lograr una conexión consigo mismo; este ejercicio se efectúa durante quince minutos.

Paso 2:

Luego del ejercicio de respiración, el terapeuta invita a los consultantes a hacer un reconocimiento personal a través de la elaboración de un auto retrato, en el que cada uno va identificando sus facciones, gesticulaciones, cicatrices, nariz, orejas, cejas, pestañas, boca, y demás partes del cuerpo.

Paso 3:

Por medio de una meditación dirigida (los ojos deberán estar tapados), el terapeuta incita a los consultantes para que vayan coloreando los diferentes contornos del autorretrato oscurecidos por el crítico interno y por el autosaboteador (desvalorización, gordo, feo, imbécil, no merezco ser feliz, no soy capaz, los otros son mejores que yo), o las diferentes situaciones que han generado mayor dolor y baja autoestima en la vida de cada consultante.

Paso 4:

El terapeuta entrega a cada consultante los materiales necesarios para que elabore una máscara; terminado este trabajo manual, cada uno se coloca la máscara y se pone en pie; el terapeuta indica que mentalmente vayan pasando cada escena de su vida, las desvalorizaciones ejercidas por el crítico interno y por los autosabotajes recibidos, tal y como cada uno las sienta o considere que hacen ruido dentro de su emocionalidad, en su vida. Seguidamente, en una libreta anotarán las desvalorizaciones sentidas y los daños que estas han acarreado en su vida.

Paso 5:

El terapeuta invita a cada consultante a identificar las ideas negativas que posean de sí mismos. De pie frente al espejo repiten en voz alta cada desvalorización, pero trasladándola a su versión positiva y finalizando con la frase “me amo y me acepto”; por ejemplo:

Valorización

No soy gordo, no soy feo, soy lo que soy, me amo y me acepto.

Soy útil para mí y para los otros, me amo y me acepto.

No soy langaruto, no soy un fideo, me amo y me acepto.

Merezco ser feliz, soy capaz, soy el mejor para mí, me amo y me acepto.

No soy un imbécil, no huelo mal, no soy estúpido, no soy un retrasado mental, me amo y me acepto.

Soy capaz, me amo y me respeto.

Me amo, me acepto y me valoro.

Yo quiero, yo puedo, lo alcanzaré.

Después de que cada uno haya proclamado en voz alta su valorización, proceden a romper las máscaras, junto con los papeles donde están consignadas las desvalorizaciones, con la sensación de haberse redimido de ello. Luego, los consultantes se lavan la cara y las manos como símbolo de limpieza y liberación.

Paso 6:

Para dar por terminado el taller, el terapeuta invita a cada uno de los consultantes para que expresen sus sentimientos y compartan su elaboración y sanación personal.

» **Tarea terapéutica:**

1. El consultante realiza una lista de los sentimientos y emociones de minusvalía personal y auto-sabotaje, y los cambia por sentimientos y emociones positivas.
2. Realizar un dibujo donde se plasmen las metas, logros y sueños que se quieren alcanzar en las diferentes áreas de la vida. Y se ubican en un lugar visible para tenerlos presentes como punto de partida para el nuevo comienzo.

Taller psicoterapéutico: Duelo sin nombre, pérdida de un hijo(a)

» **Objetivo:**

Ofrecer herramientas a los consultantes para la elaboración del duelo por pérdida de un hijo.

» **Comprensión psicoterapéutica:**

Los seres humanos perdemos la inocencia, la niñez, la adolescencia, la juventud, la vida y nos empeñamos en evitar el dolor; somos una cultura que niega el dolor, que lo oculta. El duelo es un proceso que lleva tiempo y espacio (no se elabora fácil), es asincrónico, cada uno de acuerdo con su experiencia y vivencia personal camina a su propio ritmo y cuenta con sus recursos y herramientas emocionales y psicológicas para salir adelante ante las pérdidas. El nido vacío duele cuando los hijos toman sus propias alas y se van del hogar. En el caso de los padres que han perdido a un hijo, se habla de duelo matrimonial, familiar, sistémico.

Los duelos no tienen comparación, son personales; de hecho, al morir el padre o la madre, cada uno de sus hijos pierde un padre y una madre diferente, aun siendo el mismo, porque la calidad del vínculo se impone ante la reacción que cada uno manifiesta en la vivencia de su pérdida.

Las diferentes pérdidas generan una desorganización y movimiento en la emocionalidad de los seres humanos, con mayor intensidad aquellas pérdidas de los seres queridos con los que se ha tenido mayor cercanía a nivel afectivo y emocional. Por ley natural, se considera que los hijos deben enterrar a sus padres —en el ideal de una muerte natural a consecuencia de la cúspide de la vejez—, lo cual no pasa de ser una simple utopía; la muerte no tiene edad, la muerte nos arrastra, nos llama intempestivamente, sorprendiéndonos, incluso sin darnos la oportunidad de despedirnos.

Perder a un hijo quizá es uno de los dolores más devastadores que pueden vivir los padres —por no decir que es el dolor más grande que se experimenta al interior de un sistema familiar—, por tratarse de ser ellos la prolongación de la pareja, de las generaciones, del legado, la crianza, la vida, una nueva familia.

En la psicología del duelo se encuentran nominaciones para las diferentes clases de pérdidas; por ejemplo, cuando la esposa pierde al conyugue suele dársele la categoría de viuda; cuando los hijos pierden uno o los dos padres, se les llama huérfanos de padre o de madre, según sea el

caso; en las separaciones de las parejas se habla del exesposo/a, exnovio/a, expareja, a diferencia de la experiencia devastadora que vivencian los padres por la pérdida de un hijo, la cual no tiene nominación. Esta última separación filioparental, deja en un proceso luctuoso a quienes lo padecen como en una “parálisis/coma emocional”, en la que el tren de la vida se detiene preguntándose ¿por qué a mí?, y no se halla respuesta alguna, el volcán de emociones erosiona desbordando su lava de dolor e incomprensión de vida y muerte.

Transitar los caminos del dolor es pisar un terreno pedregoso y a la vez húmedo y movedizo, que el sistema emocional y afectivo experimenta como amenazante y abrumador, donde nada consuela y tranquiliza, solo el estar con el ser querido. La muerte, por más inherente que parezca o sea a nuestra condición humana, nunca nos encuentra preparados, y menos para ver partir a nuestros seres queridos.

El duelo como parte de la vida no es una enfermedad; es una etapa adaptativa en la que el sistema inmunológico-respiratorio se desploma recordándonos nuestra humanidad y la fragilidad de la que estamos contruidos; es por ello que cuando una persona entra en proceso de duelo, sea cual sea la pérdida, el cuerpo cobra importancia a través de una sintomatología de dolor, cansancio o cuadros gripales, y se afectan con mayor razón las áreas cognitivas, emocionales, el sentido y el ser de la vida; en algunas ocasiones, cuando no se tiene el debido acompañamiento, se puede llegar a sucumbir en otras situaciones de mayor densidad en lo emocional y psicológico, como es el caso de las personas que “para ahogar las penas” —como suelen decirlo algunos—, se funden en el alcohol, la droga o en otra clase de adicciones, logrando de esta manera un efecto adverso, ya que cuando se vuelve a la realidad de la sobriedad no sólo duele la pérdida, sino la vida, el alma, y es cuando se pasa de un duelo normal a una situación de mayor complejidad, que en ocasiones, se transforma en un duelo complicado.

La muerte de un hijo abre el telón en el escenario de la gran tragedia de la vida, la cual contiene tintes y matices sombríos por no corresponder al orden del ciclo vital; el sistema de creencias, la fe, Dios y la trascendencia se cuestionan por la incomprensión y se llega a un verdadero “valle de lágrimas” en las profundidades de la tristeza, la rabia, el miedo, la ansiedad, la pérdida del sentido. Tal cual, lo vivencio el señor Domingo, quien en su proceso de dolor, aun después de quince años de la muerte de su hija, visita el cementerio tres veces al día; de ello se infiere y evidencia que este hombre tiene el dolor vivo, como si hubiera acabado de enterrar a su hija; celebra su cumpleaños como si la muerta estuviera viva, no permitió que las cosas de la habitación donde dormía fueran movidas, su línea de teléfono sigue activa, al igual que sus redes sociales; este papá quedó congelado hace quince años, para él no ha pasado el tiempo, el espacio, la vida, quedó paralizado en el dolor.

Recuerdo a Carmenza, que después de haber sepultado a su hijo, regresó al colegio donde él estudiaba a buscar las calificaciones, sus documentos y el diploma de bachiller, haciendo la petición a la rectora del colegio para que le permitiera llevarse a casa la silla donde se sentaba su hijo en el salón de clases; en la mesa del comedor le sirve la comida y lo espera para sentarse a cenar con él. Sus entrañas maternas están llenas de vacío, de dolor que abrumba y el sinsentido de vida se hace insoportable, acompañado de múltiples variables, en especial, aquellas preguntas sin respuesta: el porqué de la muerte y cómo ocurrió. Hacen su arribo las razones suficientes y hasta justificables de los padres de no querer continuar la vida sin la presencia del hijo/a fallecido, con el deseo grande de dejarse morir de dolor y pena.

Por ejemplo: no es lo mismo que una madre o un padre pierda a su hijo en un accidente automovilístico, a que la muerte se haya dado por una bala pérdida en un enfrentamiento de pandillas juveniles, o muerte por ahogamiento, suicidio; las condiciones en que se dan las muertes varían de acuerdo con las razones del sobreviviente (los padres) para la elaboración de dicha pérdida. Me comentaba una mujer de cuarenta años, madre de un adolescente: “desde que mataron a mi hijo, a mí también me mataron, la vida se me acabó, no he vuelto a dormir en mi cama, permanezco sentada en una mecedora esperando a que él regrese de jugar fútbol, me mataron la razón de vivir”. El dolor es la paga del amor, el duelo es un proceso que debe ser transitado en compañía de otros para que la ola del dolor nos lleve a puerto seguro y no a otra clase de aguas de mayor turbulencia que nos sucumban.

Este taller está diseñado para todos aquellos padres que estén viviendo un proceso de duelo por pérdida de uno de los hijos, y que desean elaborarlo.

» **Materiales:**

1. Música de meditación o relajación. Y música que esté relacionada con la luz.
2. Prendas de vestir, fotografías, objetos pertenecientes al hijo/a fallecido.
3. Lapicero, hojas de papel.

» **Procedimiento:**

Paso 1:

El terapeuta da inicio al taller vivencial saludando a cada uno de los consultantes y dándoles a conocer la dinámica del taller; en este momento debe estar el lugar armonizado por algunas velas de color blanco, según la cantidad de hijo/as fallecidos por cada consultante (con anterioridad, el terapeuta debe conocer la situación luctuosa de cada consultante; con el ser humano no se improvisa y menos en situaciones de duelo).

Paso 2:

Los participantes se ubican en círculo, sentados, y en la mitad, se disponen las fotos u objetos de los fallecidos.

Paso 3:

Cada consultante expresa sus sentimientos y habla de su ser fallecido (el terapeuta da tiempo suficiente para que cada uno, sin prisa, ni afanes, hable y aflore la emocionalidad relacionada con su dolor); luego toma la foto u objeto de su ser fallecido y relata lo sucedido. El terapeuta estará atento a los momentos de bloqueo del consultante —bien sea manifestado por medio del llanto, sollozo, gritos u otra clase de situación que se desborde—, para apoyarlo y contenerlo junto con el coterapeuta y el resto de los consultantes.

Paso 4:

Una vez realizada la ronda completa de narrativas de las pérdidas, los consultantes se ponen en pie y uno por uno toman un cirio blanco en su mano, se lo entregan al participante del lado y le regalan una cualidad de su hijo fallecido mediante las siguientes consignas: “te regalo el amor de mi hijo para que elabores tu dolor”, “te regalo el trabajo de mi hija para que te fortalezcas y elabores tu dolor”, “te regalo el cariño de mi hijo para que elabores tu dolor”, “te regalo la perseverancia de mi hijo para que salgas adelante y sanes tu dolor”. Seguidamente, se les pide que entierren un objeto significativo del hijo fallecido y luego, junto con ello, siembren un árbol o planta como símbolo de la vida y de un nuevo florecimiento, aceptación y reorganización de la vida de los dolientes.

Paso 5:

Se les pide a aquellos consultantes que quedaron suspendidos en los sentimientos de culpa después de la pérdida del hijo/a, por las razones y la causa de la muerte, escribir los sentimientos de culpa o de resentimiento y luego enterrarlos o quemarlos como una forma de cerrar dichas emociones.

Seguido de ello, los padres elaboran un álbum de recuerdos con los diferentes objetos de su hijo (fotografías, notas, medallas, calificaciones, dibujos elaborados por él, menciones de honor), entretanto, relatan el acontecimiento representado por el mismo.

Paso 6:

Se les pide a los consultantes, como otra forma de ritual y elaboración emocional, escribir una carta para el hijo fallecido expresándose libremente a través de esta; y de la misma manera, redactar la misiva que el hijo respondería a los padres.

Paso 7:

El terapeuta invita a los consultantes para que elaboren un ritual de sanación, primero, escribiendo un poema al hijo fallecido, con los gustos, hobbies, aficiones, la música o comida predilecta, entre otros; y segundo, dibujando, como una forma de expresar emociones y sentimientos, experiencias y vivencias con el hijo/a fallecido.

» **Tarea terapéutica:**

Los consultantes de acuerdo con su sistema de creencias o de fe, pueden pedir la celebración de una Eucaristía o celebrar un momento espiritual que les ayuden a elaborar el duelo e invitar a familiares o personas cercanas para que los acompañen.

Brevedad

He nacido hoy de madrugada.

Viví mi niñez esta mañana

y sobre el mediodía

ya transitaba mi adolescencia.

Y no es que me asuste

que el tiempo se me pase tan aprisa.

Sólo me inquieta un poco pensar que tal vez mañana

yo sea

demasiado viejo

Para hacer lo que he dejado pendiente.

(Jorge Bucay)

Taller psicoterapéutico: En el corazón de las víctimas

» **Objetivo:**

Reconstruir el tejido emocional y social en personas víctimas de la violencia.

» **Comprensión psicoterapéutica:**

Son múltiples los rostros y rastros del dolor a causa del conflicto armado y las secuelas del trauma, lesiones psicológicas persisten en la vida de quienes fueron sus testigos, de quienes se quedaron en silencio por el miedo y el terror que invadía sus vidas. El conflicto sorprendió a personas inocentes convirtiendo sus viviendas en campos de batalla y su emocionalidad en cementerios improvisados; dejando a su paso corazones rotos, proyectos de vida sin terminar, niños en orfandad que transformaron sus vidas en trincheras de guerras, como almas en pena huyendo sin ningún rumbo, tratando de escapar de las atrocidades de la violencia para buscar un sitio de sosiego y tranquilidad que les permitiera volver a renacer, como el Ave Fénix (entre las cenizas), y apropiarse de la historia y de sus entramados emprendiendo nuevos caminos para sus vidas.

La fuerza interior de cada persona es el timón para no dejar que el barco de su vida se pierda en el camino por las olas de violencia y muerte que padecieron sus familias. Cerrar las puertas del dolor y del miedo es hacer un homenaje al amor y a la vida, a los seres queridos que se perdieron a causa de la infame violencia, elaborando sus duelos, clausurando este capítulo opaco y reescribiendo sus historias de vida.

Este taller está diseñado para todas aquellas personas víctimas de la violencia, y que desean hacer un cierre este proceso.

» **Materiales:**

1. Hojas de papel resma o papel iris.
2. Octavos de cartulina.
3. Colores, crayones, plumones.
4. Colbón.

5. Lápiz.
6. Borrador.
7. Lapiceros.
8. Música de meditación.
9. Canciones como: “Casas de cartón” del autor Ali Primera, “Sobreviviendo” del grupo Suramérica y “Sólo le pido a Dios” de Mercedes Sosa.

» **Procedimiento:**

Paso 1:

El terapeuta entrega un octavo de cartulina a cada uno de los consultantes y les pide dibujar un árbol que contenga cuatro ramas. El árbol representa al consultante que lo ha delineado, y las cuatro ramas son las etapas de su vida: niñez, adolescencia, juventud y la adultez.

Paso 2:

Luego que hayan terminado de dibujar los árboles, el terapeuta les pide a los consultantes ubicar en cada rama los frutos, los cuales simbolizan las personas significativas en sus vidas.

Paso 3:

Seguidamente, cada uno de los consultantes va narrando sus historias de vida y cómo poco a poco la violencia les fue arrebatando a sus padres, hermanos, hijos y demás familiares. Las vivencias de secuestros, extorsiones, abusos, asesinatos, desplazamientos, víctimas del conflicto; la careta de sueños y oportunidades mezclada con una cruda realidad: la del más fuerte, el dinero, los territorios, que llevó a acabar con familias enteras dejando a muchos en la orfandad, la viudez y con proyectos de vida rotos.

Paso 4:

El terapeuta ameniza el momento con las siguientes canciones: “Casas de cartón” del autor Ali Primera; del grupo Suramérica “Sobreviviendo”, y “Sólo le pido a Dios” de Mercedes Sosa. Luego entrega a cada consultante hojas de papel resma o papel iris partidas por la mitad en las que cada uno deberá escribir frases, dibujar, simbolizar, graficar y poner de manifiesto todas aquellas vivencias, sentimientos y expresiones; se trata de exteriorizar y de hacer catarsis de lo que el conflicto y

la guerra les arrebató de sus vidas. Luego de plasmar todo aquello que les dolía, se les indica unir y pegar cada uno de los pedazos de papel armando una colcha de retazos¹⁵, de forma simbólica, con todo aquello que han perdido a causa del conflicto.

Paso 5:

El terapeuta le pide a cada uno de los consultantes que se apropien de sus diferentes retazos (situaciones vividas) abrigándose con la colcha que han construido y, a través de una meditación dirigida, se vayan perdonando a sí mismos y perdonando a los que les causaron daño.

» **Tarea terapéutica:**

1. Elaborar tres cartas: una dirigida a los victimarios, en la que se manifiesten los sentimientos; la segunda, a los seres queridos y demás situaciones perdidas a causa de la violencia, y, por último, hacia uno mismo, reconociendo los aprendizajes vividos.
2. Escribir en un pedazo de papel la palabra que me representa, después de haber vivido esta experiencia terapéutica.

¹⁵ La colcha de retazos: esta técnica apunta a una construcción creativa y guiada sobre inquietudes específicas del grupo y del contexto, a una búsqueda de aprendizajes significativos para la vida, y posibilita el cuestionamiento abierto del conocimiento académico científico, develando por sí sola que existen diferentes modos —y válidos— de acceder a las situaciones de la vida, a través de la interacción lúdica y la socialización con otros, para que desde la cotidianidad, el sujeto participante pueda construir saberes que le posibiliten plantear acciones que mejoren su calidad de vida (Universidad Católica Luis Amigó, s.f.).

Referencias

- Adorna, R. (2013). *Practicando la escritura terapeutica: 79 ejercicios*. Desclee De Brouwer.
- Armas, L., & Ruster, C. (2009). *Manual de técnicas de PNL de estrategias PNL*. <https://psiquemc.files.wordpress.com/2014/11/manual-de-tecnicas-y-estrategias-de-pnl.pdf>
- Arroyave, R. (2006). *La comunidad terapéutica: un horizonte de vida*. Arist.
- Bourbeau, L. (2003). *Las cinco heridas que impiden ser uno mismo*. Editorial Obstore.
- Bowlby. (1976). *La separación afectiva*. Paidós.
- Bucay, J. (2010). *Pensamientos y poemas de Jorge Bucay*.
- Cabarrús, C. (2001). *Cuaderno de Bitácora, para acompañar caminantes. Guía psico-histórico-espiritual*. Desclee De Brouwer.
- Colombo, D. (s.f.). *Cómo superar el resentimiento y el rencor*. Blog Daniel Colombo. Recuperado el 25 de marzo de 2021, de <https://www.danielcolombo.com/como-superar-el-resentimiento-y-el-rencor-por-daniel-colombo/>
- Comunidad Terapéutica Amigoniana San Gregorio. (1997). *Adolescencia y toxicomanía-Metodología e instrumentos terapéuticos*. Editora Géminis.
- Corman, L. (1967). *El test del dibujo de la familia*. Kapelusz.
- Cornejo, L. (1998). *Manual de Terapia Infantil Gestáltica*. Desclee de Brouwer.
- Cortázar, J. (1963). *Rayuela*. Pantheon Books.
- Dahm, U. (2011). *Reconcíliate con tu infancia, Cómo curar antiguas heridas*. Desclee De Brouwer.
- De Dios, S. (7 de octubre de 2018). *Hijos no deseados* [Entrada en un sitio web]. <https://lamenteesmaravillosa.com/hijos-no-deseados/>

- De la Iglesia, V. (25 de octubre de 2015). *Cómo sanar el vínculo con tu madre* [Entrada en un sitio web]. <https://www.psicologiayconsciencia.com/sanar-el-vinculo-contu-madre/>
- De los Ángeles, M. (9 de abril de 2019). *¿Cómo hacer un buen encuadre en psicoterapia?* [Entrada en un sitio web]. <https://depsicologia.com/como-hacer-un-buen-encuadre-en-psicoterapia/>
- Despierta cultura. (4 de diciembre de 2018). *Un artista japonés dibuja esas emociones que todos hemos sentido pero no hemos podido expresar con palabras* [Entrada en un sitio web]. <http://www.despiertacultura.com/2018/12/un-artista-japones-dibuja-esas.html?m=1&fbclid=IwAR3MRKEvjZ1DSNJm-Q2pHtEgDcC3vz6QLwsvSH-m5QnOaBKAAKCYIVSRgMA>
- DH Facilitadores. (27 de agosto de 2009). *Reparentalización Octavio Rivas 01* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=6WfjJ7veii8>
- EcuRed. (s.f.). *Labilidad emocional* [Entrada en un sitio web]. https://www.ecured.cu/Labilidad_emocional
- Espinoza, A., & Zarlenga, R. (2019). *BeCoach, los libros: El método*. Nicole Espinosa .
- Etimologías de Chile. (s.f.). *Definición de la palabra cambuche*. <http://etimologias.dechile.net/?-cambuche>
- Evelyne Bissone Jeufroy. (25 de marzo de 2009). *¿Qué es la psicogenealogía?* [Entrada en un sitio web]. <http://www.evebissonejeufroy.info/espanol/psychogenealogie.html>
- Gadea, A. (2018). *Técnica de reparentalización con muñecos. Juanita y el despertar del Niño resiliente que todos llevamos dentro*. Editores Verbo Divino.
- Gasulla, E. (2006). *Julia tiene una estrella*. La Galera.
- Gil, J. (27 de enero de 2017). *La riqueza de nuestras heridas* [Entrada en un sitio web]. <https://www.gestaltsalut.com/2017/01/27/la-riqueza-de-nuestras-heridas/>
- Google. (s.f.). *Definición de sonda*. Recuperado el 6 de octubre de 2020, de https://www.google.com/search?source=hp&ei=coBnW7GMGMjJ5wKI8ITIBQ&q=significado+de+sonda&oq=-significado+de+-sonda&gs_l=psy-
- Green, A. (1988). *Narcisismo de vida, narcisismo de norte*. Escuta.

- Grippe, J. (11 de mayo de 2012). Holding. *Blog Psiconotas*. <https://www.psiconotas.com/holding-350.html>
- Guerrero, T. (2012). *Familia Interna y Contratos ocultos*. Editorial Litorama.
- Gutman, L. (2016). *Qué nos pasó cuando fuimos niños y qué hicimos con eso*. Sudamericana.
- Héller, E. (2007). *Psicología del color: Cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón*. Editorial Gustavo Gili.
- James, M. & Jongeward, D. (1986). *Nacidos Para Triunfar, Análisis transaccional con experimentos Gestalt*. Fondo Educativo Interamericano.
- Kaperula. (3 de abril de 2015). La Dieta del Perdón de Sondra Ray. *Blog Kaperula*. <https://kaperula.wordpress.com/2015/04/03/la-dieta-del-perdon-de-sondra-ray/>
- Karina. (30 de enero de 2017). Cultivando la madre interna nutritiva. *Blog Anatomia Viva*. <https://www.anatomiaviva.com/recomendaciones-una-buena-digestion-nutritiva/>
- Klein, M. (1952). *Algunas conclusiones teóricas sobre la vida emocional del bebé*. Paidós .
- Kübler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. Macmillan.
- Lapierre, A. (1997). *Psicoanálisis y análisis corporal de la relación*. Desclée de Brouwer.
- Mundo Consciente. (2014). *Kintsugi: el arte de hacer bello y fuerte lo frágil* [Entrada en un sitio web]. <https://mundoconsciente.es/kintsugi-el-arte-de-hacer-bello-y-fuerte-lo-fragil/>
- Organización La Esperanza. (30 de octubre de 2015). *Duelo en Niños-#PsLuddy* [Video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=lxe_I0wNNDg&t=772s
- PsicoActiva. (15 de abril de 2020). Los problemas emocionales de un hijo no deseado. *PsicoActiva. Blog de Psicología*. <https://www.psicoactiva.com/blog/los-problemas-emocionales-hijo-no-deseado/>
- Purvis, K., Cross, D., & Hurst, J. (2013). *Trust-Based Relational Intervention Caregiver Training: TBRI. Introduction and Overview (Libro de trabajo del participante)*. Instituto de Desarrollo Infantil Karyn Purvis.

- Ramírez, C. (10 de julio de 2014). *Desbloqueo del Niño Interior* [Entrada en un sitio web]. <https://prezi.com/lywhemjx3rj6/desbloqueo-del-nino-interior/>
- Ray, S. (2007). *La única dieta: Dietas espirituales para equilibrar el cuerpo*. Neo-Person.
- Reflexiones y frases sobre la vida y la muerte. (9 de marzo de 2015). *Blog Duelo ante la muerte y las pérdidas*. <http://dueloantelamuerteylasperdidas.blogspot.com/2015/03/reflexiones-y-frases-sobre-la-vida-y-la.html>
- Rodríguez, H. (2011). *Caja de herramientas espirituales – CHES, Talleres para personas en dificultad*. Editorial San Pablo.
- Schellenbaum, P. (1993). *La Herida de los no amados*. Editorial Ibis.
- Schmidt, G. (2016). Reconciliarse con la propia infancia. *Revista Mente Sana*, (86). <https://studylib.es/doc/6241242/reconciliarse-con-la-propia-infancia>.
- Schutzenberger, A. (1993). *Aïe mes Aïeux [Ouch-My Ancestors]*. Desclée De Brouwer.
- Sierra, G. (2010). *Soltar Par Volar*. Editorial San Pablo.
- Silva, A. (26 de marzo de 2014). ¿Qué pasa con los hijos no deseados? *Blog Rincón Psicoanalítico*. <https://rinconpsicoanalitico.wordpress.com/2014/03/26/que-pasa-con-los-hijos-no-deseados/>
- Universidad Católica Luis Amigó. (s.f.). *Técnicas prácticas de intervención psicosocial- caja de herramientas*. <http://virtual.funlam.edu.co/repositorio/sites/default/files/CajadeHerramientas.pdf>
- Valdivieso, S. & Ramírez, C. (2002). El insight en psicoanálisis y sus dimensiones. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 40(4), 371-380. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272002000400009>
- WikiHow. (s.f.). *Cómo sobreponerse a la muerte de un hijo* [Entrada en un sitio web]. Recuperado el 6 de octubre de 2020, de <https://es.wikihow.com/sobreponerse-a-la-muerte-de-un-hijo>
- Winnicott, D. (1951). *Objetos y fenómenos transicionales*. Gedisa.
- Zazo, S. (s.f.). *Tareas para afrontar el duelo* [Entrada en un sitio web]. Recuperado el 6 de octubre de 2020, de <http://www.psicoterapeutas.com/paginaspersonales/susana/DUELO.pdf>
- Zwillinger, J. (1993). *Atención. Aquí y ahora*. Editorial Abadon.



Anexos

Anexo 1: Odio el baño de mi casa

Aura, una mujer de 34 años, fue madre adolescente abandonada por su pareja cuando nació su primer hijo; en la actualidad se desempeña como vendedora de productos de belleza; llega a mi oficina con una tristeza en su rostro, con secuelas que evidencian que por mucho tiempo ha arrastrado su existencia, irrumpe en llanto diciendo que le duele el corazón y que su único deseo es morir y no recordar cuando tenía diez años. Le pregunto ¿qué es eso que tanto te duele de tus diez años? Levantando el mentón y observándome con un temor desbordante en su mirada, me dice “ayúdeme, esto me va a matar”. ¿Qué te pasa?, le pregunto.

—Cuando tenía diez años mi madre se iba a trabajar y me dejaba sola con mis dos hermanos menores, uno de siete y el más pequeño de dos años. Una de esas tardes me quedé sola porque a mis hermanos se los llevaron unos primos al parque cercano de la pieza donde vivíamos; ese día llegó mi padrastro temprano de la zapatería y yo me estaba bañando cuando él abrió la puerta del baño y empezó a tocar mi cuerpo y yo empecé a gritar, él con su fuerte mano me tapó la boca y me abusó, eyaculó en mi cara; desde ese día siento rabia y asco recordarlo, y cada vez que mi olfato percibe un olor a cloro recuerdo con mucho dolor lo que ese “animal” hizo conmigo, eso no me deja vivir en paz—.

Triste, esta mujer quedó atrapada en un trauma que ocurrió en su niñez, como un tatuaje con tinta indeleble quedó grabado. Schmidt (2016) afirma: “No es el pasado el que determina el presente, sino el presente el que determina el pasado”, de la manera como pienses y actúes hoy,

dependerá el mañana. Reinventar el pasado implica vaciar el costal del dolor y llenarlo de sueños.

Anexo 2: La casa de la tristeza

Durante un taller psicoterapéutico que llevaba por nombre “La casa donde nací, la casa de mi niñez”, realizado con padres de familia, se invitó a cada consultante a compartir las resonancias y recuerdos de la casa que cada uno había elaborado durante la terapia; Carmenza, una mujer de unos cuarenta años, al dar a conocer su testimonio y la casa que había elaborado, entre lágrimas, comenta que la casa que recuerda de su niñez lleva por nombre “*Casa de la tristeza*”, según ella, por haber recibido durante su niñez mucho maltrato y violencia por parte de una tía paterna, recordando con dolor que debía levantarse a las cuatro de la mañana para preparar el desayuno y el almuerzo para sus primos, y el día que se quedaba dormida por el cansancio y agotamiento de las múltiples tareas y oficios de la casa, la levantaban con agua fría recordándole que eso lo debía hacer porque ella no tenía mamá. Palabras que hacían ruidos constantes en el alma de Carmenza, tanto como el sentirse la sirvienta de sus primos por no tener mamá.

En el transcurso del mismo taller, pude identificar otras constantes que surgieron de la etapa de la niñez de los participantes, tales como sentimientos de vacío, tristeza, miedo debido a la presencia de familiares maltratantes, con antecedentes de consumo de alcohol, acompañados de ira, rabia y nostalgia. Además, los consultantes encontraron personas y recuerdos que hicieron parte de sus vidas sin que fueran conscientes de ello. Algunos dejaron en evidencia los duelos no resueltos, los abusos a los que fueron sometidos durante su niñez, el maltrato y su normalización (me lo merecía), violencia intrafamiliar y los constantes gritos en el cuarto de sus padres; carencias afectivas por padres abandonados y/o negligentes, humillaciones acompañadas con rechazos y embarazos no deseados (abortos).

Información del autor

Levis Manuel Díaz Puello

Religioso Terciario Capuchino. Psicólogo y licenciado en Filosofía, Universidad Católica Luis Amigó; especialista en Psicoterapia de la Emoción con Psicoterapia en Tiempo Limitado, Universidad Cardenal Herrera-CEU, Moncada-España; máster en Terapia de Pareja y Mediación Familiar, Escuela de Postgrado de Psicología y Psiquiatría, Lleida-España; magíster en Terapias Psicológicas de Tercera Generación, Universidad Internacional de Valencia-España.

Profesional con amplia experiencia en el trabajo con adolescentes, parejas y familias con diferentes problemáticas: consumo de SPA, conflictos y heridas emocionales, abuso sexual, estrés, depresión, ansiedad, cutting, ideación suicida, conflictos de pareja, violencia intrafamiliar, duelos, trabajo psico-espiritual individual y grupal. Dicta talleres, charlas y capacitaciones a terapeutas sobre grupos terapéuticos de sanación, familia, perdón y reconciliación, entre otros.

Correo electrónico: psicologodinamico@gmail.com

El Cuaderno de talleres psicoterapéuticos para la reconstrucción emocional es una propuesta terapéutica de intervención individual y/o grupal para sanar la fuente del dolor emocional y atascamiento en la vida de niños, niñas, adolescentes y sus familias, de la mano de profesionales con vocación de servicio y relación de ayuda; psicólogos, psiquiatras, trabajadores sociales, religiosos, terapeutas, psicopedagogos y enfermeros.

Mediante diferentes sesiones individuales, ciclos terapéuticos y grupos mixtos, se ha venido perfeccionado la intervención, incluyendo nuevas técnicas y formas de hacer psicoterapia. De manera que los talleres psicoterapéuticos aquí propuestos, son el resultado de años de práctica clínica en la escucha atenta y amorosa de los gritos de auxilio y desesperación de los consultantes, que develan sus penas por medio de sus miradas tristes, y de sus rostros curtidos por el dolor y el sufrimiento. Este trabajo es un regalo para todos aquellos(as), que decidieron acompañar a otros en el camino de la vida.