

Título: La relación entre el marco político y las narrativas de sufrimiento psicológico: Una perspectiva crítica desde la psicología clínica sistémica.

Title: The relationship between the political framework and narratives of psychological suffering: A critical perspective from systemic clinical psychology.

Resumen: Este artículo científico aborda la incorporación de la mirada política en el campo de la Psicología Clínica Sistémica y el estudio de la salud mental, buscando comprender la construcción y transformación narrativa de la experiencia de sufrimiento psicológico en la relación sujeto y marco político, esto, en dos procesos de intervención psicológica atendidos en el Servicio de Atención Psicológica (SAP) de la Universidad Santo Tomás, lo anterior, desde una investigación – intervención de tipo caso único con un análisis narrativo en donde se rastrean los relatos saturados sobre la problemática, hasta llegar a encontrar perspectivas de cambio que dan cuenta de narraciones más flexibles en la vinculación de la persona y el factor político.

Se propone una perspectiva crítica, explorando la influencia del marco político en la salud mental y la lectura ecológica de los fenómenos humanos; además, se examina la influencia de estas políticas en los trastornos mentales, las relaciones interpersonales y la identidad. El artículo propone hacer consciencia sobre los discursos dominantes a nivel político y económico como herramienta terapéutica para trabajar con las relaciones de poder, las condiciones sociales percibidas y los valores y creencias de los consultantes. En adición, se resalta la necesidad de que los modelos clínicos consideren los factores sociales y económicos en la generación de narrativas de sufrimiento psicológico y busquen terapias que respondan a las necesidades políticas de los sistemas consultantes. Se concluye que este enfoque crítico y político es relevante para el quehacer clínico y destaca el papel del terapeuta como un sujeto político en la promoción de narrativas alternativas y estructuras contextuales.

Palabras clave: Psicología clínica, salud mental, marco político, narrativas de sufrimiento, perspectiva crítica, terapia narrativa.

Abstract: This scientific article addresses the integration of a political perspective into the field of Systemic Clinical Psychology and the study of mental health. It aims to

understand the narrative construction and transformation of psychological suffering within the context of the individual and the political framework. This is explored through two psychological intervention processes conducted at the Psychological Care Service (SAP) of the Santo Tomás University. The approach involves a narrative analysis, tracking saturated narratives about the issue to uncover perspectives of change that lead to more flexible narratives regarding the individual's relationship with the political factor.

A critical perspective is proposed, exploring the influence of the political framework on mental health and an ecological understanding of human phenomena. The article also examines the impact of these policies on mental disorders, interpersonal relationships, and identity. It suggests using dominant political and economic discourses as therapeutic tools to address power dynamics, perceived social conditions, and the values and beliefs of the individuals seeking help. Furthermore, it emphasizes the need for clinical models to consider social and economic factors in the generation of narratives of psychological suffering and to seek therapies that address the political needs of the clients' systems. The article concludes that this critical and political approach is relevant to clinical practice and highlights the therapist's role as a political agent in promoting alternative narratives and contextual structures.

Keywords: Clinical psychology, mental health, political framework, narratives of suffering, critical perspective, narrative therapy.

Introducción.

La presente investigación/intervención adscrita a la Maestría en Psicología Clínica y de la Familia de la Universidad Santo Tomás, nace del interés por incorporar la mirada política al campo de la Psicología Clínica y al estudio de la salud mental, una *perspectiva* que va más allá de la relación de los sujetos con los mecanismos de participación democrática o con los entes gubernamentales, tal como lo propone la Psicología política, la que según Díaz, Díaz, y Haddad (2015) se interesa por la indagación de la intención de voto de las personas y la explicación de las variables que llevan a dicha intención. Se trata de incorporar una perspectiva crítica y por tanto política al estudio de la salud mental y a la lectura ecológica de los fenómenos humanos, comprendiendo lo político como un campo que abarca más que el ejercicio del poder político en sí mismo, que no siempre

necesariamente implica el dominio de un hombre por otro, sino que “representa un ideal y una dimensión humana propia” (Jiménez, 2012, p.1).

El recorrido realizado por el Estado del Arte da cuenta de la importancia que tiene el sistema político en la vida cotidiana de los seres humanos, denotando que las políticas económicas que en este momento imperan en el país, no sólo tienen que ver con las condiciones de vida, sino que son una postura ideológica que permea los valores y significados individuales. Es decir, es un modo de gobernar la racionalidad (Brown 2015, citado por Muralidhar, 2016). Las condiciones materiales y discursivas serán materia de análisis y discusión de la presente investigación.

Varios estudios han destacado la relación entre el entorno socioeconómico y el impacto en la salud mental. Por ejemplo, Walsh et al (2013) encontraron una fuerte correlación positiva entre el estrato socioeconómico, los síntomas y funcionamiento del Trastorno de Personalidad. Los consultantes que vivían en áreas de mayor riesgo mostraron mayores síntomas y menor ajuste social. Otro estudio realizado por McLaughlin, Costello, Leblanc, Sampson, & Kessler (2012) concluyó que la percepción del estrato social está directamente relacionada con la ansiedad y los trastornos del comportamiento. Estos hallazgos sugieren que se debe considerar el contexto social en lugar de centrarse únicamente en el trastorno individual.

El neoliberalismo, limitando al gobierno en su responsabilidad de asegurar el funcionamiento de los mercados, comprende a la sociedad como una “colección de entidades individuales que se relacionan entre sí como competidores que persiguen su propio interés” (Adams et al. 2019, p. 3). Esto ha hecho que exista una clara influencia del sistema en los comportamientos, percepciones, relaciones interpersonales y el autoconcepto (Bay-Cheng et al. 2015).

Las políticas neoliberales implementadas en Colombia en los años 90 tuvieron impactos negativos en la salud mental, especialmente en el aumento de enfermedades como la depresión. Durante la década del 2000-2010, estas políticas generaron inseguridad y miedo generalizado, lo que resultó en trastornos ansiosos. Los discursos basados en el individualismo y la responsabilidad personal, como "querer es poder", también contribuyeron a la presión y el malestar psicológico, en lugar de promover el bienestar. Esto

pudo ubicar a las personas en una posición de fracaso, acentuando su sufrimiento (Gallo y Quiñones, 2016).

En un estudio realizado en Cali, se observó cómo las condiciones laborales precarias han llevado a la aparición del emprendimiento como una forma de buscar ingresos. Esto se promueve a través de discursos que enfatizan la autogestión y la obligación de generar empleo y oportunidades. Los emprendedores se ven obligados a tener características como la motivación, el sacrificio, la disposición a asumir cualquier desafío y la ausencia de miedo. Además, deben enfrentar el fracaso de sus negocios y cargar con la responsabilidad personal de sus fallas. Por otro lado, los proveedores de servicios también se enfrentan a la presión de mantenerse actualizados y educados para competir en un mercado cada vez más exigente. A pesar de estos esfuerzos, siguen viviendo con limitaciones y la constante incertidumbre de perder su empleo en cualquier momento (Martínez y Maca, 2023).

Las políticas de cada época de la historia no solo han afectado los aspectos económicos y laborales, sino también las relaciones interpersonales y la capacidad de establecer vínculos con otros. Una de las causas de este fenómeno es la urgencia que sienten las personas por aprovechar su tiempo para satisfacer sus necesidades y cumplir con las expectativas impuestas. Esto consume gran parte de sus días y limita los espacios que podrían compartir con otros que también están preocupados por lo mismo. Además, en una sociedad que valora demasiado el presente y la adaptación, y mantiene a las personas inmersas en la incertidumbre, el compromiso con los demás se percibe como un obstáculo para aprovechar mejores oportunidades en el futuro. Existe un “pánico a no exprimir el tiempo de nuestra vida al máximo, y los demás no deben devenir un obstáculo para lograr ese objetivo” (Duerto, 2021, p. 512).

Las relaciones, por tanto, son percibidas como impedimentos y a su vez se encuentran minadas de desconfianza, dado que son fácilmente reemplazables. Existe el constante riesgo de que la pareja decida terminar porque encontró una mejor opción u otro motivo, lo que resulta en sentir demasiado riesgoso ofrecer sentimientos profundos (Bauman, 2005). Esto sumado a los discursos que se repiten insistentemente desde el coaching, los cuales como dice Pérez (2021) hacen hincapié en la necesidad de valerse por sí mismo, de ser autosuficiente y de no necesitar de nadie más para ser feliz, ha conllevado a la pérdida de

redes de apoyo y por tanto a sentimientos de soledad. Diversos estudios han demostrado cómo el aislamiento genera sensaciones de vacío y una pérdida de vitalidad; Cruz et al. (2020) comprobó cómo el aislamiento genera sentimientos de vacío y falta de vitalidad, siendo este el origen de enfermedades como la depresión y la ansiedad en personas de todas las edades y con diferentes grados de escolaridad.

Martín (1997) alude que “en los discursos dominantes, encontramos discursos marginales, frente a los discursos que sostienen y contribuyen al reforzamiento y mantenimiento del orden establecido circulan discursos disidentes, discursos de resistencia que lo cuestionan o presentan una interpretación. diferente de los acontecimientos, de las relaciones sociales, del orden social y político” (p. 5).

Por lo anterior como refiere Foucault (1978) los discursos conducen y generan poder; lo acrecienta, pero también lo debilita, lo manifiesta, lo torna frágil y permite detenerlo. De acuerdo con esta postura, es relevante identificar los discursos dominantes, considerando las dinámicas sociales y políticas que producen malestar mental como herramienta en la psicoterapia. Trabajar con las relaciones de poder, las condiciones sociales percibidas y los valores y creencias de los consultantes puede ayudar a generar espacios para la aparición de narrativas generativas que visibilicen cambios terapéuticos y comprensiones más amplias relacionadas con el marco político y su influencia en el sufrimiento psicológico. Aunque hay pocos estudios que aborden el concepto de lo político en relación con la vida cotidiana y las narrativas de sufrimiento, es importante distinguir los relatos de malestar de los consultantes y verificar si existe una conexión con las situaciones políticas y económicas en su contexto. Este enfoque tiene relevancia científica y social al reconocer la influencia de factores sociales y económicos en la generación de narrativas de sufrimiento psicológico, permitiendo buscar terapias que sean crítica a las necesidades de los sistemas consultantes en el ámbito político.

Asimismo, se consideran explicaciones más amplias del cambio terapéutico que incluyen las condiciones materiales en las que el consultante habita. De ahí que sea relevante que el terapeuta se conciba a sí mismo como un sujeto político y sea crítico de políticas dañinas, ofreciendo a los consultantes alternativas informadas. (Rahim & Cooke 2019, 81-91).

Lo anterior cobra gran importancia para guiar el quehacer clínico, al considerar que, en el marco de un sistema influyente en la creación de discursos de malestares, existe la posibilidad de crear contextos y estructuras narrativas alternas a las dominantes como lo dice la terapia narrativa (Payme, 2002). Ayudar a propiciar esto, sería la labor del psicólogo clínico que tiene claro que su accionar no sólo es desde lo psicológico, sino desde lo político.

En síntesis, a través del estado del arte se ha observado la incidencia que tiene el mundo político sobre las realidades en las que conviven las personas y acerca de los relatos que le dan a su sufrimiento. Por ejemplo, las personas no logran ser un “potencial de mercado” o cuando no son lo suficientemente “flexibles” para comprender las consecuencias de este tipo de políticas. Entonces, este estudio tiene como objetivo general comprender la construcción y transformación narrativa de la experiencia de sufrimiento psicológico en la relación sujeto y marco político, esto, en dos procesos de intervención psicológica atendidos en el Servicio de Atención Psicológica (SAP) de la Universidad Santo Tomás.

Lo anterior se realizará con base a los objetivos específicos los cuales buscan dilucidar los discursos dominantes de los consultantes que están atravesados por las *productividad-competitividad* y las vinculaciones basadas en el intercambio mercantil desde la categoría de *liquidez relacional*; dichas categorías serán ampliadas dentro del sistema teórico. Para finalizar haciendo comprensiones alrededor de la terapia y el cambio que puede lograr en el sufrimiento psicológico teniendo en cuenta el marco político.

Sistema Teórico.

En términos teóricos, este estudio utiliza dos categorías fundamentales: el sufrimiento psicológico y el marco político. La primera se aborda desde una perspectiva narrativa y se considera la conexión del construccionismo social en la intervención terapéutica. Por otro lado, en la segunda se visibiliza la relación entre la demanda de ayuda y la trascendencia política en el espacio terapéutico, entendiendo que los sujetos están atravesados por multiplicidad de dimensiones en las que las relaciones de costo-beneficio están ligadas al modelo económico, el cual, resulta permeando las relaciones sociales, creando modelos de existencia, formas de relacionamiento de los sujetos con el tiempo, su entorno, su visión y experiencia de realidad (Foucault, 2007).

En este sentido, se analizan dos categorías confluyentes en lo político: la productividad y la competencia enmarcadas en el sistema económico que con una ideología a favor del mercado actúa como “constructor de nuevas subjetividades desde el individualismo, la lógica empresarial en sí misma... un campo de alienaciones nuevas para los sujetos debido a la fuerza aplastante de las mercancías y la circulación de información” (Segura, 2016, p. 118) y la liquidez relacional, que se refiere a las tendencias sociopolíticas de individualismo y su impacto en la salud mental y las relaciones interpersonales. Estos factores cotidianos, como la identidad, las relaciones y el desempeño profesional, académico y laboral, están relacionados con dinámicas de narrativas dominantes que se ven reflejadas en los relatos de las personas sobre su deterioro en salud mental.

Ampliando las narrativas sobre los discursos dominantes de lo político.

En el contexto clínico y desde una perspectiva sistémica, se entiende que los problemas psicológicos encuentran relación con el entorno en el que se desarrollan y se manifiestan en busca del mantenimiento de la homeostasis del sistema (Bertalanffy, 1976). Sin embargo, a veces los terapeutas se enfocan en las relaciones cercanas al sistema de consulta, como la familia extendida, la escuela o la institución remitente, para buscar explicaciones a las dificultades. Es importante que los psicólogos también examinen otras fuentes y consideren los discursos dominantes en lo político que marcan las narrativas de sufrimiento de los consultantes (Pakman, 2011).

Con frecuencia, se pasa por alto el contexto más amplio en el que los consultantes están inmersos, como el sistema económico y político. En el caso de Colombia, se habla de un sistema de mercado que regula el poder adquisitivo según la clase a la que pertenezcan, incluso expropiando las capacidades de los individuos para convertirlas en capital. Esta investigación busca resaltar la capacidad del terapeuta para comprender los contextos amplios en la vida de los consultantes y ayudarles a ser conscientes de ello. Se analiza cómo sus acciones pueden ser una forma de conformarse con las dinámicas establecidas o una decisión para equilibrar las demandas externas con sus propias necesidades (Medina, 2018).

Se reconoce que las narrativas son discursos que ayudan a organizar la experiencia y asignar significado a la misma. Esto también se aplica al sufrimiento psicológico, ya que la

forma en que se narra el dolor puede estar conectado en cómo se experimenta el malestar. Las narrativas pueden referirse a situaciones y escenarios sociales de comunicación que forman una historia, así como a la experiencia y producción de interacción entre las personas involucradas en un sistema (Estupiñán, González y Serna, 2006). El papel de las narrativas no solo implica la expresión de la historia del sistema consultante, sino que también estructura la experiencia vivida y le otorga significado. Por lo tanto, cualquier experiencia de sufrimiento que se presente en el Servicio de Atención Psicológica tendrá sus propias narrativas que deben ser identificadas.

Según White y Epston (1993), las narrativas dominantes que describen el problema saturan el pensamiento y configuran la identidad a través de ese discurso. En este estudio se plantea que la experiencia de sufrimiento y los relatos que la conforman están relacionados con el marco político en el que los consultantes viven. Sin embargo, los mismos autores sugieren que pueden surgir nuevos relatos que reconfiguren la experiencia de sufrimiento, siempre y cuando se identifiquen eventos únicos y extraordinarios que no sigan la línea habitual de las historias narradas. Esto puede contribuir a generar bienestar emocional y reconstruir la forma en que se narran su contexto político y la relación que este tiene en el dolor.

Relaciones de productividad y competencia como constitutivas del sufrimiento psicológico.

Las políticas neoliberales preponderantes en Colombia no solo tienen que ver con la economía, sino que son una postura ideológica que incide en los valores orientados hacia el mercado y las formas de pensar en los ámbitos no económicos de la vida humana. Es un modo de gobernar la racionalidad (Brown 2015, citado por Muralidhar 2016). Además, de dar cuenta de procesos de obediencia política, con los que el país debe cumplir como se estipula en el Consenso de Washington (Estrada 2004) y que enmarcan la instauración del modelo capital y neoliberal en el país.

El mercado asegura que todo el mundo recibe lo que "merece". "La desigualdad es refundida como virtuosa. Es culpa del individuo, y no un problema estructural" (Monbiot 2016 citado por Muralidhar 2016, 21). Las normas y valores neoliberales llegan a parecer naturales al ser incorporadas e impuestas en muchas de las instituciones sociales que configuran los roles, las relaciones, los recursos y las rutinas de los sujetos. Sin embargo,

no son conscientemente aceptadas como ideales y deseables, pues ejercen su dominio limitando y restringiendo el campo de lo que se considera posible en una economía de mercado (Lawrence et al., 2011 citado por Skilling, 2016; González, 2013; Millones, 2013; Miranda & Rodríguez, 2014; Pavone, 2012; Polo, et al. 2014).

En este orden de ideas, hay una imposición de gobiernos de acuerdo con los intereses y valores de cada político de turno, lo cual no está al servicio del pueblo (González, 2013). Esto demanda una flexibilidad psicológica de las personas para entender dichos cambios e imposiciones en una lógica democrática, flexibilidad psicológica que se convierte en una paradoja que oscila entre el autoritarismo y la democracia; esto propicia malestar psicológico, en tanto que, se sobrevalora la configuración del individualismo para matizar las problemáticas estructurales como la pobreza y la redefinición del ser humano como capital humano (Miranda & Rodríguez, 2014 y Brown, 2015, citado por Muralidhar, 2016; Peck, 2012; Muralidhar, 2016; Pavone, 2012).

Cuando se hace referencia a la relación del contexto político sobre la experiencia percibida del sufrimiento psicológico se habla de relaciones de autoexplotación y autoculpabilidad que propician el deterioro de la salud mental. Han (2014) describe cómo las dinámicas en las que las relaciones de poder se conjugan en un marco de autocrítica, generando proceso de sufrimiento psicológico, en tanto que:

Quien fracasa en la sociedad neoliberal del rendimiento se hace a sí mismo responsable y se avergüenza, en lugar de poner en duda a la sociedad y el sistema (...) Sin embargo, esta lógica presupone relaciones de dominación represivas. En el régimen neoliberal de la autoexplotación uno dirige la agresión hacia sí mismo. Esta autoagresividad no convierte al explotado en revolucionario, sino en depresivo (2014, 10).

Y es que, el neoliberalismo se caracteriza por privatizar los territorios y convertirlos en capital de consumo, políticas que generan una suerte de *religión del capital*, como lo dice Han (2014). La disminución del Estado de Bienestar genera endeudamientos masivos que cada vez dan menos libertad, porque si las personas están libres de deuda, tienen la responsabilidad de actuar autónomamente. Es un peso muy grande para cargar, por lo que muchos convierten al capital en nuevo dios que les hace ser culpables de no liquidar las

deudas, de no ser suficientemente capaces de explotar las propias capacidades, de no cumplir las metas de vida.

Culpa que también propicia experiencias con narrativas que se relacionan con el sufrimiento, por ejemplo, relatos del tipo, me quedé sin trabajo porque soy insuficiente. También, cuando relacionan el endeudamiento con la baja gestión financiera de la propia economía y no, se consideran las condiciones estructurales en las que una persona con bajo recursos está en déficit por la falta de estabilidad laboral o por el bajo salario recibido, por así decirlo, como un ciclo de pobreza.

Liquidez Relacional: Sensaciones de Soledad e Independencia Económica.

Según Bauman (2003) el crecimiento económico está estrechamente relacionado con un actor que tiene como característica ser solitario y preocupado por sí mismo. Habla del *homo economicus* un personaje angustiado por sacar ventaja de los otros, con dificultad de estar abierto a su vulnerabilidad y sus emociones, ya que, no desvía la mirada de las ganancias monetarias. Asimismo, se habla del *homo consumens* la única persona reconocida y aceptada por los practicantes del mercado, es una especie que busca a toda costa el mejor precio para “curar” la soledad, se siente en confianza ante las comunidades que atestan los centros comerciales y en la convivencia con otros consumidores encuentra su idea de placer.

Parece ser más común en la sociedad de hoy en día que la vinculación entre las personas se dé con estas expectativas de reducción de la sensación de soledad a cualquier costo, así se tenga que comprar dicha alternativa. Es decir, el valor tiene que ver con supeditar ciertas necesidades de compromiso o arraigo en la relación, cumpliendo con dinámicas de intercambio que se relacionan con el uso que se le pueda dar a la otra persona. Así entonces, se reduce la expresión emocional entre las parejas y se evitan escenarios de vulnerabilidad.

En este camino, Bauman (2003) habla del concepto de *purificación del sexo*, habla de que la práctica sexual se adapta a patrones de compra/alquiler, una forma de reembolso económico, es una manera de sentir seguridad por la ausencia de “ataduras”. El problema de esta forma de relacionamiento es que las personas siguen teniendo una sensación de

soledad y esto conlleva a emociones de sufrimiento psicológico. En este orden de ideas Calvo (2017) plantea que el hecho de que las relaciones dependan tanto del entusiasmo y la satisfacción de las tendencias hedónica, adicional, a la libertad comprendida desde la perspectiva mercantilista aludiendo al derecho propio de consumo individualista, hace que como sociedad se renuncie a la seguridad y al colectivismo, lo que se transforma en desarraigo colectivo.

Se plantea una paradoja en la que, para tener éxito académico o profesional, es necesario distanciarse de las relaciones comprometidas. Según Vespucci (2006), no se puede mitigar la sensación de soledad cuando las relaciones se basan en un análisis de costo-beneficio. Parece que las relaciones conyugales se equiparan a las relaciones comerciales, convirtiendo al hombre posmoderno en un agente de bolsa que busca invertir en relaciones para obtener el máximo beneficio.

No obstante, también existen narrativas más flexibles que, como señala Bauman (2003), que pueden generar espacios donde el interés y beneficio individual no sean la prioridad en las relaciones. Esto es lo que se busca analizar en el ámbito terapéutico: comprender las narrativas amplias de la experiencia de sufrimiento psicológico en relación con las personas y el impacto de lo político en la vida cotidiana. Desde esta perspectiva, se busca facilitar la posibilidad de narraciones que consideren tanto las necesidades afectivas de las personas como las demandas del contexto que pueden estar relacionándose con el malestar.

...un mundo donde la solidaridad, la comprensión, el intercambio, la ayuda mutua y la compasión (todas nociones ajenas al pensamiento económico y aborrecibles para la economía práctica) dejan en suspenso o dan la espalda a las elecciones basadas en la racionalidad y la búsqueda del propio interés individual. Un mundo cuyos habitantes no son competidores ni objetos de uso y consumo, sino compañeros (que ayudan, que reciben ayuda) en el constante e interminable esfuerzo conjunto de construir una vida en común y de hacer que esa vida en común sea más fácil (Bauman 2003, 62).

Metodología.

Diseño de investigación.

La metodología utilizada en esta investigación fue cualitativa, que se emplea para comprender las creencias, experiencias, actitudes, comportamientos e interacciones de las personas (Pathak, Jena y Karla, 2013). Esta metodología es inductiva y permite una participación de los sujetos de estudio, quienes pueden expresar tanto los beneficios como las molestias del estudio, lo que les brinda una experiencia empoderadora (Pathak et al., 2013). Además, se utilizó un enfoque de investigación-intervención, que implica el diseño y la aplicación de una intervención (Fraser y Galinsky, 2010). A su vez, “la finalidad es resolver problemas cotidianos e inmediatos, y mejorar practicas concretas. Su propósito fundamental se centra en aportar información que guíe la toma de decisiones para programas, procesos y reformas estructurales” (Salgado, 2007, p. 73).

Para el diseño de investigación se utilizó el estudio de caso único, el cual busca establecer un vínculo entre la investigación y la práctica clínica detallando y precisando en las características de un caso y los resultados de la intervención desde la hipótesis terapéutica a observar, se usa sobre todo en estudios de tipo exploratorio (Roussos, 2007).

Tabla 1.

Participante	Género	Edad	Motivo de consulta
Terapeuta 1	Hombre	29 años	No aplica.
Terapeuta 2	Mujer	41 años	No aplica.
Consultante 1	Mujer	36 años	La consultante refiere que: “Siento inestabilidad emocional debido a la separación y también problemas económicos a causa de ya no vivir con mi pareja; hemos realizado acuerdos para la crianza de nuestro hijo de 6 años”.
Consultante 2	Mujer	19 años	La consultante refiere que: “La angustia que me invade no sé como explicarla, esto lo siento desde que termine mi relación con mi pareja y también me exijo demasiado para

			lograr mis objetivos académicos; cuando las cosas no salen como quiero, me llena de angustia y frustración”.
--	--	--	--

Nota: Tabla que muestra los participantes de la investigación y el motivo de consulta de las consultantes.

Recolección de información.

La investigación constó de cuatro fases. En la primera, se encontraron los participantes y se les explicó el contexto de la investigación. En la fase evaluativa, se analizaron los relatos y narrativas relacionados con las relaciones personales y el marco político. En la fase interventiva, se co-crearon nuevas narrativas en relación con sistema económico y político en la problemática. Por último, en la fase final, se evaluó el cambio terapéutico en función de las nuevas narrativas generadas por los consultantes sobre su sufrimiento psicológico.

Se realizaron seis sesiones por cada uno de los dos casos, con el uso de guiones conversacionales, diarios de campo y grabaciones de cada terapia. Las sesiones se llevaron a cabo una vez por semana, con una duración de aproximadamente una hora. Se realizaron tres sesiones adicionales a pedido de las consultantes.

La investigación contó con la aprobación del Comité de Ética, Bioética e Integridad Científica (CEBIC) de la Universidad Santo Tomás. Se informó a las participantes sobre el propósito y el proceso de la investigación, y se obtuvo su consentimiento informado de forma voluntaria. Se garantizó la privacidad y confidencialidad de la información recopilada.

Análisis de los datos.

El enfoque utilizado fue el análisis de narrativas, que consistió en examinar las historias que relataban las consultantes sobre los diferentes ámbitos de su vida, reconociendo que son significativas y que merecen ser analizadas por dos razones principales, la forma en que las personas explican sus propias experiencias, así como también por la manera como a través de este ejercicio se refuerzan las identidades sociales (Wong & Breheny, 2018, p. 246). Dicho análisis se llevó a cabo desde sus dimensiones contextuales; *historia*, en la cual los relatos tienden a ser más inflexibles y por tanto, existe una idea más rígida del sufrimiento psicológico de parte de las consultantes; *memoria*, que manifiesta indicios de cambio terapéutico en el momento en el que las narrativas evolucionan, presentan mayor

plasticidad y se percibe un paso del dolor a narraciones más diversas sobre una apertura emocional a otros sentimientos y *relatos alternos*, en la cual a partir de una nueva percepción sobre ellas mismas, aparecen acciones puntuales que conllevan a la transformación. (Estupiñán, González & Serna, 2006).

Con base a lo anterior, se analizaron dos categorías que componen los discursos bajo los que se comprende el marco político (*productividad-competitividad y liquidez relacional*). Se realizó una matriz de análisis para cada categoría y al ser un análisis narrativo, se ubican las narrativas de los terapeutas y consultantes desde tres ópticas: *historia*: que abordan los discursos más dominantes en relación con el sufrimiento psicológico y la categoría en cuestión. *Memoria*: da a conocer una narrativa más flexible frente a la categoría y *relatos alternos*: donde es notorio un relato diferente frente a la categoría.

Resultados.

Hablar de epistemología es conversar acerca de una visión o representación del mundo, observando de manera crítica el espacio y el contexto que produce dicha idea (Varela, 2011). Entonces, esta investigación surge de la relación entre lo personal como un lugar político y lo sistémico para abordar lo que el investigador siente cuando experimenta la misma presión que puede percibir un consultante, cuando durante su desarrollo profesional y académico tiene que competir para demostrar su valor dentro de los distintos escenarios en los que se desempeña. Incluso, llegando a cuestionar la propia existencia y experimentando una sensación de que ya no se puede seguir adelante. Como en el siguiente relato, en donde el terapeuta debe dejar la universidad al no poder seguir costeándola por falta de dinero para pagar la matrícula y sostenerse:

Me asqueaba esa situación, porque para esa época supe que en otras universidades había gente que pagaba un semestre de 10 millones de pesos, sólo para probar carreras, ni siquiera para iniciar un pregrado. Y yo no dejaba de pensar en que, con 10 millones de pesos, me hubiera pagado mi carrera 10 veces. Me sentía muy triste y cuando iba para mi casa que estaba en la estación Av. Chile. Me salí de ese puente por las barandas y veía los carros pasar, un señor me gritó: “¿usted qué va a hacer? Pero no le respondí. Me dolía lo que pensaba que era la inequidad del planeta, inequidad que además creía vivir en carne propia (Duque, 2021).

Descripción parecida a la consultante que se sentía agobiada por la falta de dinero y el malestar que percibía al no estar produciéndolo en ese momento:

Pero entonces, o sea ¿tu sientes que lograr unas garantías en términos de independencia y económico, digamos, te haría sentir mejor emocionalmente? (T1;S5;RA).

Sí porque mentalmente yo estoy agobiada es por todo el tema de dinero, o sea en este momento mi presión es, cuando yo te digo a ti me dio un ataque de ansiedad porque vi cómo la empresa estaba surgiendo y cómo va de para arriba y yo estoy aquí, que no produzco, que no salgo adelante y eso me da un ataque, me pone mal. O sea, es muy, yo sé que el dinero no te hace feliz, pero obviamente te cubre muchas cosas de tranquilidad como por ejemplo de decir, que tengo que pagar el agua, que tengo que pagar la luz, y no sentir esa presión que se acerca la semana y el dinero que todavía no lo tengo y que de donde lo voy a sacar, o sea es muy agobiante estar en esa situación (C1;S5; RA).

Y es que, retomando a Varela (2011) las epistemologías no son algo abstracto de lo cual deban ocuparse únicamente los científicos sociales, sino que, crean el mundo en el que se habita y los valores que son profesados. Es claro que se toma partido, pero asimismo se reconocen los discursos de la contraparte que en esencia forman parte de la hermandad esencial entre dos posiciones aparentemente opuestas.

Los resultados en este artículo estarán organizados en las dos categorías que dan forma a lo político en el marco teórico y que son los lentes con los que se están analizando los relatos de las consultantes. Se está hablando específicamente de **productividad & competitividad y liquidez relacional**. Asimismo, dentro de estos conceptos se describirán las narrativas que se construyen en las discusiones entre el texto y el contexto, es decir, la práctica discursiva y el contexto social. Ahora bien, para dar orden a esta descripción, los relatos de las consultantes serán organizadas poniendo de manifiesto el cambio psicológico que percibieron durante la terapia. En principio, se hablará de la *historia*, luego se pasará a la *memoria* y en una tercera etapa los *relatos alternos*.

Productividad & competitividad.

Historia.

Al inicio del proceso terapéutico los relatos de las consultantes estaban marcados con repeticiones léxicas relacionados con: “no me siento inteligente”, “soy lenta”, “no me siento bien porque no estoy ganando bien”. Lo anterior, relacionado con una sensación de ser insuficiente cuando no se tienen los resultados esperados a nivel académico o profesional, esto es, la idea del éxito vinculada con *ganar bien o tener buenas notas*, para ellas, esto era su símbolo de productividad.

Es que yo no sé, pero como desde siempre me ha gustado que me vaya bien. Pero más de que me vaya bien es como de entender las cosas, como sentirme inteligente y yo no me siento ahorita inteligente, me siento bruta y no es que sea bruta, pero sí como con falta de conocimiento y todo eso, lo que les digo. Y mi rendimiento en este corte, no fue tan bueno. Normalmente yo tengo rendimiento de 4 hacia arriba y este tuve de 3,3 de 3,8, 4,0 y creo que el más alto fue 4,5, pero solo de una materia, entonces a mí eso sí me afecta mucho (C2, S3, H).

El sentimiento de incapacidad o de que les faltaba algo empeoraba el sufrimiento psicológico, sobre todo, cuando lo anterior se aunaba a comparaciones internas o externas que venían de la familia o de las personas con las que se compartía sentimentalmente. Entonces, por ejemplo, los padres de la consultante 2 la comparaban constantemente con la prima, ya que, estudiaban la misma carrera y ella sí cumplía los estándares de éxito que se imponía la consultante, es decir, tenía un carro, estaba pagando un apartamento, viajaba todo el tiempo y ganaba bien. Por otro lado, en la consultante 1 se veía afectación cuando comparaba su sueldo del presente con el de su expareja, refería que su idea de productividad tenía que ver con demostrarle que ella podía ser más que él (hablando salarialmente).

Oye C1, aprovechando que retomas el tema de la empresa con T2 nos quedamos reflexionando en la sesión anterior y pensábamos una cosa frente al tema de la empresa y era, o sea explorémoslo hoy y era todo este asunto de yo quiero callarle la boca. Nos

resonó mucho pues porque de cierta forma es como seguir ligado al otro con otro tipo de emocionalidad, ¿qué piensas de eso? (T1; S4, H).

Totalmente de acuerdo. Y es como, y me lo pregunto yo misma y es como yo quisiera llegar al punto donde realmente no me importa si respira, o sea como cuando tú no conoces a alguien que te da igual y es algo que me repito y digo, yo tengo que llegar a ese punto donde no me importe nada de él si está vivo, si respira, como si no lo conociera. Porque es que mientras yo siga sintiendo que quiero hacer algo para callarle la boca le sigo dando espacio en mi vida (C1; S4, H).

En resumen, las narrativas de sufrimiento, como se esperaba de acuerdo con la revisión teórica, estaban relacionadas con la culpabilización por esta sensación de falta de productividad o de suficiencia como lo relatan las consultantes. Las demandas amplias favorecen la comparación con estándares de éxito o de “triumfo” cuando se *estudia una carrera, tener un “buen” trabajo o la idea relacionada con ser persona en una sociedad posmoderna*, es decir, tener mucho dinero, viajar, poseer amplio patrimonio, ser independiente, autónomo y tener completa potestad sobre las decisiones propias.

Memoria.

Con el paso de las sesiones los relatos de las consultantes comenzaron a transformarse, se escuchaban repeticiones léxicas relacionadas con la tranquilidad frente a los retos académicos. En cuanto al área profesional, se conversaba sobre las dinámicas cambiantes frente al nivel de importancia que se le daba al salario en comparación con el de otras personas alrededor. Se permitieron limitar los niveles de sobre exigencia a los que se estaban sometiendo por la emoción que sentían al sentirse comparadas con otras personas o con los reclamos que se les hacían de tener trabajos en donde devengaran altas cifras de dinero en concordancia con estos estándares de éxito social que habían sido configurados previamente. En los procesos terapéuticos se observó que las consultantes sintieron menos dolor emocional, cuando lograron tener propios estándares de éxito, más que compararse, iban a sus propios tiempos, despojándose cada vez más de comparativas sociales.

De cierta forma tengo tranquilidad porque no voy a tener el afán de la universidad en estos meses, entonces como que ni quiero, no sé, sí me gustaría como llegar de cierta

forma como otra vez con ganas porque siento que este semestre estuve sin ganas, con muchos nervios, me sentía estancada, sentí que no aprendí, sentí que, o sea como que no hacía las cosas que debía hacer, entonces creo que sí me gustaría que ojalá el otro semestre sí la pueda dar toda sin ninguna barrera porque de eso dependo mucho emocionalmente (C2; S8, M).

Para las consultantes era “sacudirse” por lo vivido a nivel académico y profesional, potenciando su prospectiva individual construyendo proyectos futuros con los tiempos a los que podían ir son sus recursos, limitando la infructuosa sobre exigencia. Sobre todo, lograron desvelar la culpa que les castigaba y les inmovilizaba para visualizar nuevas formas de ser ella en lo académico y profesional. En el siguiente relato, por ejemplo, se observa que la pérdida laboral genera malestar, no obstante, también se ve como una nueva oportunidad para resurgir y desarrollar otros escenarios a nivel profesional.

Fue como que me dio tanta rabia (por haber perdido la empresa) que yo me decía no me puedo permitir estar así. Entonces agarré me metí a bañar, me arreglé y me fui súper temprano al gimnasio en la caminadora, a quemar allá, a sudar, como a transpirar las malas energías y estuve como dos horas allá haciendo ejercicio y salí como mejor (C1; S4; M).

Los eventos emergentes que aparecen en los relatos de las consultantes se relacionan en una comprensión más amplia con que las consultantes han disminuido los niveles de sobre exigencia productiva a los que se sometían para “llegar a ser” como los referentes de éxito que tenían. Han reconfigurados sus propios proyectos laborales y académicos llevando los ritmos con los que se sienten cómodas y sobre todo han avanzado en disminuir la competencia en estas áreas como parte de sus configuraciones identitarias.

Relatos Alternos.

Hacia el final de la terapia se observaron narraciones muy distintas con relación al tema de productividad. Se visibilizaron repeticiones léxicas relacionadas con exigir garantía de derechos laborales (C1; S6; RA), aceptar condiciones estructurales que afectan la oferta laboral y no atribuirlo a sí mismas, disminuyendo la frustración que venían sintiendo al

inicio de la terapia (C1; S8; RA) y de esta forma, garantizar bienestar y estabilidad económica y no por la comparación de la idea social tipificada de éxito (C1; S9; RA).

Por ejemplo, la consultante 2 se permitió proyectarse a nivel académico en sus aspiraciones luego de terminar la carrera, lo cual, en principio no sucedía porque al compararse con sus compañeras y su prima se percibía en desventaja en el sentido de ser *más exitosa*. Es así como, cuando ella siente que está *perdiendo* frente ellas, se niega a pensar en construir proyectos propios con la carrera que estudia y esto, cambia hacia el final de la terapia. Por otro lado, se observa que la consultante 1 definió que no se trataba de no querer trabajar y que, de cierta forma el tema económico era fundamental porque le brindaba bienestar emocional. No obstante, el tema era que estaba solicitando condiciones dignas a nivel laboral en donde se le garantizara un buen salario en concordancia con su carrera, para no tener que sobreexplotarse para obtener un rédito económico, pero comprendiendo que una vida intermedia le iba a traer un lugar más favorable a nivel psicológico también.

...esta es una apuesta de pensar que uno tiene que entender que lo material que es el asunto económico también tiene una influencia sobre el bienestar o el malestar emocional que creo que sería la conclusión de eso que acabas de decir (T1; S9; RA).

No y muchísimo..., lo que sé, es que te da como una tranquilidad en las cosas de la vida básicas..., a nadie le hace feliz vivir sin un techo, sin una agüita caliente, así sea agua para tomar y todo eso cuando tienes una vida intermedia que tienes casa y eso cuesta” (C1; S9; RA).

También se puede destacar otro cambio en el relato de las consultantes que tiene que ver con el reconocimiento de sus capacidades y habilidades para proyectar sus propios caminos económicos, laborales y profesionales. Se conversa acerca de la idea de amor hacia sí mismas como un motor para vencer el miedo a narrarse de forma distinta: “- Cuando nos escuchas diciendo esto (narración al pensarse sin miedo) ¿qué es lo que sientes? - Yo creo que, como amor, el sentimiento de amor y un poquito como de esperanza. - ¿Y ese amor hacia quién? - Hacia mí” (C2 & T2; S8; RA).

Emociones que, a su vez, son posibilitadoras con relación a la prospectiva vital de las consultantes, ya que, abren nuevas proyecciones en las que su desempeño a nivel laboral o académico no dependen de que pueden convertir sus capacidades en capital, ser altamente competitivas o tener los recursos para materializar sus sueños:

T1: y si por un momento nosotros tuviéramos una habilidad de ser Aladino y quitarte el miedo de tu vida... ¿qué dirías? Como respecto o sea en lo profesional...

C1: Eh... yo creo que me gustaría tener otra carrera, me gustaría hacer especialización, me gustaría viajar, probablemente no sé, tener como una empresa o algo así, pero que sea relacionado con mercadeo o algo de psicología, algo bien chévere, ehm respecto a pareja sí me gustaría estar con alguien, de forma viviendo, creo que sería muy bonito (T1 & C2; S8; RA).

Las consultantes analizan la influencia del factor material, en el bienestar emocional. Refieren que a fin de cuentas el tema de ser productivo, no se trata de seguir una idea de éxito para satisfacer a otros o por seguir estándares sociales. Se relaciona con tener condiciones dignas de vida, poder tiempo para sí mismo y la familia, tener lo mínimo no para sobrevivir, sino para vivir. A un nivel amplio, el cambio terapéutico se da, cuando los consultantes ponen un freno a las demandas del sistema a nivel de productividad, hacen uso del amor propio como un lugar de resistencia a como otros les han narrado, nuevos relatos que van ligado a nuevas proyecciones personales que les dan mayor estabilidad emocional.

¿Cómo mereces tener un trabajo?... (T1; S6; RA).

...Hay cosas que no quiero, o sea por lo menos eso del horario, yo en Argentina mi horario era rotativo y yo lo aceptaba y lo hice feliz de la vida, pero en este momento es como que no, eso yo no lo quiero en mi vida, o sea no quiero estar trasnochándome, no quiero no ver a mi hijo... y por eso en entrevistas he dicho, no quiero esto, o sea me he puesto como muy exigente y a veces digo, será que estoy demasiado exigente y al mismo tiempo digo, será que pasé tanta roncha que ya no quiero pasar más eso (C1; S6; RA).

Liquidez Relacional.

Historia.

En el relato de las consultantes, en principio, se identifican repeticiones léxicas relacionadas con no querer un compromiso (C2; S2; H), ya que, es un símbolo de sufrimiento. Y lo anterior aunado a huir al sufrimiento, incluso evitar ciertas emociones y lo que sea que les recuerde a dichos sentimientos, por ejemplo, una infidelidad por parte de la pareja o momentos en donde fueron disminuidas en su configuración identitaria, por parte de ellos. De ahí que, al comienzo, huir del sufrimiento, era huir de relaciones, porque las relaciones significaban poderes asimétricos, en donde ellas eran perjudicadas. Esto empeora, cuando son conscientes de sus historias familiares, en las que había ejemplos de estos mismos escenarios, como se describe a continuación.

...yo me puse a pensar y yo desde chiquita digamos uno pues uno tiene como la familia y eso es como lo más cercano que uno ve respecto a todo, respecto al aprendizaje y en mi familia se han visto como muchos casos como de que es infiel o lo trata mal y creo que eso a mí me da mucho miedo... (C.2; S.6; H).

En esta narrativa se denota la forma en que las historias familiares alrededor de cómo se han configurado las relaciones de pareja, dejan una huella profunda que a vez se ve reflejada en el temor de experimentar o vivir situaciones similares, muchas veces incluso desconociendo los recursos para afrontar las misma. Ejemplos en los que no se respetan los acuerdos de la relación o en los que las mujeres han tenido que callar para mantener su relación, tienen influencia en que las nuevas generaciones rehuyan de vinculaciones con compromiso, arraigo o en donde el afecto es público.

Y su vez, el “sin compromiso” está más ligado a la etiqueta que se les da a las relaciones, en este caso a las de pareja, que en ocasiones se perciben como un limitante de la libertad propia, un llamado al deber ser de anteriores generaciones conservadoras y que implica una exposición constante al sufrimiento.

Memoria.

El cambio terapéutico comienza a ser una constante en el relato de las consultantes, ya que, se habla de que “sí quiero una relación, sólo que tengo miedo” (C2; S9; H); también, surgen nuevas comprensiones frente a su sufrimiento y acerca de evitarlo; “yo quisiera dejar de evitar las emociones... dejándolas fluir” (C2; S3; M), dándole reconocimiento a sus deseos en términos relacionales “yo no sentía placer de esas relaciones (exclusivamente sexuales)” (C2; S7; M).

Lo anterior, es una muestra de la forma en que las consultantes van transformando sus configuraciones relacionales, pero a su vez, da cuenta del cambio frente al sufrimiento psicológico. Esto, porque en la medida de que ellas son capaces de expresar sus necesidades afectivas y, asimismo, al establecer límites a las personas que no cumplen con sus expectativas vinculares, las narrativas de dolor también van siendo resignificadas.

Por otro lado, reconociendo y reconfigurando las historias transgeneracionales, se van abriendo caminos en los que se abren posibilidades de no repetir patrones vinculares, se permite la alternativa de relacionarse con cercanía, incluso acompañadas del miedo que esto puede conllevar.

Lo que pasa es que al final de cuentas como yo les he dicho que no, relaciones abiertas que puede ser lo mejor para evitar el compromiso, pero de cierta forma como que yo a veces me pongo sensible porque obviamente a uno como que le hace falta esa persona de que esté con uno al lado y que esté con uno. Entonces sí estaría en una relación de noviazgo (C.2; S.5; M).

En este mismo sendero, en el análisis de la historia generacional se van desaprendiendo escenarios en los que las emociones son un estorbo y deben ser acalladas. Se transforman en herramientas que hablan de las necesidades propias, como *amigas* para confiar cuando estoy sintiendo incomodidad con alguna vinculación: “...porque puede que ahí esté la solución, en dejar de evitar las emociones que tal vez yo creo que están mal..., dejándolas fluir no voy a sentirme así y no voy a llegar a un punto en que voy a explotar (C.2; S.3; M).

Las acciones de reconocimiento de las necesidades de compromiso o arraigo, no sólo a nivel de pareja, sino familiar o de amistad, se convierten en narrativas generativas que acompañadas de la aceptación de la diversidad emocional, van generando cambio en el sufrimiento psicológico y posibilitan vinculaciones que traen consigo escenarios de mayor bienestar emocional para las consultantes.

Relatos alternos.

Finalmente, están las narrativas que dan cuenta de la flexibilización de los relatos de las consultantes, las cuales pudieron pensarse diferente en su área relacional. El primer factor encontrado, tiene que ver con lo fundamental de *poner límites* a sus vinculaciones, siendo explícitas con lo que deseaban o esperaban de las personas con las que generaban alguna relación. Por ejemplo, frenar a los amigos que cosificaban sus cuerpos (C2; S8; RA), asimismo, cuando se atribuían entrar en áreas que ellas no deseaban que estuvieran ahí, como la económica, y, por último, decir y comunicar sus necesidades afectivas y emocionales para que no se permitieran relaciones abusivas por no hacer explícitas las expectativas.

Como parte de lo anterior, las consultantes pudieron hablar con sus vínculos acerca del sufrimiento que, en ocasiones, les causaba tener relaciones en las que sólo había encuentros sexuales. Lo anterior, no visto como un deseable de lo que debería ser una relación, sino más, desde las sensaciones que pueden causar en las personas las relaciones mercantilizadas de intercambio. Logrando así, ampliar el marco explicativo en el que inscriben su sufrimiento psicológico, “... lo bueno de estar en terapia es que creo que me ha ayudado a identificar cosas que yo antes no identificaba... Esto tiene un trasfondo, esto pasó por esto, esto se puede mejorar de cierta forma o puedo evitar que pase de cierta forma o lo puedo hablar como para que no vuelva a pasar...” (C.2; S.8; RA).

Haciendo de la terapia un espacio de cocreación de nuevas narrativas posibilitadoras de cambio, en la que se establecen límites al relacionarse desde las necesidades afectivas, sexuales y emocionales propias de las consultantes. Y en donde, se permite independiente de la etiqueta que se le dé a la relación, construir acuerdos con los que se sientan cómodas con sus vínculos y desde lugares en donde ellas a sí mismas no se pierdan o cedan por

completo sus intereses a los del otro, equilibrando las necesidades de todos y todas en las relaciones humanas que se establezcan.

Discusión.

¿Qué tiene que ver el marco político y económico en el sufrimiento psicológico?

En el análisis hecho por Chul Han (2021) en *La Sociedad Paliativa*, se reflexiona acerca del mandato de la felicidad como una nueva fórmula de dominación. Menciona que se convierte en un capital emocional positivo con el objetivo de rendir. Entonces, la automotivación y la autooptimización son escenarios que, desde una idea instaurada de libertad, hacen que las personas quieran generar usufructo de sus capacidades, sintiéndose culpables cuando no lo realizan. Con las consultantes se puede analizar esta premisa, ya que, en principio se observaba la falta de aceptación frente a la diversidad emocional, se percibía como si estuvieran afanadas por “estar bien” lo más pronto posible. Además de las dificultades emocionales que generaba el no tener un trabajo estable o no rendir académicamente.

Este estudio genera una señal de alarma sobre el papel que vienen desempeñando los psicólogos y psicólogas, porque como lo menciona Foucault (2012) la racionalidad moderna convirtió en el tratamiento frente a la enfermedad mental en una voluntad de dominio, lo cual, traducido a la posmodernidad, puede ser la exigencia de optimizar las emociones como un medio de ajuste relaciones de poder previamente establecidas y que ocultan violencias estructurales. Como lo dice Chul Han (2021), la psicología positiva consume el final de la revolución, porque se convierten en entrenadores motivacionales que se encargan de que no aflore el descontento, y mucho menos el enojo.

Por eso para este estudio, fue liberador politizar el dolor, darle un sentido social y analizar las causas estructurales que lo configuraban. Adicional a lo sanador que fue darle un lugar como parte de la experiencia de ser humano. En principio, se negaba, estaba prohibido sufrir, cansarse, decir no puedo más. Pero cuando el escenario terapéutico se transforma en un lugar en donde se permiten y se aceptan todas las emociones, se está dando el mensaje de que está permitido cansarse, es válido no ser productivo y pausar en

momento de tu vida. Porque como dice Chula Han (2021), “si se ataja el dolor, la felicidad se trivializa y se convierte en un confort apático. Quien no es receptivo para el dolor también se cierra a la felicidad profunda” (p. 27).

¿Qué pueda hacer la terapia para cambiar ese sufrimiento psicológico teniendo en cuenta el marco político?

Como se dijo anteriormente, es a través de las narrativas de las consultantes que se encuentra la idea de que el sufrimiento es visto como algo que se debe evitar o no se debe sentir, desconociendo su valor en sí mismo, como algo que moviliza y lleva a buscar nuevas alternativas para transitar las experiencias de la vida. Por ejemplo, cuando la consultante se permite sentir sus emociones para conversar con ellas y que, a su vez, da una apertura a nuevas comprensiones de los dilemas por lo que estaba transitando, posibilitando la generación de narrativas más generativas y por consiguiente, mayor bienestar emocional.

La terapia ayuda en esta movilización desde dos premisas: 1. La diversidad emocional es aceptada y se trabaja desde un espacio seguro, en donde, no las consultantes no están obligadas a estar felices para ser escuchadas. 2. Se analizan las posibles demandas de discursos políticos dominantes que les cansan y agotan emocionalmente y que se relacionan con el malestar psicológico. Por ejemplo, se conversa con las consultantes acerca de que la crítica frente al factor productividad, no se trata no tener trabajo o de no producir nada, sino de tener condiciones dignas para hacerlo, porque tener un trabajo estable con buenas condiciones, también genera un bienestar emocional.

Por otro lado, se visibiliza que en el escenario terapéutico *sacar la voz* frente a las necesidades afectivas y emocionales, se convierte en un dispositivo sanador, esto, ya que, por ejemplo, si te impiden la expresión emocional en casa, esto se transpola a la forma en que te relaciona en pareja. Callas, porque así te han enseñado que es el deber ser de vincularte con otros “para no molestarlos”. La mamá lo dice acerca del papá de la consultante 2, pero ella reproduce lo mismo con sus parejas. Cuando puede hablar con sus padres, puede hablar con sus parejas. Y romper la pauta de silencio que como se analiza previamente, está ligada a una demanda de género, se convierte en un lugar transformados para las consultantes.

También es importante destacar que la apuesta de este análisis no se ancla a favorecer la romantización de ciertos tipos de relaciones o privilegiar algunas formas de vincularse por encima de otras. Más bien, es una invitación a pensar las relaciones humanas desde una postura responsable afectivamente consigo mismos y con los otros, cuidar los vínculos, favorecer el tejido social. Lo cual, como se evidenció en este estudio, se tradujo en bienestar emocional para los y las consultantes.

Y es que no se trata de que haya responsabilidad afectiva únicamente cuando haya una pareja “oficial”. Esto, es lo que Bauman conoce como liquidez relacional, la mercantilización de los cuerpos. No es la etiqueta que pongas en tu vínculo, sino que tengas responsabilidad emocional dependiendo de cualquier vínculo que configures, incluyendo la familia, los amigos, etc. Porque, en la revisión documental, también se encontró, que se hace uso del discurso de la liquidez relacional para culpabilizar al que no desea una relación monógama convencional. De ahí que, de este estudio se piensa que puede ser más bien, una apuesta por la una responsabilidad en cualquiera de los vínculos, incluso en los más periféricos. La terapia ayudó a construir relaciones responsables, sin que necesariamente esto implique seguir relatos acerca de la romantización de las relaciones con la idea de para siempre se debe sostener tu vínculo desde el aguantar al otro, incluso cuando hay actos de violencia.

Entonces, es cuando la escuchar el sufrimiento y los miedos se convierte en una forma de salir de un ciclo de liquidez. Trabajar desde el amor como postura terapéutica, amarse con compasión, puede ser un lugar de arraigo. El amor propio como un lugar de libertad del otro, o el amor propio como un escenario de libertad con el otro (sea pareja o no). Librarse del (demostrarle) o librarse del (demostrarme).

Giddens (1992) hace un aporte al respecto de la comunicación de las necesidades afectivas propias, ya que, tiene que ver con conectarse desde el lugar de la vulnerabilidad. Lo anterior, se hace democratizando la intimidad. Porque, una persona cuyas intenciones reales se ocultan a la pareja no puede poseer las cualidades que se requieren para una definición cooperativa de los acuerdos en la relación. Los procesos terapéuticos hablan

acerca de que revelarse al otro, no como una descarga emocional, sino como una aspiración que vincula a una acción recíproca democráticamente organizada.

En resumen, para explicar el cambio terapéutico, se dice que al igual que Bauman (2003), en este artículo se quiere conversar acerca de una apuesta en la cual el terapeuta impregna su espacio terapéutico de mundos posibles de ayuda mutua, de compasión y comprensión del otro, lugares en donde la solidaridad sea un principio máximo. Es así como, las consultantes también deciden seguir con dicha apuesta en la relación terapéutica, asumiendo el cuidado de otros, a través del cuidado propio, lograron equilibrar las fuerzas de poderes que parecen ser en su mayoría asimétricas. Pero qué, asimismo, pueden ser escenarios de resistencia organizada y fundamentada, como lo dice Medina Centeno (2022) se trata de una resistencia para situar el poder que se normaliza y establece legalmente. Entonces, construir colectivamente es el camino y el recurso clínico para explicitar estas fuerzas en campos de negociación abierta.

Y es que, ser un terapeuta reflexivamente político es prioritario por dos razones, la primera, es la posibilidad de cuestionar las condiciones estructurales existentes en las que los sujetos se encuentran inmersos y de las que no tienen voluntariedad de elección, por ejemplo, crecer en un contexto de marginación social o que el país en el que habitas tenga situaciones de inequidad social muy marcadas. Lo segundo, tiene que ver con una reflexión ética y política para garantizar el respeto a la diversidad (también emocional), que muchas veces se ve disminuida por pensamientos o ideologías fundamentalistas como grupos paramilitares, racistas, neonazis o el mismo machismo.

Reconocerse y observar los discursos que le contienen es crear posibilidades narrativas que no se conciben como sustituciones de sus opuestos, sino que, contengan propuestas de deconstrucción y generación de cambios que le apuesten al bienestar humano. Como sucede en la siguiente narración, en donde el terapeuta habla de los recursos que ha desarrollado la consultante; no obstante, también parece que se habla a sí mismo y a las nuevas construcciones que percibe que ha hecho de su espacio terapéutico:

Por ejemplo, un recurso que tú has desarrollado es el poner límites, otro recurso es la visión de las emociones en las que ellas no son tus enemigas, otro recurso tiene que ver

con tu configuración identitaria, darte cuenta que no tienes, digamos que la otra persona se lleve parte de tu identidad, que hablábamos un poco de la imagen, de la figura como que el otro se lleve para poder relacionarte, sino que tú te puedes llevar un relacionamiento de pronto en el que tu configuración identitaria o tu imagen o tu silueta esté delimitada (T1; S8; RA).

Concluyendo, la potencia de este escrito no está en cuestionar discursos dominantes de lo político y lo económico desde ideas también radicalizadas en el polo opuesto. Se trata más de que como terapeutas se reconozcan los discursos en lo político que atraviesan las historias de vida y que, en ocasiones pueden constituir narrativas de sufrimiento propias. Pero que, a su vez, pueden potenciar el cambio reconociendo los recursos de las personas para transformar dichos discursos y con ello cambiar la realidad que narran y por ende, las epistemologías que les atraviesan.

Conclusiones.

Ser humanos es también tener demandas sociales frente a los roles como padres, como madres, como hija/os, como parejas, como trabajadores, etc. Es así como, se piensa que hablar de los dilemas humanos es conversar acerca de dichas exigencias, por lo que tener un componente político en la terapia, puede ser útil para cualquier demanda de ayuda. Develar dichas exigencias y darles un sentido en el corpus social se convierte en un dispositivo de cambio para empoderar a los consultantes sobre su contexto local y acerca de las alternativas posibilitadoras para no seguir en el bucle demanda-sobre-exigencia, dotar de sentidos la existencia propia y la del colectivo con el que convives.

Uno de los limitantes del estudio es que sólo tuvo consultantes que se reconocen a sí mismas con una identidad de género de mujer, sería muy interesante ver lo que tiene para decir una mirada política en el escenario terapéutico con hombres o con identidades de género diversas, ya que, cabrían discusiones acerca del rechazo que se puede vislumbrar por lo diferente o con relación a las exigencias emocionales y laborales que tienen aquellos que se identifican como hombres en el espectro del género.

Por otro lado, se destaca la importancia de que la presente es una apuesta por lo colectivo y de ahí el enfoque escogido y las formas de análisis resultantes. Por lo que, se

evidencia la necesidad de trabajar con un grupo más amplios de personas para realizar el trabajo terapéutico, ya sean, familias, pareja o grupos interventivos. Esto, ya que, se tiene la hipótesis de que, al ampliar la población, también las otras personas pueden servir de anclaje para potenciar proyectos de cuestionamiento a nivel político y económico que, asimismo, favorezcan factores individuales para el bienestar emocional. A su vez, al escogerse un estudio de caso único, es necesario replicar el estudio para obtener resultados más generalizables.

Finalmente, el estudio tuvo algunas limitaciones en términos de recursos y el tiempo investigativo, por ejemplo, las participantes que se escogieron para el estudio tienen una identidad de género femenina y se reconocen a sí mismas como mujeres, no hubo participación del género masculino, tampoco se contó con personas de diferentes etnias o de múltiples clases sociales, de ahí que, se piensa que contando con mayor número de participantes de diversos estratos, géneros o de distintas zonas del país, se pueden hacer comprensiones más complejas de la relación entre el sufrimiento psicológico y el campo económico y político.

Referencias.

- Adams, G., Estrada, S., Sullivan, D., & Rose, H. (2019). "The Psychology of Neoliberalism and the Neoliberalism of Psychology." *Journal of Social Issues*, 75(1), 189-216. <https://doi.org/10.1111/josi.12305>.
- Alonso, E. (2021). "Amor líquido en la sociedad neoliberal de consumo: contextualización, conceptualización y reflexiones hacia el cambio." Tesis. Universidad Autónoma de Madrid.
- Bhatia, Sunil, & Kumar Ravi Priya. (2018). "Decolonizing Culture: Euro-American Psychology and the Shaping of Neoliberal Selves in India." *Theory & Psychology*, 28(5), 645-668. <https://doi.org/10.1177/0959354318791>.
- Bauman, Zygmunt. (2003). *Amor Líquido*. México D.F.: Fondo de Cultura Económica.
- Bay-Cheng, Laina, Fitz, C. C., Alizaga, N. M., & Zucker, A. N. (2015). "Tracking Homo Oeconomicus: Development of the Neoliberal Beliefs Inventory." *Journal of Social and Political Psychology*, 3(1), 71-88. <http://doi.org/10.5964/jspp.v3i1.366>.

- Bertalanffy, Ludwing Von. (1976). *Teoría General de los Sistemas: Fundamentos, Desarrollo, Aplicaciones*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Brown, Wendy. (2015). "What Exactly is Neoliberalism?" *Dissent Magazine*, Abril, 2015.
- Han, B.-C. (2014). *Psicopolítica*. Barcelona: Herder Editorial.
- Han, B.-C. (2021). *La sociedad paliativa*. Barcelona: Herder Editorial.
- Calvo, S. (2017). "Amor Romántico, Amor Coponfluente y Amor Líquido. Apuntes Teóricos en Torno a los Sistemas Sociales de Comunicación Afectiva." *Revista de Filosofía Eikasía*, (77), 141-151.
- Cruz, D., Sánchez, R., & Castro, V. (2020). "Soledad y salud: ¿cómo se relacionan y difieren según la edad y la escolaridad?" *Psicología y Salud*, 30(2), 231-241.
- Díaz, Á., Díaz, J., & Haddad, D. (2015). "Notas sobre el desarrollo de la psicología política en Colombia." *Revista CES*, 8(2), 213-230.
<http://www.scielo.org.co/pdf/cesp/v8n2/v8n2a13.pdf>
- Duque, S. (2021). *Protocolo clínico: La lucha que habito*. Documento inédito. Universidad Santo Tomás. Bogotá D.C.
- Duerto, P. (2021). "Cuerpos acelerados: un análisis de los efectos de la temporalidad neoliberal en la subjetividad." *Res Publica Revista de Historia de las Ideas Políticas*, 24(3), 505-517. <https://dx.doi.org/10.5209/rpub.79248>
- Estrada, J. (2004). *Construcción del modelo neoliberal en Colombia. 1970-2004*. Colombia, Ediciones Aurora.
- Estupiñán, J., González, O., & Serna, A. (2006). *Historias y narrativas familiares en diversos contextos*. Bogotá: Universidad Santo Tomás Editorial y Publicaciones.
- Foucault, M. (1978). *La voluntad del saber. Historia de la sexualidad. Vol. 1*. Madrid: Siglo XXI.
- Foucault, M. (2007). *Nacimiento de la Biopolítica*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.

- Foucault, M. (2012). *El Nacimiento de la Clínica*. México D.F.: Siglo XXI.
- Fraser, M., & Maeda Galinsky. (2010). "Steps in Intervention Research: Designing and Developing Social Programs." *Research on Social Work Practice*, 20(5), 459-466.
<http://doi.org/10.1177/1049731509358424>
- Frazer, M. S. (2011). "Poverty Measurement and Depression Symptomology in the Context of Welfare Reform." PhD diss., University of Minnesota.
- Gallo, J., & Quiñones, A. (2016). "Subjetividad, salud mental y neoliberalismo en las políticas públicas de salud en Colombia." *Athenea Digital*, 16(2), 139-168.
<https://doi.org/10.5565/rev/athenea.1616>
- Giddens, A. (1992). *La transformación de la intimidad. Sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas*. Madrid: Ediciones Cátedra.
- González, P. (2013). "Democracia, neoliberalismo y lucha por la emancipación." *Desacatos*, (42), 203-213. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=357533685008>
- Jiménez, W. (2012). "El concepto de política y sus implicaciones en la ética pública: reflexiones a partir de Carl Schmitt y Norbert Lechner." *Revista del CLAD Reforma y Democracia*, (53), 215-238. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=357533685008>
- Kumar, A., & Behmani, R. (2013). "Poverty, mental health and its effects." *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 4(3), 628-631.
- Martín, L. (1997). *El orden social de los discursos*.
- Martínez, S., & Maca, D. (2023). "Empresarios de sí y subjetividades neoliberales en una ciudad colombiana." *Revista Mexicana de Sociología*, 85(2), 309-338.
<https://doi.org/10.22201/iis.01882503p.2023.2>
- McLaughlin, K. A., Costello, J., Leblanc, W., Sampson, N. A., & Kessler, R. C. (2012). "Socioeconomic status and adolescent mental disorders." *American Journal of Public Health*, 102(9), 1742-1750. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2011.300477>.
- Medina, R. (2018). *Cambios modestos, grandes revoluciones. Terapia familiar crítica*. Guadalajara: Editorial Imagia.

- Medina, R. (2022). *La Terapia Familiar de Tercer Orden: Del amor indignado al diálogo solidario*. Madrid: Ediciones Morata.
- Millones, M. (2013). "Neoliberalismo en América Latina; una interpretación desde la ideología." *Sociológica*, (28), 51-78.
- Miranda, A. P., & Rodríguez, A. (2014). "Procesos políticos, democracia y neoliberalismo." *Argumentos*, 27(75), 243-246.
- Monbiot, G. (2016). "Neoliberalism – the ideology at the root of all our problems." *The Guardian*. Abril 15, 2016.
<https://www.theguardian.com/books/2016/apr/15/neoliberalism-ideology-problem-george-monbiot>
- Muralidhar, S. (2016). "Myth of 'TINA': Neoliberalism's Origins, Processes, Crises and Persistence in Contemporary World." *Journal of Management & Public Policy*, 8(1), 21-26.
- Pakman, M. (2011). *Palabras que permanecen, palabras por venir: micropolítica y ética en psicoterapia*. Barcelona: Gedisa.
- Pathak, V., Jena, B., & Kalra, S. (2013). "Qualitative research." *Perspectives in Clinical Research*, 4(3), 192. <https://doi.org/10.4103/2229-3485.115389>
- Pavone, V. (2012). "Ciencia, neoliberalismo y bioeconomía." *Revista Iberoamericana de Ciencia, Tecnología y Sociedad - CTS*, 7(20), 1-15.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=92424169013>
- Payne, M. (2002). *Terapia Narrativa: Una Introducción para Profesionales*. Barcelona: Paidós. Cap. 6.
- Peck, J. (2012). "Neoliberalismo y Crisis Actual." *Documentos y Aportes en Administración Pública y Gestión Estatal*, 12(19), 7-27.
- Polo, L., Gody, J. C., Inhoff, D., & Brussino, S. (2014). "Following the tracks of an emerging area: bibliometric analysis of Latin American Political Psychology in the 2000-2010 period." *Universitas Psychologica*, 13(5), 2047-2057.

- Rahim, M., & Cooke, A. (2019). "Should Clinical Psychologists Be Political?" In *Professional Issues in Clinical Psychology*, 81-91. Londres: Routledge.
- Roussos, A. (2007). "El diseño de caso único en investigación en psicología clínica. Un vínculo entre la investigación y la práctica clínica." *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 3, 261-270. <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281921790006.pdf>
- Salgado, A. (2007). *Investigación Cualitativa: Diseños, Evaluación del Rigor Metodológico y Retos*. Perú: Liberabit, 13, 71-78.
- Segura, J. (2016). "Empresa, poder individuo: El neoliberalismo como productor de subjetividad." *Civilizar Ciencias Sociales y Humanas*, 113-126.
- Starman, A. B. (2013). "The case study as a type of qualitative research." *Journal of Contemporary Educational Studies*, 28-43.
- Stecher, A. (2010). "El análisis crítico del discurso como herramienta de investigación psicosocial del mundo del trabajo. Discusiones desde América Latina." *Universitas Psychologica*, 9(1), 93-107.
- Uribe Fernández, M. L. (2014). "La vida cotidiana como espacio de construcción social." *Procesos Históricos*, 25, 100-113.
- Varela, F. (2011). *La ciencia del ser: Las rutas de Francisco Varela*. Valparaíso: Universidad de Valparaíso-Editorial.
- Van Dijk, T. (1999). "El análisis crítico del discurso." *Revista Anthropos: Huellas del Conocimiento*, (186), 23-36.
- Velásquez, E. (2020). "El amor líquido en las relaciones de pareja: hacia la utopía viable de la alegría del amor. Aproximación desde Zygmunt Bauman y el Papa Francisco." *Escritos*, 28(61), 78-94. <https://doi.org/10.18566/escr.v28n61.a06>
- Vespucci, G. (2006). "Amor Líquido, Acerca de la Fragilidad de los Vínculos Humanos." *Revista Argentina de Sociología*, 4(6), 160-163.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6684466>

- White, M., & Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Barcelona: Paidós.
- Walsh, Z., Shea, T., Yen, S., Ansell, E. B., Grilo, C. M., McGlashan, T. H., Stout, R. L., et al. (2013). "Socioeconomic-status and mental health in a personality disorder sample: the importance of neighborhood factors." *Journal of Personality Disorders*, 27(6), 820-831. [https://doi: 10.1521/pedi_2012_26_061](https://doi.org/10.1521/pedi_2012_26_061).
- Wong, G., & Breheny, M. (2018). "Narrative analysis in health psychology: a guide for analysis." *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 6(1), 245-261. <https://doi.org/10.1080/21642850.2018.1515017>