

# **Ruptura Amorosa y Terapia Narrativa**

## **Loving Break Up and Narrative Therapy**

**Oliver Peñafiel Muñoz\***

### **RESUMEN**

Este estudio de caso abordará la ruptura amorosa de una mujer de veinticuatro años de edad que tuvo una relación de pareja por dos años y siete meses; con siete meses de convivencia y tres meses de ruptura amorosa, por tanto, es que la intervención se la realizará con terapia narrativa, la cual, al validar a la consultante y empoderarla fuera de la crisis le permite dilucidar en la externalización lo que el proceso de ruptura diádica le había producido. Empero, al reconocer el relato dominante impregnado de la historia contada por los familiares y amigos, es que ella emite una narración contaminada de disimiles relatos, los cuales no permiten un esquema de acción re narrativo favorable para rehacerse de la crisis, es entonces que al ir reconociendo los relatos propios y los apropiados de los demás, se van produciendo oxímorones narrativos que le permiten modificar creencias primarias e interpretarse de diferente manera, empoderándola al fortalecimiento y afrontamiento beneficioso de la crisis.

**Palabras clave:** Terapia narrativa, pareja, ruptura amorosa, resiliencia.

\* Universidad Católica Boliviana "San Pablo", La Paz, Bolivia. [olicho@hotmail.com](mailto:olicho@hotmail.com)

## ABSTRACT

This study of case will approach the loving break of a twenty-four-year-old woman who had a relationship of pair for two years and seven months; with seven months of conviviality and three months of loving break, therefore, the intervention will realize with narrative therapy, which, on having validated the consultant and to empower her out of the crisis it allows her to explain in the outsourcing what the process of break of two linked beings had produced her. However, on having recognized the dominant statement impregnated with the history told by the relatives and friends, it is that she issues a story contaminated with dissimilar statements, which do not allow a scheme of action of an all ready narrative favorably for rebuilt from the crisis, is at the time that on having been recognizing the own statements and adapted of the others, are producing opposite meanings whit new sense of the narrative that allow her to modify primary beliefs and to be interpreted of different way, to empower her to the beneficial strengthening of the crisis.

**Keywords:** Narrative therapy, couple, loving break, resilience.

## INTRODUCCIÓN

Con la presente investigación se pretende identificar la eficiencia y eficacia de la terapia narrativa en la etapa de la ruptura amorosa.

Es entonces, que al entender a la pareja como una relación entre dos personas, unidas por un vínculo afectivo, motivadas por atracción, expectativas y compromisos interpersonales y que, a través de la convivencia, comparten de forma conjunta un

proyecto de vida en distintos espacios sociales, familiares y de intimidad (Calderón y Moles, 2006).

Es que la construcción de la misma en el bagaje histórico se hace presente para facilitar o entorpecer la nueva relación, pues sus gustos, valores, normas, placeres y demás están influidos o formados a partir de su familia de origen y se busca que el cónyuge o pareja coincida con tales ideas y cubra las necesidades de la pareja generando cercanía, compañía y fusión (Estrada, 2004).

Cuando se consolida una relación y se toma la decisión de vivir con otra persona y crear un proyecto de vida en común, ambos miembros de la pareja deben aprender su nuevo papel de cónyuges y encarar cambios importantes en su estilo de vida y en el sistema de seguridad emocional de cada cual a fin de lograr un acoplamiento entre ambos (Pineda, 2005).

De esa manera es cuando se conoce la verdadera personalidad de la pareja y en donde resaltan las similitudes y diferencias que existen entre ambos, pues emergen de familias con creencias y necesidades diferentes, la pareja debe tener la capacidad de negociar para comenzar a establecer las nuevas pautas de comportamiento, valores y creencias que ayuden al desarrollo personal y familiar, es entonces que éste es el mayor momento de convivencia con el otro y del conocimiento más profundo de sus estilos de vida y costumbres (Pineda, ob.cit).

La ruptura de pareja se caracteriza por ser una de las experiencias más dolorosas que puede sufrir una persona a lo largo de su vida, se considera el acontecimiento más estresante después de la muerte de un ser querido, según la escala de eventos de vida de Colmes y Rahe (1967). Mientras que en general la ruptura produce soledad y aislamiento, la vida en pareja proporciona compañía y apoyo emocional a pesar de que

exista cierto nivel de conflictividad en ella (Bernal, 2006), con frecuencia la separación suele contemplarse como una solución cuando el nivel de conflicto es muy alto.

Sin embargo, después de la ruptura se producen una serie de modificaciones tanto personales, familiares, económicas, sociales que pueden resultar igual o más estresantes que el periodo anterior, la etapa posterior a la ruptura requiere un ajuste por parte de los dos cónyuges a la nueva situación, cuando uno de los miembros de la pareja se niega a aceptar la ruptura, no se desvincula de su ex cónyuge y trata de seguir formando parte de su vida, la elaboración de la pérdida detiene su transcurso (Doménech, 1994).

Es entonces que la elaboración de la crisis, a partir del narrar provoca disimiles respuestas positivas para afrontar y seguir proyectándose después de la crisis (Cyrulnik, 2003).

La terapia narrativa en su complejidad presenta tópicos disimiles de abordaje que permiten al consultante observar de distintas formas la crisis y así en su propia narración construir una realidad adecuada, óptima en dirección de la crisis, ya que el contexto cercano podría interferir negativamente produciendo que el problema se acentúe con intensidad en la persona (White y Epston, 1990).

La terapia narrativa propone transformar y expandir por medios lingüísticos y no lingüísticos, las narrativas de una persona. La persona llega a terapia con una historia que contar. La descripción de su experiencia en el contexto de un lugar y un tiempo determinado, es lo que se entiende por narrativa. La terapia supone la expansión de lo no dicho o de lo no sentido, de todas aquellas partes de la experiencia que han quedado ocultas tras la narrativa dominante en la vida de la persona, la narrativa del ser a través del síntoma. En terapia, el cambio humano ocurre a través de la evolución de los significados y en el contexto de la conversación terapéutica (White y Epston, ob.cit).

### 1.1. Planteamiento del problema

Es importante destacar que en el proceso de construcción diádica se presentan indiscutiblemente diferencias de adecuación de la pareja, ya que ambos provienen de distintos sistemas de creencias, expectativas propias para con el otro, diferencias culturales, intelectuales, psicosociales, afectivo emocionales, que influyen en el proceso de interacción entre ambos o de cada uno con su contexto (Walsh, 2004)

Es que en este proceso se presentan distintas desavenencias, que pueden herir irrevocablemente o efímeramente al otro integrante de la pareja, causas que provocan disoluciones temporales o constantes de la misma, por tanto se hace atrayente observar el alto porcentaje de índices de separación que suceden en el mundo (Walsh, ob. cit)

En Estados Unidos, de 1960 a 1985, el divorcio casi cuadruplicó su porcentaje y en el año 2005 se divorcian aproximadamente el 50% de los que se casan. En Europa, la cifra más alta la da el Reino Unido con 1/3 de divorcios entre los que se casan, y la más baja los países mediterráneos. En el caso del divorcio, sin embargo, los niños, además de la mujer, conforman el problema social que causa mayor disfuncionalidad. Cada año en Estados Unidos 10 millones de niños ven divorciarse a sus padres (Pérez, 2001 en Ramírez, 2002).

En Bolivia para el 2003, casi un 7% de las mujeres en edad fértil han disuelto su unión conyugal, las disoluciones se presentan desde temprana edad, entre los 20 y 24 años ya existe un 6% de mujeres separadas y por encima de los cuarenta años un 11% de las mujeres son divorciadas o separadas, el 4.0 % de los hombres son divorciados y el 0.6 % separados (INE, 2004).

Según los jueces de familia hasta un 30% incrementaron los casos de divorcio, algunos se deben a la migración, además de las dificultades propias de la vida en común y las dificultades socioculturales, no es desdeñable que un 30% argumente malos tratos

como el motivo principal para disolver el vínculo con la pareja, estiman los jueces de familia en el Servicio de Orientación Familiar (SOF, 2008)

La investigación de resultados en terapia familiar sistémica se centra actualmente en la cuestión de qué tipo de intervenciones familiares funcionan mejor con qué tipo de problemas clínicos y en qué condiciones, la investigación de procesos, por su parte, se centra en intentar elucidar qué es terapéutico en la terapia familiar sistémica, y cómo se relaciona el proceso de cambio con el resultado de la terapia (Botella, 2006).

El 78.9 % que recibió terapia familiar breve con un indicador de haber conseguido mejoría en los objetivos planteados en la primera entrevista adhiriendo el informe del cliente en desaparición o mejoría de la queja o problema al concluir la terapia, es una evidencia de la eficacia y eficiencia que la terapia familiar breve tiene en beneficio del cliente (Muñiz, 2004).

La terapia narrativa surgida de la terapia familiar, postula que las familias cuentan en sí mismas una historia saturada de problemas que las definen y por las que se sienten definidas. Esta historia sin embargo no presta atención a otras experiencias no problemáticas, o menos problemáticas de la familia, ya que no concuerdan con lo negativo que la historia mantiene, así pues aquello relacionado con las habilidades y los recursos que la familia tiene, está infravalorado y enterrado bajo los problemas (White y Epston, 1990).

Por tanto, se hace importante evocar que: "La persona nunca es el problema, el problema es el problema." Muchas de las creencias que se mantienen no son más que el gran bagaje cultural que es posible que se haya absorbido, es por ello que es importante aprender a reconocer el efecto negativo de esas creencias, y no verlas como una parte integrante de la persona consultante (White y Epston, ob.cit).

Finalmente, los significados que se le da a los eventos que ocurren en una secuencia a través del tiempo, no ocurren en el vacío, siempre hay un contexto en el que

las historias de la vida se forman, este contexto contribuye a las interpretaciones y significado que se le da a estos eventos, es el contexto de género, raza, clase, cultura y preferencias sexuales los cuales son poderosos contribuyentes a los temas de las historias en las que la persona vive (Morgan, 2000).

## MÉTODO

En esta investigación se toma el estudio de caso como una estrategia del diseño de la investigación cualitativa, a través de un diálogo organizado sobre una situación real, el método utiliza la experiencia para la transmisión del conocimiento (Yacuzzi, 2005).

Los casos de investigación se aplican en múltiples terrenos de las ciencias sociales donde es el método cualitativo de investigación el más utilizado y en donde adoptan, en general, una perspectiva integradora (Yacuzzi, ob. cit).

Por tanto, el estudio de caso es un método utilizado para explorar un individuo o varios, en un contexto o situación única, de una manera cuidadosa y detallada. Es una investigación que se le define como descriptiva, pues, describe la situación vigente en el momento de efectuarse el estudio (Castillo, 2005).

Es entonces, un fenómeno contemporáneo dentro del contexto de la vida real, especialmente cuando los límites entre el fenómeno y su contexto no son claramente evidentes, una investigación de estudio de caso trata exitosamente con una situación técnicamente distintiva en la cual hay muchas más variables de interés que datos observacionales; y, como resultado, se basa en múltiples fuentes de evidencia, con datos que deben converger en un estilo de triangulación; y, también como resultado, se beneficia del desarrollo previo de proposiciones teóricas que guían la recolección y el análisis de datos ( Yin, 1994, en: Yacuzzi, 2005).

El presente caso describe a una mujer de 24 años que desempeña el cargo de docente de colegio en la materia de turismo en una institución privada de la ciudad de La Paz.

Ella ingresa a terapia por una ruptura amorosa de tres meses, dicha ruptura le dificulta en sus relaciones personales, laborales y sociales, es entonces que antes de asistir a terapia ella recibe diferentes tipos de apoyo de su red social (familia, amigas, colegas de trabajo y educandos), los cuales asevera, no le ayudaron, ya que más bien le hacían sentir muy mal, porque ella ya no quería sufrir y la red social reforzaba el sufrimiento por la pérdida, es entonces que busca la intervención psicológica recomendada por el Director de la institución en donde trabaja, toma la decisión y accede a asistir a terapia, para sentirse mejor y reincorporarse en sus labores cotidianas con motivación y afrontamiento.

En ese sentido es que la intervención se la realiza con terapia narrativa la cual modifica su relato primario y le permite tener otro repertorio narrativo que le beneficie en su desarrollo cotidiano y le acceda a escribir de otra manera su relato.

#### Participante

Para el estudio de caso se realizaron cuatro sesiones terapéuticas. En cada una se analizó los incidentes críticos y sucesos de importancia, en esta presentación figuran solamente algunos fragmentos y hechos de relevancia de las sesiones. La manera en que se hará referencia a la consultante será mediante un nombre ficticio, y para la transcripción de las intervenciones se identificará a la consultante de la siguiente manera:

∅ Terapeuta = T

∅ Consultante = C

Al lado derecho de la letra identificadora se tendrá una cifra que señalará el número de intervención del terapeuta y de la consultante (secuencia de conversación):

- Ø T10 = Intervención número diez del terapeuta.
- Ø C17 = Intervención número diecisiete de la consultante.

## TERAPIA NARRATIVA

La Terapia Narrativa fue creada por Michael White, trabajador social australiano y David Epston, antropólogo de origen canadiense residente en Nueva Zelanda, ambos empezaron a trabajar juntos a principios de los años 80's, es entonces que se hace importante aclarar que aunque varios autores hablan de la Terapia Narrativa como una Terapia Posmoderna, Michael White carece de acuerdo con esta categorización ya que parece que el término "posmoderno" es tan amplio que no tiene precisión y no dice mucho, en cambio, hablar del modelo terapéutico como "Postestructuralista", contrasta el enfoque narrativo con la mayoría de las teorías de la personalidad y escuelas de terapia, que provienen de una tradición estructuralista (Tarragona, 2006).

Por tanto, la terapia narrativa facilita el proceso de elaboración de la crisis, es por eso que con el nuevo milenio se está presenciando una convergencia gradual aunque cada día más intensa de conceptualizaciones sobre el proceso terapéutico, en el centro mismo de esta convergencia está la acción humana que genera significados. Cabe señalar que en la relación terapéutica el significado humano es esencial en el proceso de cambio (Gergen, 2001).

Entonces, White entiende que la construcción de relatos podría constituir una forma básica de asimilar nuestra experiencia en estructuras de significación que las transforman en conocimiento. La ausencia de tal estructura narrativa en nuestras

explicaciones posiblemente conllevaría a experiencias ausentes de significados. Es por ello que no basta, para que haya relato (sea este histórico o literario), con que los acontecimientos se representen en un orden cronológico. Es además preciso que se revelen como dotados de una estructura, de un orden de significación que está ausente en la sola secuencia (Duero, 2006).

Para facilitar el proceso de separar el problema de la persona es que se utiliza la externalización y es el fundamento en que se construyen las conversaciones. Es una actitud y una orientación en la conversación, no simplemente una técnica. Por eso es importante imaginar al problema como una “cosa” que está sentada en otro lugar, a veces al problema se le puede dar una identidad o darle un nombre como persona, a esto se le llama personificar el problema (Morgan, 2000).

Externalizar conversaciones quita el poder en los efectos de la etiqueta, la patologización, el diagnóstico que generalmente sienten las personas como que empobrecen sus vidas, en ese sentido es que el externalizar abre posibilidades para describirse a sí mismos y a sus relaciones desde una posición nueva y no saturada de problemas, permite el desarrollo de una historia alternativa que sea más atractiva para las personas o la familia (Morgan, ob. cit).

Por tanto, la narrativa ha sido caracterizada por el camino que los individuos usan en la lengua para unirla a varios procesos psicológicos, como memoria, emoción, percepción, y significados, así, la narrativa ha surgido como una teoría de transacción en el concepto que permite una mejor comprensión y más integrada de funciones psicológicas (Moreira, 2008).

La terapia narrativa evidencia las acciones de crear una autobiografía de la historia sobre el trauma, encontrando la relevancia del lenguaje perceptual y emocional (O’Kearney, 2006) ya que los tipos de argumentos colectivos que las personas escogen

para sus explicaciones cuidan de ser emocionalmente expresadas y son más parecidas a las fijaciones individuales de evasión, es que las usan para engranar en los argumentos propios en el rango de las actuaciones interpersonales (Baddeley, 2009).

Las narraciones frecuentemente son definidas como relatos de eventos organizados de acuerdo a la estructura temporal, la narración oral consiste en una abstracción introducida en el relato que se cuenta en la terapia, con una orientación con respecto al tiempo, lugar y persona adherida a un evento complicado, el cual pronostica que sucederá mediante una evaluación respecto al significado y valoración del evento, para finalmente emitir un resultado, con la cual las narraciones en la psicoterapia no son siempre representadas en el cotidiano y son frecuentemente debatidas en el curso del dialogo terapéutico (Sarah, 2009).

Narrar una experiencia al otro, al terapeuta, supone ser consciente de ella en cuanto que el otro también la refleja y abandona la perspectiva de primera persona para adoptar una perspectiva de segunda persona que incluye al terapeuta. La experiencia terapéutica es una puerta de entrada a la experiencia de intersubjetividad. Cada uno se hace consciente de sus estados internos en la medida que se descubre que otros también los tienen (Rodríguez, 2006).

En tal sentido es importante notar que la narrativa y la identidad narrativa no son sinónimas. Aunque todas las historias parezcan similares se cuenta lo que pasó, el ajuste y las acciones que ocurrieron, cada relato puede tener un sentido único de como las acciones fueron unidas, lo importante del relato y lo que no, lo que las más amplias implicaciones y las asociaciones de la experiencia pueden implicar (Pasupathi, 2009).

Por tanto, es importante recordar que la narración se la debe hacer en tres perspectivas ya que la identidad narrativa se construye en y por la narración de historias, se complementa con la identidad experiencial, con la dada en la perspectiva de primera

persona, la perspectiva de segunda persona y la perspectiva de tercera persona (Rodríguez, 2006).

Es entonces que los testigos externos, esta faceta de la terapia narrativa tiene que ver con la importancia de contar y recontar las historias para construir la propia identidad. Se trata de una variante del trabajo con Equipos Reflexivos (Andersen, 1990; Friedman, 1995; Fernández et al., 2002) que además está inspirado por el trabajo de la antropóloga Barbara Myerhoff. White (1997, 2000) propone que en la terapia se pueden implementar prácticas que sirvan como ceremonias de definición que contribuyen a validar y fortalecer las historias de los clientes (Tarragona, 2006).

En ese sentido, al reconocer que del problema se pueden explorar sus trucos, tácticas, la manera en que opera, la manera en que habla, su tono de voz, sus intenciones, creencias, ideas, planes, gustos y disgustos, sus reglas, propósitos, deseos, técnicas, sueños, quien lo apoya o lo sostiene en sus mentiras, de esa forma después de haber nombrado el problema, se investiga la historia del mismo en la vida de la persona, lo cual incluye cualquier cosa del pasado distante, quizá antes de que el problema entrara a la vida de la persona, hasta lo más cercano al día anterior, la semana pasada, antes de la cita, un minuto antes (Morgan, 2000).

Por tanto, las conversaciones que trazan la historia del problema permiten al terapeuta tener un sentido sobre el significado (conclusión delgada) que la persona ha alcanzado durante la existencia del problema, la historia del problema también posibilita el descubrir cómo las personas han influido sobre el problema. Si el problema ha tomado 8 de 10 de la vida de una persona, se puede explorar qué pasó en ese tiempo, que habilidades, competencias, deseos u esperanzas de la persona se conectaron para reducir la influencia del problema y puede llevar a tener diferentes conversaciones que no estén saturadas del problema (Morgan, ob. cit).

Desde el punto de vista de la terapia narrativa, los problemas sólo sobreviven cuando están respaldados por ideas particulares, creencias y principios, es entonces que la terapia narrativa está interesada en descubrir, reconocer y deconstruir las ideas, creencias, prácticas de la cultura en que vive la persona y que sirven para asistir al problema y a su historia, de esta manera es más fácil cuestionar y desafiarlas ya que generalmente, las creencias e ideas que asisten al problema, se dan por hecho como “verdades” (ob. cit).

## INCIDENTES CRÍTICOS DE LAS SESIONES

### Sesión: 1

En la primera sesión con Paola se pudo recabar información sobre su familia, la relación que tiene con ellos, la relación con su ex novio y su estado actual, es entonces que ella se presenta en sesión alicaída y llorosa, cuenta lo que le está sucediendo y como las personas más cercanas tratan de ayudarla recordándole a su ex y expresándole que ella tiene que sentirse mal “que así es cuando se termina”.

Es por eso que ella conversa con el Director de la institución en donde trabaja y esta persona le recomienda la asistencia al departamento de psicología, en donde Paola se aproxima y describe lo que le está sucediendo *C4. “Te visitaba por qué no me siento muy bien, he estado ya así como unos tres meses y un poquito más, hable con las chicas de aquí, del colegio, luego con algunos amigos, pero no me siento bien (lagrimeaba un poco al conversar) , al final fui a hablar con el Padre y él me aconsejo que venga a hablar donde ti, la verdad nunca fui al Psicólogo, y ahora quiero intentar, porque me estoy sintiendo muy deprimida, creo que nunca me paso eso, si antes me pasaba algo que me hacía sentir mal lo pensaba bien y seguía adelante pero ahora es diferente por la razón que estoy viviendo”.*

C5. *“Tengo una pareja con la que estado mucho tiempo, bueno tenía una pareja, y hace ya unos tres meses o un poquito más tal vez, hemos terminado y yo lo recuerdo, no me siento muy bien, si se me pasa cuando estoy en el colegio con los chicos, aunque a veces ellos se dan cuenta y me preguntan: ¿profe que ha pasado esta triste?, yo no les puedo decir nada, pero eso me hace sentir peor, y me bajo al baño, me pongo a llorar y me lavo los ojos y subo de nuevo a clases y así estoy”.*

Es entonces que después de ello se interviene con metáforas y elogios (*te pones como el día de hoy con nubes diferentes, pero que te das tu espacio como secarse de la lluvia, y sigues emitiendo rayos de luz por todas partes*) de cómo a ella se la veía para quitarle (externalizando) de su repertorio narrativo la etiqueta de “estoy deprimida porque termine con mi pareja”, algo que se reforzaba por su red social e impregnaba su relato de palabras como esa.

T5. *“Bueno, y que es eso que te pone como el día nublado?”*, T6. *“O sea, que cuando te hacen recuerdo de que terminaste te pones como el día de hoy con nubes diferentes, pero que te das tu espacio como secarse de la lluvia, y sigues emitiendo rayos de luz por todas partes”.* Y denotar que el síntoma no es ella, que es algo que se puede extraer de ella, ponerle el nombre que ella quiera y poder relatarse sin ello.

Finalmente, se le solicita a Paola que realice una tarea, preguntándole si le gusta escribir, ella contestando afirmativamente y nombrando a la novela escalera al cielo y como uno de los personajes que más le gusta le escribe poemas a su pareja, es que se utiliza ese gusto en ella para pedirle que escriba un poema, T11. *“Bueno, entonces me gustaría que escribas un poema en unas dos o tres estrofas de lo que estás viviendo ahora, y lo puedas enlazar al momento en que rompieron la relación, ¿estás de acuerdo?”.*

Ella se muestra colaborativa y acepta la tarea afablemente, lo cual tiene la finalidad de analizar el relato que tiene de la situación y que otros factores (creencias, red social, familia) apoyan este estado, culminando pidiéndole que lo traiga la próxima sesión.

#### Sesión: 2

Esta segunda sesión, se inicio preguntando como estuvo ella durante los días antes de que asistiera a consulta, Paola cuenta que salió a la disco con sus amigos de colegio, que se encontraba tranquila, empero que aún piensa en que estará haciendo él, dentro del relato de Paola.

El terapeuta se centra en el detalle de que se vio con los amigos de colegio, después de mucho tiempo (doce años) provocando en ella que recordara que en su historia aún eran siete años y así que ella expresara *C14*. “*No. no soy tan vieja, recién son siete años que salí del colegio y aún me quedan muchas cosas todavía por vivir, la vida es para vivirla y es súper linda, cuando yo salí del colegio era muy alegre y la pase muy bien*”, rescatando en su repertorio narrativo relatos primarios cuasi olvidados por otros eventos que se adhieren a su narración, *T16*. “*Seguramente tienes una historia de vida muy rica*”.

Produciendo en ella que la aseveración de que quiere seguir viviendo más cosas y disfrutar de muchas otras, entonces se utiliza la palabra disfrutar para describirle, *T17*. “*Y dentro de disfrutar, también están las experiencias buenas y “malas” (entre comillas) malas, porque creo que la vida no te quita cosas, te libera de cosas para que vueles más alto y crezcas a partir de las crisis para ser mejor y poder enseñar también, como decía Facundo Cabral*”. Esto con la intención de adherir a su repertorio narrativo otras palabras y promoción de oxímorones que redefinan su relato.

Entonces ella afirma, C17. *“Creo que esa es la idea cuando vas creciendo, pero también se hace difícil dejar un dolor, no”*, es que el terapeuta utiliza la palabra “dejar” y su propia experiencia como ejemplo colocándolas en el siguiente párrafo, con el objetivo de impregnar de relatos secundarios el relato primario de Paola.

T18. *“Qué buena palabra usaste, dejar,, es como que también nosotros podemos decidir dejar algunas cosas, para seguir creciendo a partir de la experiencia, yo creo que puede ser así, ya que te cuento que yo tuve una relación de pareja, donde ella me termino y me era muy difícil seguir adelante, andaba cabizbajo, como el avestruz, con la cabeza baja y creyendo que no podía seguir sin ella, fue complicado, pero sabes aprendí que las crisis primero son necesarias, ya que nos permiten romper una rutina que poco a poco nos va haciendo obsoletos, conformistas y poco creativos”*.

El problema en si también creo que es el que desde pequeños no nos enseñan a afrontarlas , resistir y rehacernos adhiriendo a nuestro repertorio histórico personal la cátedra que la crisis nos da, y encima creo que lo que también se suma a eso es que nos damos cuenta de que no nos queremos aplazar pero nos aplazamos y no hacemos nada por pasar de curso, crees que puede ser así”, en el aplazarse y pasar de curso se utilizan palabras cotidianas en ella como metáfora para un oxímoron de su problema.

C18. *“Sabes, me hiciste dar cuenta de algo, yo les exijo a los chicos que se esfuercen para que no les vaya mal en ninguna materia y si les va bien en alguna que no podían yo les puedo dar algunos puntos en mis materias, y yo no puedo darme puntos por lo bueno que estoy haciendo”*, acoplado este párrafo el terapeuta refuerza con una metáfora al decir que siempre se tiene la oportunidad, que es más cómodo ver pasar la luna, que ir a correr con la luna.

Es decir, T20. *“Quedarse como Penélope pensando que su amado llegará y por eso dejar de disfrutar y vivir con intensidad, lo que no podemos dejar pasar”*. Ella reacciona preguntando como Penélope, ¿crees que estoy así?

C21. *“Creo, que he estado sentada con mis zapatitos de tacón, y yo prefiero usar algo más cómodo, que incómodo, que dolor de pies que tendría”*, entonces el terapeuta relaciona con lo que ella tiene puesto en ese momento (zapatos de tacón), y ella asevera que tiene unos zapatos planos en la cartera porque se siente mejor y más cómoda, solicitándole el terapeuta que se cambie los zapatos, ella afirmando que le era vergonzoso, se aprovecha la externalización, T24. *“Cierto, qué vergüenza aceptar que se acabo, como te verían sin ese dolor que llevas encima y que tienes que tener”*.

Finalmente Paola piensa en la opción de cambiarse de zapatos, entrega los poemas que escribió y se acuerda en conversarlos la próxima sesión.

### Sesión: 3

En esta tercera sesión se elogia el ánimo distinto que ella presenta al llegar a consulta, y se hace referencia a una canción que refuerce lo que ella es propiciando, T27. *“Hola, te noto más animada, te sacaste los zapatos y te pusiste más cómoda sin importar lo que diga la gente, como dice una canción de Martín Valverde, discúlpeme pero no, no me hace falta un permiso para ponerme a amar, de eso si me sobra y lo quiero entregar, sin calcular, sin esperar, aunque los hombres a todo le ponen condiciones para ponerse a amar, levanta tus alas y vuela, y lucha por tu dignidad. ¿Qué te parece?”*.

Paola reacciona aseverando, C27. *“Es cierto, a veces solamente nos quedamos viendo el problema, pero no la solución o la solución no es la que nos satisface, yo creo que él se animo a ser el mismo y por eso a Martín le fue tan bien”*, se aprovecha para conversar sobre la vida de este cantautor y como muchas de sus canciones son cosas que

a él le pasaron y después de escribirlas, re narrarlas, podía verlas de otra manera y así afrontarlas y modificarlas.

Entonces se acopla para elogiar la poesía que ella escribió y asociarla a lo re narrativo que colocó en ella, T30. *“Primero, porque le das como una oda que se propondrá en despedida y reinicio a partir de lo que paso, porque escribimos nuestra historia de vida con lo que nosotros queremos ponerle dentro de la historia, lo cual no siempre puede ser lo correcto, pero también tenemos la opción de cambiarla y poner lo que tiene que tener y no lo que nos hacen creer o nos sentimos obligados a poner, tenemos tantas mentiras que las creemos como únicas verdades, por eso podemos narrar nuestra historia de otra manera, afrontando y conquistando lo que venga”*.

En ese sentido se hace imprescindible demarcar como ella hace referencia después de lo que se le dijo, a un salmo: Hoy siembras con lágrimas pero Dios te promete que cosecharas entre gritos de alegría, reforzando tal creencia con la palabra de la esperanza que no se puede perder cuando tienes un objetivo trazado que se realiza en construcciones cotidianas dejando de lado chantajes y derrotas que nos hacen mentirnos, como forma de favorecer su repertorio narrativo, finalmente se le pide que escriba una narración en prosa o verso libre de lo que acababa de decir relacionándolo a cuando terminó con su ex y lo que sentía en ese momento.

Al culminar su prosa ella le cuenta al terapeuta que describe Santiago de Okjola, un lugar que le da mucha paz, esperanza y alegría, después de leer lo que escribió se elogia él como ella permite que los problemas se acerquen y otros en lo que ni siquiera les da mucha razón, y se los externaliza como una chamarra que no sirve para nada pero que le pide que la use y se refuerza afirmando que ella ya está desechando aquella chamarra.

C35. *“Sí, esa chamarra no me gusta, y no tengo porque usarla, me hiciste dar cuenta que he superado muchas cosas, sola, y que aunque este lejos puedo ganarle a esto también, no quiero esa chamarra, no es mía”*, el terapeuta prosigue con la externalización al desacreditar a esa chamarra, T36. *“Creo que nunca lo fue, no tiene ni el color, ni la forma, ni sirve para lo que quieres, definitivamente ¿vas a dejar que esa chamarra te obligue a que la uses?”*.

Se nota a Paola más empoderada. Puede decidir si quiere seguir con esa chamarra y firmemente aseverar que quiere deshacerse de ella, y empezar a usar lo que a ella le gusta y con lo realmente se siente bien, entonces terapeuta le pregunta cómo es esa chamarra diferente y ella se describe alegre, calientita, protectora y no deja que el frío le entre ya que da esperanza, trabaja y no es nada fea.

Finalmente se elogia lo diferente y bonita que es la nueva elección que ella hace y para concluir se le pide a Paola que para la siguiente sesión escoja una hoja de color de su preferencia y en ella escriba una carta, T39. *“Ahora antes de acabar la sesión me gustaría saber si puedes traer una carta en donde te despidas de él por todo lo bueno, lo malo, lo feo, lo alegre y que al final le agradezcas por el tiempo compartido y por estar pasando esto ya que sin ello, no hubieras podido crecer, aprender y que ahora te toca ir por nuevos lagos donde la luna se pueda ver de distintas maneras”*.

Y se cierra la sesión con la metáfora del monóculo que ella expresa, aseverándole que ahora ella puede ver en la dirección que quiera o finalmente ver sin ese monóculo.

#### Sesión: 4

Esta última sesión con Paola se inicio elogiando lo que se la ve mucho mejor, se nota el cambio hasta en los colores que usa y se le insinúa que ya se animó a dejar el luto, C46. *“¿El luto?, cierto, sí gracias, necesitaba algo así, que me ayude a ver las*

*cosas de otra manera*”, y se refuerza con la metáfora del túnel, que siempre es bueno poder abrirlo y ver la cantidad de opciones que existen fuera de él.

Entonces se le pide que muestre lo que escribió y ella accede amablemente, T47. *“Despedirte porque le toca partir y a ti también te toca hacer nuevas cosas, como que al ver el problema desde afuera ya no tiene la misma cara, ya que esa pérdida te quería hacer perder de ti misma, vaya que la detuviste y paso a paso la fuiste extinguiendo, porque nunca fue tuya, y voz no la aceptaste como parte de ti, ¡que chamarra más arruinada!”*

*“Ahora que ya no es fuerte deja de existir y voz vuelves a ser esa maravillosa persona que siempre fuiste y que nunca dejaste de ser, le das gracias porque te enseñó a no ser tan callada, porque te dio la opción de afrontar las dificultades y no quedarse en silencio, y le dices que él aprendió a aceptar que alguien lo puede querer sin pedir nada a cambio, y que esas peleas que tenían si no hubieran existido no sabrías lo que ahora sabes, y que gracias a eso pudiste aconsejar a tu hermano menor y el vio las cosas diferentes”*.

*Y la despedida que le haces es amorosa y al mismo tiempo te otorgas tu lugar y le otorgas el suyo, es como que te detuviste en una carretera para ver un río y flores y que ellas sin tu visita no hubieran podido ser tan valoradas y al mismo tiempo estando tu allí ese lugar se hizo más agradable, ¿y ahora que piensas después de todo esto?”*.

Es importante destacar como Paola expresa que se siente mucho mejor y ve las cosas de distinta manera, C48. *“Me siento mucho mejor, me di cuenta que las cosas se ven como queremos verlas o como nos obstinamos a verlas, y que fuerza tiene la gente que nos rodea para quedarnos así, viendo las cosas dentro el túnel que nos obliga a estar allí dentro pero puedes decidir ya no estar allí”*.

Entonces se rescatan las nuevas adquisiciones narrativas que ella adhirió a su relato preguntando cómo es que ahora se siente, C49. *“Me siento mucho mejor, antes tenía como un peso en mi pecho, ganas de llorar, pero ahora me siento mucho mejor, es como si ese peso se hubiera ido y ahora puedo respirar más tranquila, me levanto con más fuerza, pude aceptar que se acabó, pero que no por eso él también se acaba, termino una faceta más en mi vida, pero no mi vida, y ya me anime a salir con mis amigas, la verdad me siento mejor”*.

Paralelamente se le pide que si hiciera una escala de 0 a 10 donde 0 es estar mal y 10 estar súper, donde estaría ella ahora, y ella se coloca en el 9.5 a 9.8 porque describe que ya no se dejara manejar por lo que no es de ella, C50. *“Porque entendí que somos libres, y que dentro esa libertad está el sufrir, el vivir, y el disfrutar porque para eso estamos aquí, para disfrutar”*.

*“Tengo vida, salud, alegría, amor, amistad y puedo enseñar a los chicos u otras personas a levantarse de esto y volver a navegar por distintos lugares para llegar a la meta planificada”*, el terapeuta adhiere que existen varios caminos, ya no solo uno, y ella acopla al decir que ahora se acordara de ser lo que era, hasta algo que le gustaba mucho, el ser bromista.

Culminando el terapeuta rescata la frase que ella expresa *“he conquistado mi pasado y eso me ayudara a vivir el ahora con lo que venga, afrontándolo hasta vencerlo y seguir”*, luego se le pide saber qué piensa hacer ahora, y ella expresa muchos proyectos.

C52. *“Quiero dedicarme a trabajar, a no cerrarme a la opción de que pueda tener otra pareja, a si alguna vez nos vemos con él poder hablarle y definitivamente todo lo que aprendí y que nunca lo había visto así, siempre hay otras formas ver las cosas, y con la ayuda de Dios siempre se va para adelante”*.

Ya al terminar se le muestra un sobre, donde se le explica que coloque dentro la carta, la narración, el poema y que ahora que viajará a Taraco, deposite el sobre en el lago y que lo deje partir, ella se encuentra animada ya que se da cuenta que no tiene que quedarse con el pasado y que le toca construir su futuro con los planes en el presente, terminado las sesiones elogiando todo lo que logro y entregándole una frase de Epicteto “las personas no se perturban por las cosas sino por la interpretación que de ellas hacen”.

## 2. Conclusiones

La eficacia que presenta la terapia narrativa en la ruptura amorosa, emerge del tener al consultante desde que ingresa a terapia fuera del síntoma que lo aqueja, percibirlo como un ser humano distante del problema, el cual al ser identificado de esa manera posee la posibilidad de otorgarle un nombre al problema, describirlo, investigarlo, conferirle significados disimiles que en la presencia externa del problema pueden ser reconocidos y posteriormente modificados.

El relato vuelto a contar que la persona emite en su discurso a partir de la presencia de narraciones secundarias y terciarias presentan la representación empoderada que posee el consultante, esto evoca la eficiencia con la cual la terapia narrativa aplica una representación diferente de la queja o problema con la que se llega a consulta.

Es entonces que al hacer oxímorones recurrentes dirigidos al bienestar del consultante, el problema presentado es bifurcado y expuesto a ser revisado, logrando reconocer en qué momento fue adquirido, cómo fue aceptado, qué lo mantiene presente, cuándo se lo quiso abandonar o cómo se hizo inamovible cuándo es inaceptable, por tanto, es de esa manera que el significado deja de ser el de antes y el consultante se reconoce diferente externalizado del problema.

Con esto el consultante al ser legitimado por su red social y su representación nueva del relato, se empodera reconociendo sus recursos carentes de impregnación que la queja o problema le acotaba, así, de esa manera, al re narrar lo narrado que carga el consultante y re significando las palabras, párrafos y capítulos escritos ya con el síntoma por fuera, la terapia narrativa se hace eficaz en el constante del trabajo realizado con el consultante, que al re significar y echar por tierra las creencias falaces, emite oxímorones en beneficio de su nuevo relato.

La ruptura amorosa evoca disimiles relatos en la diada, impregnados de momentos irrepetibles, desde el beso perdido en la boca del que se ama, hasta la discordia por exigencias insatisfechas, acoplar miles de creencias cuestionadas en un agujero de gusano a la velocidad de la luz, solo por permitir enriquecer el relato cotidiano con el que se sale al encuentro del cuento ensoñado.

Es tan corto ese tiempo cuando los labios no hablan en vano, es tan simple ese espacio cuando los pies descansan a lado del que se ha amado, todo se construye y todo deja de ser, es una constante de palabras que al conjugar convierten un relato en una historia esperada entre ambos, que difícil aceptar que no está, y que por algún lado se encuentra.

¿A quién decir adiós?, si cada relato que emite está construido con el ausente, empero, las palabras están llenas de la narración del otro, no está ya en sus manos, pero está en la mente y en el espacio complementado, es como cuando decir adiós a algo que se quiere tener a lado.

La intimidad construida, los detalles que solo ambos conocen, abandonar tantos momentos y evocarlos descargando en llanto, con el posible consuelo de los amigos, parientes y extraños, todo se adhiere a ese nuevo relato y cuando se vean de nuevo, qué

pasará, cómo acercarse, hablarse, saludarse o finalmente pasarse de lado como si fuera un extraño, y si se encuentra acompañado, ¿será que tan fácil al amado se ha olvidado?

Ambos se complican de muchas maneras ¿será que el espacio, el privado, ya ha sido profanado y que lo que allí se tenía se comparte con la nueva compañía elegida? Y si de ese deseo carece la persona, y prefiere conservar el espacio para que vuelva en algún momento su amado, ¿será que lo espera?, ¿y si espera en vano?, recibirá diferentes opiniones de su red social, tantas palabras que le confunden y después presentara un sentimiento obnubilado, entonces cree saber que amar es dejar partir y que en ese partir ambas libertades se complacen de la felicidad que atraparán al ausente.

Ahora debe dejar partir, sentirse comprometido con el que se marchó, en qué medida existe ese compromiso, los acuerdos se quebraron y ahora empezar a hacer nuevos acuerdos privados, o con alguien que se presente a su lado, qué hacer de la pasión inconmensurable que ambos amantes expresaron, volver a conocer a quien se aproxime y que ese alguien sepa el color de sus manos, es aprender de nuevo.

Ya que hasta la atracción que se tenían exigüamente se convierte en verse como a unos extraños que tienen algo atrayente ofuscado, y a donde se puede caminar ahora, de qué lado se dormirá en la cama, cuando el frío abrume seis colchas enzima bastaran en sustitución del ausente, ¿qué hará al salir del trabajo?, ¿a dónde irá?, que dolorosa es la aceptación de la ausencia cuando se ama, ya que duele por dejar partir para que quien se amó sea dichoso y feliz.

Y duele porque se amó, y se alegra el amante porque sabe que ambos volaran, que su amor les desea la felicidad más excelsa y les dará gracias por tantos momentos compartidos, por lo aprendido, lo conocido, los momentos de ojos cabizbajos, el auto conocimiento sutilmente obligado, para que ahora cada quien por su lado avance con el aprendizaje inexorablemente necesario.

Lo que queda entonces es disfrutar de lo maravilloso de los días, de los planes nuevos, de ir al trabajo, de redefinir cada relato, dejar partir a la ruptura y empezar a caminar, es darse cuenta de que con esa pareja culminó la relación, pero que la persona existirá en su libertad, autonomía y felicidad, y que no es tan malo poseer lo similar, ya que así se podrá afrontar lo que venga y con eso promover oxímorones narrativos que modifiquen la interpretación del evento y mientras más riqueza posea podrá resistir y rehacerse con los brazos humildes y en alto por el presente deseado.

Es difícil narrar la historia de diferente manera, sin embargo, el poder reconocer las propias riquezas de la persona, el saber que al empoderarla legitimizando lo que es, fuera del síntoma que la posee, y que en la ausencia de dicho síntoma, la persona posee riquezas elogiadas, es decir, sacar de su narración primaria al síntoma e impregnar esta narración de nuevos relatos cotidianos.

Con elogios, excepciones, creencias refutables, formando así una nueva narración que será invadida por agentes externos que validen socialmente este nuevo relato, el cual puesto en escena emitirá lo que es y podrá ver fuera del escenario al síntoma que temporalmente le cosificaba.

El narrar y re narrar lo narrado produce la bifurcación de las palabras y su significado, promoviendo de esa manera en la persona una perspectiva diferente de lo que se creía inmodificable, por tanto si se le permite a la persona reconocer el relato que presenta y contrastarlo con la riqueza que posee antes de que dicho relato se impregne del evento nefasto, es que se logra el reconocimiento de lo olvidado.

El empoderamiento en lo que ahora es y la extracción de lo opaco del síntoma que ocupó ese espacio, permite la presencia inminente de un nuevo relato, entonces teniendo en frente al problema, las herramientas que van en beneficio de la persona pueden ser

elegidas y aún más otorgarles la utilidad específica que produzca oxímorones reales de lo que se creía inquebrantable.

En ese sentido, es que Paola inicialmente tiene una relación de pareja por dos años y siete meses, con siete meses de convivencia y tres meses de ruptura, es que en el periodo de convivencia ambos se llevaban muy bien, sin embargo ella asevera que él decidió concluir la relación porque una de las razones fue que tenían muchas diferencias culturales.

Ella creía que la etapa de enamoramiento iba a ser perenne pero que igual si habían cosas muy diferentes entre los dos, por tanto, presentaba sentimientos de nostalgia y dolor al recordar lo que hacían juntos, empero, paralelamente demostraba racionalidad al expresar que la relación tenía que terminarse alguna vez, ya que los dos eran muy diferentes.

A partir de lo antes mencionado, es que con Paola inicialmente se recabó la información respectiva para conocer sus creencias, testimonios de lo que en ese momento le sucedía para que de esa manera se logre conversar primeramente en el lenguaje que ella presenta, luego poder hacer sintonía con sus movimientos, tipos de aprendizaje, gustos cotidianos, culminando en que la sesión terapéutica produzca desde el inicio resultados en la modificación de su relato.

En la primera sesión se utilizaron metáforas que iban dirigidas a las creencias que ella tiene sobre determinadas cosas, por ejemplo, ella prefiere una chamarra calentita, que la abrigue y la proteja, llega a sesión mostrándose desprotegida y con la chamarra que no le gustaba, la cual le hacía indefensa y cargaba con algo que no era de ella.

Similarmente se auto adscribe como una persona deprimida y que los que intentan ayudarla empeoran su situación al confundirla con distintas frases que le dicen, es que allí se logra identificar que el relato que ella poseía contenía la contaminación de los

argumentos de otras personas, los cuales poseían creencias, formas de solución, desesperanza, rabia, distintos pensamientos y emociones, comprimidos en testimonios varios, los cuales a ella le hacían sentirse inmiscuida en el mar de palabras recibidas que se confundían con las suyas, esto le producía confusión, y la demostraba alicaída, como enredándose en el sin salida.

Entonces, es que al pedirle que para la siguiente sesión escriba un poema de lo que estaba viviendo en ese momento y lo pueda enlazar al momento en el que rompió la relación se le otorga el privilegio de tener un propio relato plasmado en algo que le gusta hacer y que había olvidado.

Al llegar la segunda sesión se hace referencia a su historia de vida y cómo era esta antes de que existiera la ruptura, esto como modo de traer en causa su relato casi olvidado, e identificar los planes futuros que ella conserva, se utilizan palabras que ella expresa modificándolas en un relato distinto y asociándolas a como en ocasiones así, se puede cambiar y salir fortalecido.

Es entonces que ella reconoce que puede otorgarse mayor autovalía y privilegios por las cosas positivas que hace, así es que al usar la metáfora de Penélope, ella reacciona inmediatamente aseverando que le es desagradable tener que usar zapatos de tacón todo el tiempo por el dolor que eso le causaría.

Entonces se aprovecha para solicitarle que decida poder cambiarse los zapatos, algo a lo que ella asume como vergonzoso, allí es que se relaciona la metáfora con lo que ella relata adhiriendo a ese relato el que es mejor sentir vergüenza a animarse a ser uno mismo y modificar lo que nos sucede, esto en función de apelar a que ella expresa que nunca le gusto quedarse en menos, y que esta para crecer en la vida.

Al iniciar la tercera sesión, se elogia el cambio que se observa, validando la iniciativa y decisión que tuvo por sacarse los zapatos, ya que ella se da cuenta de que

puede decidir dejar algo y cambiar por otras opciones, se reconoce lo que escribió y se le da un significado disímil al que ella esperaba, de esa forma se la empodera y se le permite autonomía en las decisiones posteriores, a partir de que ella asevere que hay que seguir luchando, y pone un alto a lo que ella cataloga como chantajes y derrotas.

Al concluir la tercera sesión se le solicita que escriba una narración en prosa, o verso libre de lo que expresa, asociado esto a la culminación de su relación y lo que sentía en ese momento. Después de leer lo escrito se elogian las frases que escribe y se externalizan las frases de ruptura con la metáfora de la chamarra así es que ella decide ya no usarla, dejar eso que no le pertenece y otorgarse la libertad de decidir y elegir lo que ella quiere en el momento que lo quiere, recordando que muchas cosas que relataba no eran parte de ella.

En esa dirección se le pide que escoja las hojas de color de su preferencia y escriba en ellas una carta en donde se despide de su ex novio por todo lo bueno, lo malo, lo feo, lo alegre que vivieron y que al final le agradezca por el tiempo compartido y por estar pasando ese momento ya que sin ello, no hubiera podido crecer, aprender y que ahora le toca ir por nuevos lugares donde las escrituras puedan llevar su sello y ser de distinta manera.

La cuarta sesión hace referencia a como ella se anima a dejar el luto, y se permite vestir con un nuevo color, esto se lo asocia al empoderamiento que ella presenta para con relación de otras situaciones, reconoce así la fortaleza que posee dentro de los eventos posteriores y que ahora ella tiene el permiso para poder decidir ya que dentro de ser legitimada y consolada puede redefinir lo que antes creía imborrable, es así que ella reconoce que en una escala de cero a diez, tiene un puntaje de nueve y medio, eso en relación a como estaba antes de iniciar la terapia.

Finalmente se le solicita que todo lo que escribió lo introduzca en un sobre y cuando viaje a Taraco, se acerque al lago y lo deje partir, esto como un ritual de despedida de lo que ya se tiene que ir, entonces se hace importante destacar que ella hasta ahora presenta un nuevo relato de cómo era antes, éste incorporado dentro sus acciones cotidianas emitirá nuevos proyectos de vida con evidencias distintas en relación a su red social que legitima su modificación y acepta que la pérdida emite mucho dolor y al mismo tiempo posibilidad de oxímoron.

En tal sentido es que la terapia narrativa respeta al consultante como tal sin etiquetas innecesarias que obnubilen a la persona, permitiendo dejar de lado al síntoma y enfocándose en la persona, legitimizandola y permitiéndole la narración de su relato sin la contaminación de las palabras que el síntoma posee, así es que al empoderarla modificando su narración primaria con oxímorones que reformulen su narración secundaria y terciaria, se logra promover una narración propia que en involucración con el contexto validante del cambio puede reincorporarla con un proyecto de vida diferente, permitiéndole construir nuevos relatos validantes cotidianos para consigo misma.

Artículo recibido en: 18 de noviembre de 2010

Manejado por: Editor en Jefe- IICC

Aceptado en: 07 de febrero de 2011

## REFERENCIAS

1. Acevedo, V. (2007) Parejas satisfechas de larga duración en la ciudad de Cali. En: *Pensamiento Psicológico* Vol 3 N° 8 (pág. 85 – 107).
2. Baddeley, J. (2009) A Social Interactional Model of Bereavement Narrative Disclosure. *Review of General Psychology: American Psychological Association* 2009, Vol. 13, No. 3, 202–218.
3. Barragán, L. Gonzáles, J. (2004) Un modelo de concejo marital basado en la solución de conflictos y el reforzamiento recíproco. En: *Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente* Vol 27 N° 3 (pág. 65 – 73).
4. Boss, P. (2001) *La pérdida ambigua*. Barcelona: Gedisa.
5. Botella, L. (2006) *La perspectiva sistémica en terapia familiar: conceptos básicos, investigación y evolución*. En: *Facultat de Psicologia i Ciències de l'Educació Blanquerna. Universitat Ramon Llull*.
6. Cabodevilla, I. (2007) *Las pérdidas y sus duelos*. Unidad de Cuidados Paliativos. Hospital San Juan de Dios. Pamplona. *Sist. Sanit. Navar.* 2007 Vol. 30, Suplemento 3.
7. Calderón, R. (2006) *La inteligencia afectivo – emocional y la calidad en la sexualidad compartida de la pareja*. Santa Cruz: CEPSICC.
8. Castillo, M. (2005) *Metodología de investigación científica USN*. Método de estudio de caso. Disponible en: [http://www.usn.edu.mx/artman/publish/article\\_16.shtml](http://www.usn.edu.mx/artman/publish/article_16.shtml).
9. Cyrulnik, B. (2003) *El murmullo de los fantasmas, volver a la vida después de un trauma*. Barcelona: Gedisa.
10. Cyrulnik, B. (2005) *El amor que nos cura*. Barcelona: Gedisa.
11. Cyrulnik, B. (2004) *Parler d'amour au bord du gouffre*. Paris: Odile Jacob.

12. Díaz, J. (2003) Prevención de los conflictos de pareja. Bilbao: Desclée De Brouwer.
13. Duero, D. (2006) Relato autobiográfico e interpretación: una concepción narrativa de la identidad personal. *Athenea Digital*, 9, 131-151. Disponible en: <http://antalya.uab.es/athenea/num9/duero.pdf>
14. Espriella, R. (2008) Terapia de pareja: abordaje sistémico. *Revista Colombiana de Psiquiatría* vol.37 suppl.1 Bogotá.
15. Garrido, A. Reyes, A. Ortega, P. (2007) La vida en pareja, un asunto a negociar. En: *Enseñanza e investigación en psicología* Vol.-12, N-002, (pág., 385 – 396).
16. Gergen, K. (2001) La terapia como una construcción social dimensiones, deliberaciones y divergencias. EUA: University of Aarhus. Disponible en: [www.cinted.ufrgs.br/ciclo10/artigos/6dVera.pdf](http://www.cinted.ufrgs.br/ciclo10/artigos/6dVera.pdf)
17. Goncalves, O. (2002) Psicoterapia cognitiva narrativa. Bilbao: Desclée de Brouwer.
18. Harmon, D (2009) Ayuda para parejas en duelo. California SIDS Program bajo fondos de California Department of Health Services, Maternal and Child Health Branch.
19. INE (2004) Encuesta Nacional de demografía y salud. Bolivia: ORC Macro/ Measure.
20. Misión Joven (2008) Pedagogía de la resiliencia. Madrid: Manos Unidas.

21. Morgan, A. (2000) Qué es la terapia narrativa. Disponible en: [www.dulwichcentre.com.au/que-es-la-terapia-narrativa.pdf](http://www.dulwichcentre.com.au/que-es-la-terapia-narrativa.pdf)
22. Moreira, P. (2008) Narrative Change in Psychotherapy: Differences Between Good and Bad outcome cases in cognitive, narrative, and prescriptive therapies. en: *Journal of clinical psychology*, vol. 64(10), 1181--1194 (2008) & 2008 wiley periodicals, inc. published online in wiley interscience ([www.interscience.wiley.com](http://www.interscience.wiley.com)).
23. Muñoz, J. (2004) Informe sobre una evaluación de resultados del modelo de terapia familiar breve en el ámbito privado. En: *papeles del psicólogo*, enero, abril, vol, 25. Numero 87 madrid España, pag. 29 a 33.
24. OPS (2003) Informe mundial sobre la violencia y la salud. USA: OPS.
25. O’Kearney, R. (2006) Trauma Narratives in Posttraumatic Stress Disorder: A Review. *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 19, No. 1, February 2006, pp. 81–93: International Society for Traumatic Stress Studies. Published online in Wiley InterScience ([www.interscience.wiley.com](http://www.interscience.wiley.com)).
26. Pabellón de Docencia. (2007) Las pérdidas y sus duelos. Unidad de Cuidados Paliativos: Hospital San Juan de Dios. Pamplona. *Anales Sistema sanitario San Navarra* v.30 supl.3 Pamplona.
27. Pasupathi, M. (2009) The Development of Narrative Identity in Late Adolescence and Emergent Adulthood: The Continued Importance of Listeners.

- Developmental Psychology: American Psychological Association, Vol. 45, No. 2, 558–574.
28. Pinto, B. (2009) El juego del amor (segunda parte) la reciprocidad amorosa. La Paz: Universidad Católica Boliviana “San Pablo” - Instituto Boliviano de Terapia Familiar “Elizabeth Sotelo”.
29. Rodríguez, B. (2006) Narrativas del sí mismo. Universidad de Alcalá de Henares: Madrid. Disponible en: [www.feap.es/anuarios/2006/](http://www.feap.es/anuarios/2006/Publicacionespdf) Publicacionespdf.
30. Sarah, I. (2009) The developmental roots of narrative expression in therapy: contributions from attachment theory and research. Psychotherapy theory, research, practice, training: American psychological association, vol. 46, no. 3, 301–316.
31. Satir, V. (1999) Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar. Mexico D.F.: Pax Mexico.
32. Tarragona, M. (2006) Las terapias posmodernas: una breve introducción a la terapia colaborativa, la terapia narrativa y la terapia centrada en soluciones. México D. F.: Grupo Campos Elíseos.
33. Urbano, E (2009) Duelo y tratamiento del duelo. <http://www.psicocarea.org/duelo.htm>
34. Vidal, C. (2006) El proceso de duelo desde la mirada sistémica. Disponible en: [www.nutrinfo.com/pagina/info/duelo%20y%20tal%202006.pdf](http://www.nutrinfo.com/pagina/info/duelo%20y%20tal%202006.pdf)

35. Walsh, F. (2004) Resiliencia familiar. Madrid: Amorrortu.
36. Whisman, M. (2006) Current Status and Future Directions in Couple Therapy. En: Annual Review of psychology Vol 57 (pág. 317 -344).
37. Yacuzzi, E. (2005) El estudio de caso como metodología de investigación: teoría, mecanismos causales, validación. En: Universidad del CEMA. Disponible en: [http://www.automark.com.mx/MYRNA\\_estudiosdecaso.pdf](http://www.automark.com.mx/MYRNA_estudiosdecaso.pdf).