

UN SECRETO COMPARTIDO

A GRITOS SILENCIADO

*“Adelantando voy, andando despacio, sin prisa.
Adelantando, volando bajo, de poco a poco, pero no me paro.
Adelantando estoy, en movimiento lento, pero avanzando.
Adelantando, pasito a paso más cortos, más largos. Pero siempre hacia delante.
Adelantando que no adelantándote.
El 1 es un mal número. Número 1 ¿para que?
El primero ¿para que?
Con estar es suficiente para mi.
Uno más, que uno menos, sumando, sembrando, pensando en lo que voy a hacer.
Tirando de la cuerda siempre hacia adelante.
Adelantando a la mala vida, a la gente aburrida, al mal ambiente,
a la FALTA DE GANAS y a la mala suerte....
¡! Gracias por enseñarme a adelantar!!”*

Hija de una familia de alcohólicos

I.

Este artículo pretende ser un homenaje, un reconocimiento a aquellos y aquellas que muchas veces son olvidados, victimizados, avergonzados, culpabilizados y como el título indica bajo el auspicio de un secreto a gritos silenciado.

Surge de la experiencia, el trabajo, el acompañamiento, el apoyo a aquellos que durante mucho tiempo han sido doblemente abandonados, primero por sus familias de origen y luego por los que abordamos las adicciones.

Es también un canto a la esperanza, a la fe¹ en el cambio. A la fe en que tras la vergüenza y la culpa existe la reparación y la resolución, la comprensión, el respeto, el crecimiento, el diálogo, el apoyo, la interdependencia, los otros. La esperanza y la fe

¹ La fe a la que aquí hago referencia es al concepto tal y como viene definido en el libro fundacional de la Terapia Gestalt “*Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*”. Perls, F.S., Hefferline, R. Y Goodman, P (1951), nombrado a partir de ahora como PHG; donde dice “*La fe es saber más allá de la simple consciencia inmediata que si uno da un paso más allá, seguirá habiendo un suelo bajo nuestros pies*”. PHG II, 8, 6, 2. (Volumen, Capítulo, Apartado, Párrafo)

que llevarán a que “...*En este proceso se restauren la libertad personal y la dignidad*”².

II.

¿Que puede ocurrir cuando unos niños han crecido en un ambiente donde uno de los progenitores o ambos han tenido o tienen una adicción?

Unos niños que desde el momento de su concepción, en muchos casos, han tenido poco espacio para ser cuidados porque había alguien que precisaba toda la atención.

Unos niños que crecen con mensajes verbales y no verbales de inadecuación constante, de no reconocer sus emociones, de negar sus sentimientos y sus necesidades, de pasar de la tensión a la euforia en cuestión de segundos.

Unos niños, en nombre de los cuales, las madres han hecho todo lo que han hecho.

Unos niños que han crecido con un modelo de pareja, en muchos casos, en total decadencia.

Unos niños que han escuchado y visto situaciones, que los adultos dicen que nunca han visto ni escuchado.

Unos niños que han recibido de forma clara el mensaje, de esto no existe y por tanto no se habla de ello.

Unos adolescentes avergonzados por el comportamiento público del adicto, que en muchos casos lo incluían.

Unos adolescentes que no entienden, porque el otro adulto de la casa no hace algo para que ese infierno termine.

² FOSSUM , M. A. y MASON, M. J..*La vergüenza. Como enfrentarla y resolverla*. Ed. Pax México. 1989. Pg. 18

Un adolescente que en muchos casos cuida y protege a los hermanos menores, porque no hay ningún adulto que lo haga.

Un adolescente que en alguna ocasión tiene que ponerse en medio de su padre y su madre porque la situación se desborda y estos no ponen freno.

Un adolescente que no puede subir a casa a sus amigos por miedo a como llegará el progenitor y la vergüenza de ser descubierto.

Un adolescente que se da cuenta que todo el mundo a su alrededor sabe lo que pasa en su casa, pero que se quedan impasibles, nadie hace nada (un secreto compartido a gritos silenciados).

Unos adultos que inician su vida de ¿independencia?, sus relaciones de amistad, de pareja, la creación de su propia familia desde esa historia vivida, pero nunca reconocida ni puesta en voz alta. Donde lo vivido, experimentado, sentido, pensado nunca ha existido, pues nunca ha podido ser expresado. “Lo que no se nombra no existe”.

En estas familias, hay todo un mundo de experiencias, sentimientos, situaciones, percepciones no resueltas; entre otras cosas porque nunca ha habido oportunidad de nombrar en voz alta, siempre había otra cosa más urgente, la adicción.

En los primeros años cuando un niño llega a una familia los padres son los referentes, los modelos, los cuidadores, los que protegen, enseñan, animan, valoran..... Pero en las familias donde hay un alcohólico de forma casi continua hay un no reconocer los sentimientos del niño, un no valorar, un estar siempre en relación a algo mucho más problemático (la adicción). Con todo ello el niño no aprende a identificar sus propias necesidades y por tanto a realizar el proceso de identificaciones y alienaciones³ que son necesarios para recuperar la homeostasis y con ella la salud. Estos niños aprenden a hacerse cargo de las necesidades de los adultos que los rodean y a aislarse de sus

³ Para ampliar este concepto se puede consultar PHG II, 10, 6.

propios sentimientos, sus propias emociones y necesidades y hacer como si las de los adultos fueran las suyas (Introyección)⁴.

Por otro lado no se experimenta con los adultos la interdependencia, esto es un contacto entre organismo (lo que yo soy) y entorno (lo que no soy yo) que le permita ir poco a poco conformándose. Por el contrario crecerán en continua confluencia⁵ con los otros, sin poder identificar que soy yo y que no soy yo.

Estos hijos crecen con dos sentimientos que no se nombran pero que los acompañan en todo su proceso de desarrollo y crecimiento, “la vergüenza” y “la culpa”. La culpa se refiere a acciones, la vergüenza a la identidad personal.

*“... el sentimiento de culpabilidad está vinculado al acto, mientras que el sentimiento de vergüenza está vinculado al ser”.*⁶

*“...; así, la culpabilidad puede ser expiada; la vergüenza no puede ser más que negada o disimulada”.*⁷

III.

La vergüenza es un sentimiento que nos informa de lo que está ocurriendo en el momento presente entre organismo y entorno. En principio no es ni buena ni mala. Laura Perls planteaba: *“La vergüenza surge inevitablemente cuando, después de la emoción del primer contacto con cualquier experiencia nueva, tomamos consciencia de que nos falta apoyo”*⁸. Pero esta vergüenza sana se puede transformar en neurótica de dos formas:

1.- *Interiorización de la vergüenza*: el niño percibe del cuidador/a rechazo o crítica desvalorizante, el niño se siente inadecuado. Una vez que el adulto realiza esto si luego no reestablece el contacto con el niño este interioriza como suyo (introyecta) su inadecuación y vergüenza. El futuro de un niño que vive con este entorno es la inadecuación, sentimiento de ridículo, victimismo y la incapacidad.

⁴ Para ampliar este concepto se puede consultar PHG II, 15, 5.

⁵ Para ampliar este concepto se puede consultar PHG II, 15, 4.

⁶ ROBINÉ, J. Marie: *Contacto y relación en psicoterapia*. Ed. Cuatro Vientos. Pg 173

⁷ Ibid. Pg 177

⁸ PERLS, Laura: *Viviendo en los límites*, Valencia, Ed. Promolibro, 1994, pg. 109

Pensemos en un niño que crece en la familia donde hay un alcohólico, donde no hay espacio para su reconocimiento, para su cuidado, donde aparecen continuamente frases como : “a la habitación sin hacer ruido que el papá/mamá esta malo”, “el papá/mamá viene tarde porque trabaja mucho, así que cuando venga no molestarlo”, “eres lo más inepto que existe”; junto con la falta de momentos familiares donde se realicen actividades conjuntas, de disfrute.

2.- *La negación de los sentimientos*: el niño es curioso e irresponsable y necesita que el cuidador/a ponga estas dos características para prestarle el apoyo suficiente en la exploración del mundo. Pero si este apoyo no se da el niño se transforma en responsable y bloquea su curiosidad aprendiendo así a bloquear sus necesidades dándose explicaciones y racionalizándolo todo. El futuro de un niño que vive en este entorno es la autosuficiencia, incapacidad de mostrar sentimientos, rigidez, intolerancia y aparente perfección.

Pensemos en un niño que ante lo que percibe, escucha y sufre en propias carnes, cuando pregunta ¿por qué? la respuesta es “pórtate bien, que es lo que tienes que hacer”, “cállate que no sabes ni lo que dices”, “ni se te ocurra decir nada”.....

La persona fijada en la vergüenza dejaría de estar en contacto consigo misma y con el entorno y se quedaría sin los apoyos necesarios, con lo que necesita aferrarse a sus introyectos de inadecuación.

“La vergüenza es un sentimiento interior de estar disminuido o de ser insuficiente como persona. “⁹

La vergüenza en relación a las familias donde hay una adicción añade peculiaridades a todo lo anteriormente citado:

1.- Las familias donde hay una adicción están vinculadas por la vergüenza. Además esta vinculación es multigeneracional, es decir, se mantiene tanto si la adicción está presente

⁹ FOSSUM , M. A. y MASON, M. J..*La vergüenza. Como enfrentarla y resolverla.* Ed. Pax México. 1989. Pg. 22

en el momento actual por algún miembro de la familia, como si la adicción ha sido de algún miembro que ya no está.

El trabajo con el grupo de hijos de familias de alcohólicos se inicia con el genograma familiar. Cada persona explora las tres generaciones anteriores a él o ella. Al realizar y exponer al resto del grupo a su familia siempre resulta sorprendente para ellos el tomar conciencia de una forma clara, nombrando y sin ocultar nada a una familia que desde hace muchas generaciones perpetua una o diferentes adicciones (alcohol, juego, sexo, comida...), al mismo tiempo que perpetua el secreto y el silencio sobre ellas.

T: ¿Quién quiere mostrarnos a su familia?

Tras un periodo de silencio por parte de todo el grupo, alguien se lanza.

P: Yo, pero es que me parece tan fuerte lo que estoy viendo.

T: Lo quieres compartir

P: Sí, pero es que lo que veo es que esto ha sido así desde hace mucho tiempo. Mi abuelo paterno era alcohólico, aunque nunca se ha dicho según mi madre era un hombre bueno y trabajador aunque ya se sabe los hombres de antes, mi tío materno murió por la droga, aunque según mi madre es que estaba muy enfermo, todos los hermanos y hermanas de mi padre son alcohólicos y jugadores, y mi padre también lo ha sido; pero nunca nadie ha dicho nada, es más cuando la familia se junta siempre se empieza y termina bebiendo y jugando como lo más normal. ¿Y nosotros, que vamos a ser?

Al ser revelada la historia familiar y nombrado el secreto la persona puede entender mejor la dinámica familiar y sentir como la vergüenza va disminuyendo al ser nombrada.

2.- Y esta es la realidad de muchos de estos adultos, viven fijados en el sentimiento de vergüenza, inadecuación, incapacidad, sin reconocer sus sentimientos y necesidades como propios y por tanto sin satisfacerlos.

La invisibilidad de la vergüenza la convierte en poderosa. Y en la mayoría de casos lleva a la realización de diferentes compulsiones que ayudan a calmar esos sentimientos

de inadecuación, así hemos visto diferentes comportamientos de estos en los miembros del grupo:

P: Se que hago algo que me trae muchos problemas con mi mujer, pero no puedo dejarlo. Juego en el ordenador a un juego que me tiene enganchando, al que dedico muchas horas, me levanto pronto para jugar, me acuesto tardísimo y mi mujer está harta. ¿Esto es que soy un ludópata de esos?.

Otra miembro del grupo viene un día muy angustiada y llorando nos dice:

P: Mi madre me ha llevado al médico porque el tema de la comida se ha descontrolado mucho, me pego unos atracones increíbles, el médico dice que estoy en el límite para considerar que tengo un problema de bulimia.

En sesiones individuales:

P: Tengo que decirte algo que me da mucha vergüenza, pero creo que es importante porque a mi me hace mucho daño. Cuando estoy agobiado, nervioso, no se que me pasa, que necesito, busco mantener relaciones sexuales con personas desconocidas, son relaciones rápidas, humillantes para mi y que no me aportan más que sufrimiento, pero no puede dejar de hacerlo, de momento.

IV.

La culpa, que tiene que ver con acciones. La primera acción de la que se pueden sentir culpables es del propio hecho de haber nacido, si mi madre ha soportado todo lo que ha soportado por sus hijos si no hubiéramos nacido no tendría que haber sufrido lo que ha sufrido; o incluso la han escuchado directamente de sus progenitores “*si no hubieras nacido*”.

La culpa es un sentimiento doloroso de arrepentimiento y responsabilidad ante un acto de uno y que por tanto tiene la posibilidad de ser restaurado. Pero no afecta a la identidad de uno mismo.

La culpa aparece como el segundo mecanismo de control que se ejerce sobre estos niños, adultos cuando falla la vergüenza. Si por una de aquellas son capaces de manifestar un deseo, una necesidad propia y alejarse un poco del papel asignado por la familia habrá un adulto que se encargue de recordarle que no tiene derecho a esto, que es un egoísta, que solo piensa en él o ella y no en el bien familiar. Por lo que el niño, adulto rápidamente pone en marcha el mecanismo para amortiguar la osadía de pensar en él o ella, se sentirá culpable y buscará incansablemente la forma de reparar su culpa. Una de las maneras puede ser el involucrarse mucho más en la adicción, el cuidado, el silencio.....

V.

Algunas notas a cerca de la Terapia *Gestalt* que nos pueden ayudar a la hora de orientar el trabajo con estos pacientes.

1.- La concepción y percepción del hombre.

“mi vida está hecha de mi y de todo lo que me rodea”

(Paráfrasis de la frase de Ortega y Gasset

“yo soy yo y mi circunstancia”)

Voy a utilizar palabras de un científico español, Ortega y Gasset, que en un texto de 1956 explicaba de forma muy clara como desde la Terapia *Gestalt* se entiende al hombre:

“Lo que nos limita, también nos determina, el yo a secas, independiente es una abstracción porque no hay una naturaleza humana permanente. El yo se concreta en carne y hueso; pero lo que constituye la vida de esa concreción individual son sus relaciones con lo que está fuera de ella. El vivir de cada hombre es lo que le pasa y lo que hace; son las incitaciones que recibe y las reacciones que contesta; es, sobretudo, el hacer que él mismo elige entre posibilidades innúmeras: un hacer hacia las cosas, un ocuparse y comprometerse con ellas. Tampoco la vida en abstracto existe, por

consiguiente; su ser es su actividad, una constante elección de quehaceres, que lleva implícita la libertad”¹⁰

Desde nuestra forma de entender al ser humano, este vive en continua interdependencia (que no independencia) con otros organismos, participando unos y otros de un crecimiento mutuo. Y es en esta interdependencia donde realiza las identificaciones y alienaciones que le llevarán a realizar las elecciones necesarias que le ayuden a cubrir sus necesidades y mantener así su autorregulación orgánica¹¹. La autorregulación orgánica es el mecanismo por el que el organismo pone como dominante, en el primer plano de consciencia la necesidad a cubrir para la supervivencia.

2.- El concepto de enfermedad y salud

El aspecto fundamental de un organismo sano es : la interacción (frontera-contacto) del organismo (lo que yo soy)-entorno (lo que no soy yo), que hace consciente al organismo su necesidad y el desequilibrio que esta produce; y los posteriores mecanismos que pondrá en marcha (ajustes creativos) para volver a la homeostasis.

Una persona sana es aquella que mantiene un contacto creativo y dinámico. Que ante los desequilibrios realiza una labor de identificar y alienar posibilidades dadas que le llevarán a la asimilación de lo nuevo que le ayudará en su continuo crecimiento.

Entendemos la enfermedad como la aparición de interrupciones, inhibiciones, en los intentos de restaurar el equilibrio que la persona hace a lo largo del proceso de ajuste creativo. Estas interrupciones llevarán a una no aparición de novedad que pueda nutrir al organismo y por tanto su crecimiento quedará paralizado.

3.- El proceso terapéutico

La terapia va a consistir en identificar, tomar consciencia de los mecanismos que la persona utiliza para interrumpir el ajuste creativo. Nos interesa más que los por qué, el como la persona hace lo que hace, dice lo que dice. De tal forma que se vaya aumentando la consciencia de la necesidad (figura) enriqueciéndola y ampliándola en

¹⁰ MAÑACH, Jorge. “Imagen de Ortega y Gasset”. Revista Cubana de Filosofía.1956.Vol.IV, n°13 pag 104-125.Encontrada en internet

¹¹ Para ampliar este concepto se puede consultar PHG II, 4, 1.

continuo contacto con el entorno (fondo) para poder realizar el proceso de identificaciones y alienaciones que le ayudaran a recuperar la salud.

El objetivo de la terapia no sería así pues conseguir individuos independientes, sino interdependientes (del entorno).

La importancia del proceso terapéutico reside en trabajar con la experiencia inmediata, en el darse cuenta de lo que la persona va sintiendo en el continuo de experiencia con otro (terapeuta) y en continua interrelación con este. En este sentido la relación terapéutica (paciente-terapeuta) será donde el paciente ponga de manifiesto sus dificultades, interrupciones, miedos, y en ese espacio seguro y controlado podrá tomar consciencia y experimentar nuevas identificaciones y alienaciones que le permitirán recuperar su homeostasis.

4.- Método de la Terapia Gestalt.

“El método va a ser el siguiente: ejercitar el yo, es decir las diferentes identificaciones y alienaciones mediante experimentos de la consciencia inmediata deliberada de nuestras diferentes funciones hasta hacer revivir espontáneamente la sensación de que “soy yo quien está pensando, percibiendo, sintiendo y haciendo esto”. Al llegar a este estado, el paciente puede hacerse cargo de sí mismo. “¹²

VI.

La terapia *Gestalt* plantea cuestiones que considero claves para acompañar a estos adultos: el darse cuenta, el apoyo, el ser vistos y reconocidos, el nombrar, un espacio sin vergüenza, responsabilidad frente a culpa, fe. Un lugar de encuentro y contacto donde poder comenzar a contar esa historia familiar y como ellos han hecho a lo largo de los años para poder sobrevivir con ella.

Siguiendo la teoría de la Terapia *Gestalt* encontramos como estos niños, adolescentes y ahora adultos están llenos de introyectos con los que pueden estar en total confluencia y que les mantienen en la ignorancia, alejados de sus sentimientos, emociones,

¹² PHG II, 1, 11, 5.

necesidades... Estos introyectos actúan a modo de anestesia que los mantiene alejados de ellos mismos y de su entorno. Además han tenido que convertirse en especialistas en retroflectar, si por una de aquellas la anestesia disminuye su poder y puede dejar entrever alguna emoción, algún deseo, rápidamente aparecerá la vergüenza y la culpa tan largamente cultivadas y alimentadas que le llevarán rápidamente a retroflectar ese deseo o bien a proyectarlo en otro convirtiéndose en excelentes cuidadores de otros y otros.

Cuando una persona con problemas de adicción se pone en tratamiento se realiza una atención individual, médica y psicológica, hacia el adicto. Una atención hacia la pareja, con el fin de restaurar los problemas de pareja que la adicción haya podido generar. Pero ¿Y los hijos de esas familias?.

Con los hijos se han desarrollado programas para intentar detectar posibles problemas de inicio al consumo, es decir, considerados como población de riesgo se ha realizado en algunos casos prevención secundaria. Para intentar reducir riesgos. Pero no se han realizado programas terapéuticos para restaurar el daño infringido.

Desde la base teórica de la teoría de la Terapia *Gestalt*, y teniendo presentes la vergüenza y la culpa, como anteriormente se ha citado, la experiencia de trabajo con estos hijos ha sido realizada a dos niveles:

- 1.- Terapia Individual
- 2.- Grupo terapéutico.

Tanto en un caso como en otro las áreas tratadas han sido:

- 1.- Contar la historia. Esa que nunca ha existido pero que todos y todas llevan grabadas en su piel.

Poder hablar de ella con un terapeuta y un grupo de iguales, capaz de apoyar, que no avergonzar, capaz de entender que no culpabilizar, capaz de reconocer que no negar, capaz de compartir la emoción que no ocultarla.

“Cuando rompemos el sistema de reglas familiares hablando abiertamente sobre la vergüenza y rompemos el lazo invisible que nos ha atado durante tantos años, podemos dar un paso más hacia la integridad y el respeto propios.”¹³

2.- Conocer la estructura familiar, los roles que cada uno han tenido para mantener el sistema, aunque caótico, a flote.

Poder identificar cuales han sido sus papeles y como en muchos casos a pesar de los años transcurridos, tras años de abstinencia del adicto, aún hoy están vigentes dichos roles y como en muchos de ellos se repiten en las familias propias que actualmente han establecido.

3.- Empezar a reconocer sus emociones, la rabia y el enfado por lo vivido, el desengaño hacia los progenitores, la tristeza frente a una relaciones de hermanos difíciles, la impotencia, el asco, el odio, la culpa, la vergüenza.....

4.- Aprender qué hacer con esas emociones, cómo gestionarlas, cómo compartirlas de manera saludable para que no hagan daño.

En la terapia individual surge un aspecto que en el grupo aparece, pero que resulta más difícil de profundizar. Este aspecto es la necesidad de confirmación con un otro que aquello que experimentan, que sienten es real, no es una invención suya.

Como anteriormente comentaba ante las preguntas de los niños y adolescentes continuamente hay una no respuesta y una negación tanto de la realidad vivida, como de las emociones que estas han suscitado; esto con el paso de los años lleva al adulto a no fiarse de aquello que experimenta y siente y a una continua petición de confirmación: “¿esto que me pasa es normal?, ¿es lógico que me sienta enfadado con mis padres? ¿es esto lo que tengo que hacer?, ¿será lo mejor para mi?...

Uno de estos hijos me escribía lo siguiente:

¹³ FOSSUM , M. A. y MASON, M. J..La vergüenza. Como enfrentarla y resolverla. Ed. Pax México. 1989. Pg.19

“Sigo dudando, pero en muy pocas ocasiones, que lo que me ocurre me lo creo yo mismo. Ahora con el paso del tiempo y todo lo aprendido en mi camino y junto a tí, me doy cuenta de que no hay por qué dudar. Simplemente no me encuentro a gusto donde estoy en estos momentos y es evidente que no me lo ponen fácil.”

La Terapia *Gestalt*, su forma de entender al ser humano como un ser interdependiente, donde uno es en función de su relación con el entorno. Su concepción de salud como toma de consciencia de necesidades, desequilibrios que nos llevan a realizar las identificaciones y alienaciones (ajustes creativos) necesarios para restaurar el equilibrio.

Con un método que establece al terapeuta como herramienta del proceso desde el que acompañar, reconocer, valorar, apoyar lo que hay y no lo que no hay considero que es uno de los modelos que pueden ayudar a reestablecer una identidad saludable en estos niños, adolescentes y ahora en muchos casos adultos que luchan por su “Interdependencia”.

“La relación que se establece entre el terapeuta y el paciente, es el elemento más poderoso del proceso terapéutico. La confianza es esencial en esta relación; la autenticidad es esencial para la confianza. La confianza no se basa en palabras.”¹⁴

VII.

“ Hola, hola. Ya estamos en Madrid, yo, nuestra foto y tu artículo. Que te puedo decir. Es un honor aparecer en él. Realmente no sé muy bien que significa la palabra honor pero debe ser algo parecido a lo que yo sentí y siento cada vez que lo veo, es como si me hubieras premiado. Sí eso es lo que soy: HIJA DE UNA FAMILIA DE ALCOHÓLICOS que se siente orgullosa de haber empezado y continuado con todo este proceso y esa vergüenza y esa culpa que sentía por serlo se va diluyendo gracias a tu ayuda. El día que me diste el artículo sentí la ingravidez en mi cuerpo, no me enteré de cómo llegué

¹⁴ FOSSUM , M. A. y MASON, M. J..*La vergüenza. Como enfrentarla y resolverla.* Ed. Pax México. 1989. Pg.155

a mi casa. Ya te dije que me reconozco y los reconozco, también reconozco el camino andado que ha sido mucho, con fuerzas para el que venga, aunque a veces falten. Camino duro y necesario a lo largo del cual me has enseñado a hablar, a decir verdades, a abandonar el silencio, a entender a sentir... y sobretodo a dejar de sobrevivir para empezar a vivir. Por lo tanto y a pesar de las cosas que me han ocurrido últimamente continúo adelantando.

Utilizas palabras como libertad personal, dignidad, integridad, respeto, necesidades, deseos... que empiezo a reconocer, a hacerlas mías y otras que conocía muy bien como incapacidad, vergüenza, culpa, silencio... que las sentía como propias y poco a poco empiezo a dejarlas a un lado, aunque siempre estén acechando.

¿Recuerdas las jornadas de hace dos años? Si las de los “codis”. Te pregunté cuando fui a la sesión individual, porqué nadie había hablado de los hijos. Me alegra que tú si lo hayas hecho. Has descrito perfectamente, tu trabajo y el nuestro, como empezamos y como hemos ido evolucionando y sí se nos ve en las caras o como tú dices en la piel, que yo ya la tengo mucho más suave.

Creo que eres la primera persona que me ha llamado niña y adolescente, esa parte que nos diste en la terapia de grupo la he leído muchas veces porque no recuerdo haber vivido las distintas etapas, es como si hubiera sido todo un continuo, sin cambios, no he sido niña ni adolescente, creo que me he sentido siempre adulta y ahora que soy adulta a veces pienso que no lo soy. Que berenjenal!!

Sabes que una vez que empecé a saborear, a colocar cosas en su sitio, a sentirme bien, a disfrutar, quería ir deprisa, pero he entendido que no puede ser. Esto es un proceso enseñanza-aprendizaje en el que tú eres la MAESTRA, la mejor que se puede tener, y nosotros tus ALUMNOS, que tampoco lo hacemos mal del todo, yo creo que vamos aprobando e incluso algunos sacan nota. Gracias por estar ahí, por enseñarme (enseñarnos), porque las personas que tuvieron que hacerlo desaparecieron y sí, nos abandonaron. Estoy leyendo los patitos feos de Boris Cyrulnik y en un párrafo pone “los desarrollos se detienen cuando el niño es abandonado” y así es, dejamos de desarrollarnos pero mediante tu método de trabajo y contigo hemos empezado a hacerlo (vamos a convertirnos en cisnes).

Me ha encantado el artículo, gracias por escribirlo y una vez más te digo que te sientas orgullosa de lo que haces, eres buena en tu trabajo y no me refiero a tu comportamiento que también.”

Correo electrónico recibido el 3 Noviembre 2008.

BIBLIOGRAFÍA

FOSSUM , M. A. y MASON, M. J..*La vergüenza. Como enfrentarla y resolverla.* Ed. Pax México. 1989.

PERLS, F.S., HEFFERLINE, R. y GOODMAN, P. *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana.* Ed. Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Colección Los Libros del CTP, 2002.

PERLS, Laura: *Viviendo en los límites,* Valencia, Ed. Promolibro

ROBINE, J. M., *Contacto y relación en psicoterapia.* Ed. Cuatro Vientos.

VAZQUEZ BANDÍN, Carmen: *Buscando las palabras para decir.* Ed. Sociedad de Cultura Valle-Inclán, Colección Los Libros del CTP, 2008.