

La Relación Terapéutica Como Movilizador De Autodistanciamiento y Aceptación Personal:

estudio de caso

Divavileidy Pérez Parada

Maestría en psicología clínica con Profundización en Logoterapia y Análisis Existencial

Tutor: Jorge W. Rodríguez

Barranquilla, 2017

Dedicatoria

A la peregrina dueña de esta historia... María,

Y a mi maestra de la vida, Victoria.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	1
JUSTIFICACIÓN	2
ÁREA PROBLEMÁTICA.....	3
PREGUNTAS ORIENTADORAS	6
FORMULACIÓN DE CASO LOGOTERAPÉUTICA	7
Motivo de consulta:.....	7
Examen mental:	7
Debilidades de la historia	2
Dificultades actuales	4
Evaluación por áreas	5
Genograma	7
Restricciones Psicofísicas de lo Noético	7
Estrategias de afrontamiento	8
Diagnostico alterno	10
Iatrogenia e hiperreflexión	11
Diagnostico Interactivo e Integrativo	12
DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES	14
Consideraciones previas al inicio de los encuentros	14
Desarrollo de las sesiones	15
<i>Sesión 1 (08 de febrero de 2017)</i>	16
<i>Sesión 2 (16 de febrero de 2017)</i>	18
<i>Sesión 3 (23 de febrero de 2017)</i>	21
<i>Sesión 4 (7 de marzo de 2017)</i>	23
<i>Sesión 5 (14 de marzo de 2017)</i>	25
MARCO CONCEPTUAL DE REFERENCIA.....	27
El enfoque: La Logoterapia.....	27
La alianza que mueve: Relación terapéutica	31
Salir de sí: Autodistanciamiento	36
Perdonar-se, Abrazar-se: Autoaceptación	39

El problema de amar-se: Autoestima	44
METODOLOGÍA	48
Tipo de estudio	48
Participantes	49
Procedimiento	49
Instrumentos	50
Consideraciones éticas	51
ANÁLISIS DE CASO.....	52
Relación terapéutica	52
<i>El encuentro</i>	54
Autodistanciamiento	55
<i>Autocomprensión</i>	55
<i>Autorregulación</i>	57
<i>Autoproyección</i>	59
Aceptación Personal.....	60
<i>Cuestionamientos sobre la culpa</i>	60
<i>Autenticidad, poder ser</i>	62
Autoestima	62
<i>Ideas distorsionadas de sí misma</i>	63
<i>Resignificación de autoconcepto</i>	63
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	65
Consideraciones Finales.....	72
REFERENCIAS	74
ANEXOS.....	79
Anexo 1	79
Anexo 2	88
Anexo 3	91

INTRODUCCIÓN

El presente estudio de caso individual pretende evidenciar desde la historia de María, los conceptos, aplicaciones y fundamentos de la logoterapia como una forma de acercarse al otro desde una postura integral en la que priman la relación terapéutica horizontal, el reconocimiento del otro como un ser que posee recursos y que se observa más allá de lo psicopatológico o de categorías diagnósticas.

La historia de María se desarrolla alrededor de lo que es un pobre autoconcepto y una baja autoestima, relacionada con ideas de autodescalificación, comportamientos autolesivos, sentimientos de culpa y rasgos evitativos. María es una mujer de 23 años, estudiante de últimos semestres de psicología, profesión que además habla de una sensibilidad y preocupación por los demás importante. Llega a consulta buscando revisar sensaciones relacionadas con su autoconcepto y preocupación por acciones impulsivas que la confrontan generando malestar.

Este trabajo pretende a la luz de la historia y proceso de María, comprender el impacto de la relación terapéutica en el despliegue del recurso como autodistanciamiento y del fortalecimiento de la aceptación personal y autoestima. María comprende y acepta participar en este estudio con la intención de que su historia sirva para el beneficio de otros y como una manera de avanzar y encontrar recursos personales.

JUSTIFICACIÓN

Acompañar a otro implica un ser- para este otro, la relación terapéutica desde la cual partimos, reúne ciertas condiciones en las cuales el terapeuta es aquella persona que por medio de quien es acompañada a otro a un encuentro consigo mismo. García (2009), refiere que el terapeuta es depositario de una confianza, en donde en un modelo horizontal entre el terapeuta y consultante se optimiza el compromiso de ambas partes, pues no solo se hace uso de la confianza depositada en la persona del terapeuta, sino que se potencia la confianza en la persona del consultante como ser en sí mismo, en sus posibilidades como ser; creer en el consultante, moviliza y abre las puertas para permitirse sentir aquello que duele con la intención a hacer algo más con esto, con la posibilidad de crear.

En el estudio realizado por Santibañez, Roman y Vinet, (2009) afirman que uno de los aspectos en común que predice el éxito de un proceso terapéutico sin importar el enfoque teórico o modelo técnico es la alianza terapéutica; esto último necesita o exige de la simpatía del terapeuta que permita entablar una relación de confianza. El poder construir un vínculo sólido, auténtico y único entre consultante y terapeuta permite la disminución de la sintomatología, motivación al cambio y creación de expectativas y objetivos en conjunto que se orienten hacia las mismas metas.

Así pues, desde el marco conceptual de esta investigación, se abordará el impacto de la relación terapéutica desde y a través del modelo logoterapéutico, modelo que promueve la visión holista del ser humano, la posibilidad de potenciarlo y de construir desde lo sano o la dimensión espiritual. A su vez, este trabajo pretende comprender y explicar desde la logoterapia cómo pueden verse vulnerados aspectos como la aceptación de sí y autoestima; siendo el vínculo terapéutico aquel que permite sanar y promover el cambio.

ÁREA PROBLEMÁTICA

En Colombia aproximadamente el 71% de la población adulta asiste a consulta psicológica o psiquiátrica por problemáticas relacionadas con ansiedad, depresión, control de impulsos o consumo de sustancias psicoactivas. (Encuesta nacional de salud mental, 2015) Proyecciones estadísticas sugieren la posibilidad de que para el año 2020 las problemáticas relacionadas con salud mental incrementen de un 10,5% a un 15% de los cuadros de enfermedad en Colombia, lo que implicaría un aumento proporcionalmente parecido al de enfermedades de tipo cardiovasculares. (Posada, 2013).

Según la más reciente Encuesta de Salud Mental (Ministerio de Salud y Protección social, 2015) el 72,2% de la población adulta solicita alguna atención por psicoterapia. En cuanto a la percepción de mejoría de este servicio, el 72,2% de quienes asisten a consulta refieren sentirse mejor y continuar mejorando, mientras que el restante 28,6% refiere sentirse mejor pero sin mayores avances, sentirse igual o peor de cuando pide el servicio.

Por su parte, el Colegio Colombiano de Psicólogos realiza una descripción de lo que podrían ser el perfil y competencias del psicólogo en Colombia (2014), en el contexto de la salud mental; en donde aspectos como la autoevaluación y autocuidado, ética y valores, manejo de la confidencialidad de la información, respeto por la dignidad de las personas y relaciones basadas en el respeto, entre otras. Si bien tanto la Encuesta Nacional de Salud Mental y las competencias sugeridas por el Colegio Colombiano de Psicólogos sugieren directamente la revisión de la relación terapéutica, aparece como eje transversal en relación con: la calidad de un servicio que pretende atender a problemáticas de salud mental, el logro exitosos de los objetivos que se plantean en un proceso cualquiera, prevención de recaídas e

identificación de modos de actuar que propenden por el autocuidado; todo esto afectando y promoviendo directamente sobre el estado de la salud pública de la ciudadanos colombianos.

Partiendo de lo anterior contexto, entendiendo la gran asistencia y necesidad de atención en psicología clínica en los últimos años y la imperante necesidad de que se realicen procesos que aseguren la calidad, cuidado de la dignidad, respeto y sano acompañamiento de las personas que asisten a consulta, así como procurar el buen despliegue de recursos y estrategias de afrontamiento adecuadas, se pretende realizar un acercamiento a variables que permiten el logro de estos objetivos a la luz de un caso único, desde lo que resultará transversal en este trabajo como lo es la relación terapéutica. Así pues, María por medio de su historia permitirá acercarse y comprender la relación entre la construcción de una sólida relación terapéutica, la movilización de recursos de autodistanciamiento y el fortalecimiento de la autoestima y autoaceptación. Es por esto que es necesario acercarse a las implicaciones de lo que es el vínculo, lo que implica y su relevancia en cualquier proceso terapéutico, incluso aquellos que se salen del paradigma de la logoterapia.

Jímenez (2003), retoma a Carl Rogers y describe tres actitudes necesarias para establecer una relación interpersonal y terapéutica con el consultante, estas actitudes son: La congruencia, invita al terapeuta a ser espontáneo, genuino y se busca estimular al otro a mostrarse de la misma manera. La segunda actitud es el respeto positivo e incondicional, invitando a una mirada limpia y sincera que se aleje de los prejuicios, aproximándose al otro con respeto por su dignidad. Finalmente la comprensión empática, entendida como la capacidad de comprender el subjetivo de los demás y poder participar de sus experiencias, se trata de la aceptación del otro no evaluativa, sino desde él.

De castro & García (2014), refiere que la presencia es otro de los aspectos importantes y necesarios para la construcción y mantenimiento de una buena relación terapéutica. La presencia como la certeza de estar para el otro, se refiere al hecho de atender al deseo e intencionalidad del consultante en diferentes circunstancias de su vida cotidiana, que además se hacen presente en la intimidad del encuentro terapéutico. Yalom, (2008) rescata el valor de la conexión humana, en donde resalta la gran posibilidad humana de poder entrar en contacto con otra persona y como es tan necesario el vínculo para poder trascender. La empatía, la presencia y la necesidad de revelarse a uno mismo como terapeuta son aspectos que detalla como importantes para lograr esta conexión.

PREGUNTAS ORIENTADORAS

¿Cómo la relación terapéutica beneficia el despliegue del autodistanciamiento y la aceptación personal?

¿Qué variables inciden en el nivel de autoestima en una consultante que acude a terapia por dificultades asociadas con la aceptación personal?

FORMULACIÓN DE CASO LOGOTERAPÉUTICA

La formulación de caso que se presenta a continuación es una propuesta diseñada por Martínez (2007), entendida como una ayuda técnica para el diagnóstico, evaluación, organización de la información y planteamiento de un tratamiento desde una postura logoterapéutica; a su vez, es una herramienta que contempla aportes tanto del terapeuta tratante como del consultante, en donde la información es ordenada, revisada y analizada a la luz del proceso de evaluación y de tratamiento adelantado.

Para la presentación y construcción de la formulación de caso de María, contempla los avances realizados en consulta, algunos aportes de ejercicios escritos y los registros de seguimiento de casos. Teniendo en cuenta las preguntas orientadoras de este trabajo, se tienen en cuenta vivencias relacionadas con la percepción de sí misma desde la niñez, decisiones y posturas relacionadas con aspectos físicos, y estrategias de afrontamiento que se relacionan con sentimientos de culpa y minusvalía; esto último con el fin de identificar las razones y elementos que construyen el autoconcepto y autoestima de María.

Nombre: María.

Profesión/Ocupación: Estudiante de
psicología

Edad: 23 años

Estado civil: Soltera

Motivo de consulta: *“Tengo problemas para cerrar los duelos”*

Examen mental: Porte adecuado, alerta y orientada en las tres esferas: tiempo, espacio y persona. Memoria conservada. Euproséxica. Sin alteraciones en pensamiento. Inteligencia impresionada como promedio. Afecto modulado de fondo ansioso. Sin alteraciones en el lenguaje. Normobúlica y normoquinética. Juicio de la realidad adecuado. Introspección y

prospección conservada. Actitud colaboradora y postura de cercana al terapeuta, se muestra entusiasmada y con disposición para dialogar.

Debilidades de la historia

María es la hija menor de un matrimonio que se separa luego de 20 años de estar juntos aproximadamente. Crece con importantes exigencias personales alrededor de la apariencia física, su mamá que siempre estuvo marcada por el sobrepeso y se somete a varias intervenciones quirúrgicas con el fin de reducir la talla y peso, desde entonces empieza a crear una idea de belleza y de lo que deseaba en el cuerpo de ella, pues María siempre fue una niña con una talla por encima de las de sus compañeras. En la adolescencia empieza a practicar dietas extremas con el fin de bajar de peso, situación que preocupó a su mamá y fue necesaria la intervención médica. Sumado a lo anterior, su hermano mayor empieza a hacer comentarios que aunque no tenían la intención de generar daño, empiezan a calar en la conciencia de María con respecto a su apariencia física y peso. Entre los 16 a 19 años María tiene un aumento de peso de 26 kilos, lo que significó una frustración importante y un debilitamiento de su autoestima. La consultante refiere que a pesar de que contaba con el apoyo de familia, pareja de entonces y amigos no se atrevía a comunicar mucho de lo que le pasaba, y sentía como se empezaba a abrir una brecha entre su “yo interno” de su “yo externo”.

María decide realizarse una cirugía bariátrica para bajar de peso, buscaba además de bajar de peso tener un cambio en su aspecto físico que le permitiera sentirse a gusto con ella misma. Tanto su papá como hermano se opusieron en ese entonces y se negó a conversar o dialogar con respecto al tema. Fue con ayuda de su mamá que realizó el contacto para poder hacer el procedimiento. Percibía que decepcionaba a personas que quería, pues buscaba una manera rápida y sencilla de llegar el mismo objetivo, que podría haber alcanzado por medio

del ejercicio y hábitos de alimentación. Refiere que aunque su novio se entera después, el no compartirlo con él desde un principio le generaba culpa y decepción de sí misma, por la carga que le pudiera estar imponiendo a él. Para María sigue siendo un tema que le cuesta mencionar y trabajar.

Sus papás se separan hace 12 años, a pesar de que no se refiere mucho al impacto de este momento, si indica que empieza a tener una mala relación con su papá y la pareja de él para entonces. Recuerda el evento de graduación del colegio, en el que por razones externas su mamá no los puede acompañar, se siente sola, ajena al espacio y momento que compartían entonces, dado que no le gustaba mucho su cuerpo, prefería momentos de privacidad y compartir con otros no le generaba mucho entusiasmo. Percibía una presión, a la que después llama “inexistente” por sentirse perteneciente de algún grupo y de que su hermano lo supiera.

María refiere que en muchas ocasiones tendía a compararse con su hermano pues él tenía un mejor desempeño en diferentes áreas, especialmente la académica. A pesar de que encuentra el deporte un espacio para reconciliarse con su aspecto físico, sentirse perteneciente y, en muchas ocasiones decide fingir lesiones físicas para no participar en eventos deportivos, por temor a fracasar y por ende tener algún señalamiento de terceros. Terminando el colegio, la entrenadora con quien además había logrado crear un vínculo muy sano deja la institución por lo que su motivación para continuar entrenando se desvanece y es allí cuando tienen una ganancia de peso importante.

María empieza a tener comportamientos autolesivos (Piernas y tobillos) cuando se encuentra en el último año escolar y en algunos momentos de la universidad. Estos episodios se generaban en un comienzo luego de haberse embriagado y con un sentimiento de culpa por lo que había hecho mientras estaba tomada. Sigue haciéndose cortes, solo que ya sin estar en

estado de embriaguez. Refiere que siempre que toma es el momento donde aflora sensaciones y reacciones que le disgustan mucho, reforzando la sensación y sentimiento de culpa y de sentirse lejana de sí misma.

Dificultades actuales

María asiste a consulta con un poco de nerviosismo, esto debido a que son pocos los espacios y momentos en donde habla y comenta aquello que le sucede; sin embargo es cálida y entusiasta con el espacio de consulta. Refiere que consulta por preocupaciones relacionadas con cierres a proceso de duelo relacionadas con personas que conoció, procesos de duelo con su expareja, su mascota, la reciente independización de su hermano y el próximo traslado de su mamá a vivir a otra ciudad. La consultante muestra preocupación por comportamientos de parte de ella que no le permiten sentirse tranquila consigo misma, autolesiones en momentos de mucha frustración, en ocasiones beber y darse cuenta de lo que puede hacer en momentos de embriaguez. Desde su verbalización se percibe la necesidad de describirse de manera dicotómica (bueno o malo), se refiere a momentos de desborde emocional, llagando a sentirse sin los recursos necesarios para darle manejo a su sensación y culpa por hacerse daño habiéndose prometido no hacerlo.

Se siente confundida en cuanto a la decisión que tomó de dar por terminada su relación afectiva (2 años) pues no entiende las razones por las que ella toma la decisión, llevándola a pensar en lo que pudo haber pasado si la relación continuara, además de cuestionarse la importancia que todavía tiene para ella esta persona teniendo en cuenta que la relación terminó. Se mantiene contacto con él en el presente. Maria ha conocido a otros hombres con quienes se relaciona, la mueven, pero no trascienden en el tiempo.

Sentimientos de culpa por el posible sufrimiento que les puede causar a otros sus acciones, o el peso que puede significar para otros acompañarla y ser ayuda para ella. Sensación de estarse alejando de sí, por lo que tiende a referirse a “yo interna” y “yo externa”. Explica que siente una dificultad para poder expresar aquello que la mueve, la confronta, le duele o lo que simplemente siente; identifica un temor a que el otro no pueda “manejar” lo que ella le confíe y termine por generar un problema para el otro o que la posibilidad de ser vulnerable de pie a que otros puedan lastimarla.

Evaluación por áreas

-Área Salud: María realiza con frecuencia y con total agrado ejercicio, tiene una preferencia por espacios abiertos y que estén conectados con la naturaleza. Practica senderismo, realiza caminatas como una manera de conocer nuevos lugares y ejercitarse. No fuma y eventualmente consume alcohol, en ocasiones hasta la embriaguez. Cirugía bariátrica para la reducción de peso. Hábitos alimenticios regulados, al igual que el sueño. Autolesiones en piernas y tobillos.

-Área Familiar: La familia de María se encuentra conformado por su mamá, papá y hermano. Sus padres se separan hace 12 años y es la hermana menor de dos hijos. Actualmente vive con su mamá, puesto que su hermano decide independizarse y vivir solo recientemente. Su mamá es fonoaudióloga de profesión pero se dedica a la gerencia empresarial, la relación es estrecha y de vital importancia para María, es la persona de contacto más cercano, pese a que pasen bastante tiempo juntas para la consultante resulta difícil compartir con ella su sentir, problemas y preocupaciones. Ahora que ella se radicará en otra ciudad, se ha cuestionado cómo vivir sola y cómo comunicarle a su mamá lo que le afecta el enfrentarse a lo anterior. La relación con su papá es buena pero distante, expresa que en

ocasiones su actitud genere esta distancia ante los acercamientos que él hace. Su hermano decide recientemente mudarse a vivir sólo en Bogotá, la relación es estrecha y bastante movilizadora, por lo que ha significado una movilización importante todo ante la posibilidad de vivir sola. Pese a la distancia ella y su hermano no pierden la comunicación.

-Área Ocio/Descanso: María disfruta de una conexión con la naturaleza, realizar caminatas y senderismo. Leer, escribir y ver películas y series. Disfruta escribir de manera especial, se pregunta si podría o no ser una actividad con mayor trascendencia en su vida. Los viajes tienen un significado para ella, disfruta hacerlo, sola o acompañada y busca estar constantemente en contacto con otras culturas y lugares por medio de los viajes.

-Área Académica: María cursa octavo semestre de psicología, su desempeño es exitoso y su interés por la carrera es notorio. Se observa a una persona crítica que va más allá de lo que se plantea a primera vista. Se encuentra realizando prácticas profesionales y dado que tiene ciertas dificultades para identificarse con sus fortalezas en cualquier campo de aplicación, decide darse la oportunidad de empezar por un contexto clínico con miras a permitirse explorar otros campos a futuro. Realizará las prácticas en la ciudad de Medellín, que coincide con la reciente decisión de su mamá de mudarse a esta ciudad, sin que signifique que haya relación entre estas dos situaciones. A la consultante le cuesta identificar cuáles son las fortalezas, destrezas y posibles aportes que puede ofrecer desde lo profesional, lo que la confronta y debilita la construcción una idea de sí más sólida y positiva.

-Área Social: María es una persona con las habilidades para crear y mantener vínculos y relaciones con otros. Son pocas las personas con las que comparte aspectos personales. Se muestra como una persona extrovertida. Actualmente asiste a pocos encuentros y eventos en

de ideas de culpa, minusvalía y evitación de contextos de exposición, desregulación emocional e impulsividad; con *expresión fenopsomática* con conductas autolesivas de cortes en las piernas.

Estrategias de afrontamiento

María emplea estrategias de afrontamiento configuradas de la siguiente manera

-Primer nivel: Autolesiones caracterizadas por cortes a la altura del muslo y el tobillo, como una forma de castigarse por acciones realizadas mientras estaba tomada o como una manera de manejar el sufrimiento y la frustración.

-Segundo nivel: Estrategias de excusa: María emplea distracciones que le permiten evitar ciertos contextos o para comunicar parte de lo que le sucede, pensamientos como “Mejor no le cuento, le puedo hacer daño”. Antecedentes en el colegio, donde fingía lesiones para no participar en eventos deportivos por miedo al juicio de otros, son muestra estrategia de afrontamiento. Estrategias de acomodación pasiva: María usa la metáfora de la armadura como una manera de ejemplificar que es una persona que está al servicio de los demás y en disposición hacia otros, ajustándose la armadura y así haciéndose daño a sí misma. Es susceptible a la opinión de otros, luego trata de acomodarse en los diferentes contextos para ser aquello que percibe que debe ser. Estrategias de evitación activa: En espacios donde no se siente cómoda, recibida o suelta evita estar o asistir. No se comunica con personas o amigos, no asiste a eventos donde es invitada, cierra las conversaciones que puedan implicar hablar de algo personal. Cuando percibe que algún hombre se acerca a ella con la intención de cortejarla, los aleja con comentarios hostiles, o inventando razones para no compartir espacios con ellos.

-Tercer nivel: Autocomprensión: María usa estrategias como escribir como una manera de comunicarse consigo misma. Empieza a comprender cómo actúa la responsabilidad de las

demás personas cuando se trata de recibir lo que ella les comparte. Empieza a tener un pensamiento menos dicotómico y castigador que le permite ver los grises y sentirse más tranquila. Percibe más su posición y responsabilidad en los actos que emprende. Reconoce el estilo de pensamiento y la forma cómo se vincula con las personas, identifica como el desborde emocional la abruma y reconoce maneras de anticiparlo y darle un mejor manejo. Empieza a ser más flexible con las expectativas que se establece. Genera cambios en su autoconcepto y autoestima, sintiéndose más segura de sí, sus capacidades y unicidad. La autocrítica disminuye progresivamente. Autorregulación: María deja de realizar cortes en su cuerpo, reemplaza esto por manejar el malestar de manera diferente, se mantiene la tendencia a aislarse, pero usa estrategias como la escritura, distensión física por medio del ejercicio o actividades al aire libre. Reconoce con mayor facilidad las situaciones que la alteran y maneras de manejar el malestar sin evitarlo. Eventualmente toma, pero intenta ser más consciente de sus acciones y poder parar cuando es necesario. Autoproyección: Dado que María empieza a percibirse de manera positiva, empieza también a evidenciar recursos que le permitan verse a futuro, como una persona emprendedora, con habilidades y características que le permitan brindarle algo más a los demás y a su vez ser merecedora de la buena voluntad, afecto y cariño de otros.

-Cuarto nivel: Afectación: María es una persona sensible a quien diferentes situaciones, causas, actividades la mueven. Siente un gran compromiso por su carrera profesional. El cuidado de animales y sus mascotas son importantes para ella, la mueven y busca ser mejor desde ello. Resuena afectivamente con los vínculos que son importante para ella, su familia y amigos más cercanos, incluso causas externas. El contacto con la naturaleza le permite conectarse con lo más sensible e intuitivo de ella. Diferenciación: Se encuentran

aún ciertas dificultades para encontrarse con otros sintiéndose segura y con independencia de los demás, sin embargo, logra hacer conciencia de la importancia de este paso y de los obstáculos que aparecen, así como comprender que ciertas expectativas han sido asumidas sin conciencia de personas externas o porque socialmente así es. Respeta y promueve las emociones en los otros, más cuando intenta acompañar a otros desde su posición como psicóloga clínica en formación. La opinión de sus papás y de personas cercanas es algo que para ella sigue siendo importante, a veces es difícil diferenciar los juicios que son propios y los que son ajenos. Entrega: María muestra una gran motivación y fuerza por su carrera, se compromete en el acompañamiento a otros, se compromete con su propio proceso de psicoterapia, a las excursiones que realiza y las actividades que emprende.

Diagnostico alterno

Fortalezas de la historia: María cuenta con un buen desempeño académico, familiar y cultural. No existen hasta el momento preocupaciones de índole económica o de las necesidades básicas. A pesar de que no comenta muchas de sus preocupaciones y dificultades con su familia, significan para ella una gran motivación y fuente de inspiración. Comparte con su papá y hermano gusto por actividades de actividad física especialmente al aire libre. Como consecuencia de su primera aproximación a la vida profesional, ha resonado con el hecho de acompañar personas y empezar en la psicología clínica. Goza de buenos vínculos y personas cercanas a ella que le generan tranquilidad y fortalecen su autopercepción. Disfruta de actividades como la escritura, viajes y actividades que le permitan estar en contacto con la naturaleza. Buen rendimiento académico que favorece la sana configuración de autoconcepto.

Huellas históricas: Haber crecido en un espacio rodeado de naturaleza y en contacto con personas con quienes creó un vínculo muy cercano. Primer novio, viajes a diferentes

lugares. Compartir con papá y hermano espacios y actividades de interés. Haber tenido un gusto y buen desempeño en una disciplina como el atletismo. Mascotas.

Huellas actuales: Relación con su mamá, desempeñarse como terapeuta en la práctica profesional, amigos. Soñar con ser un día escritora. Su mascota. Relación terapéutica construida.

Iatrogenia e hiperreflexión

-Procesos anteriores: En algún momento durante el colegio, con el fin de fortalecer habilidades relacionadas con el desempeño académico y procesos de atención y pensamiento.

-Hiperreflexión: María después de tener diferentes espacios donde se percibía incomoda, ajena y no perteneciente da por resultado un pobre autoconcepto marcado por pensamientos de culpa por lo que otros piensan o hacen con lo que ella les comparte, y sensación de tener una división entre su “yo interior y exterior” que no le permiten sentirse tranquila consigo misma.

-Expectativas y motivación del consultante: María emprende un proceso terapéutico con la intención de revisar y poder tener un mejor manejo de sus emociones, pues siente que cuando la desbordan realiza actos de los cuales se arrepiente después. En principio quiere atender a preocupaciones relacionadas con cambios recientes y que se aproximan, como la terminación de la relación con su expareja, la muerte de su mascota y el pronto traslado de ciudad de su mamá.

-Interconsulta: No se realizan procesos de interconsulta.

-Autorreferencia: Es una persona que me conecta emocionalmente muy rápido, siento una identificación con ella, pues en cierta medida en principio compartía algunas de sus preocupaciones, por lo que a veces me cuestionaba si era la persona adecuada para dar

respuesta a sus preguntas. Las consultas con María fluyen de una manera muy especial, me gusta mucho hablar con ella, siento que no tengo que esforzarme, solo realizar preguntas, ella sola empieza a movilizarse y crear nuevas formas de ver y de verse. Es una persona que siempre me llena de tranquilidad y donde se percibe que es ella quien lleva el ritmo del espacio, yo solo la acompaño.

Diagnostico Interactivo e Integrativo

No se aplican pruebas diagnósticas.

María es una mujer de 23 años que busca un espacio de consulta psicológica. Es la menor de dos hermanos, hija de un matrimonio que dura alrededor de 20 años, separación que aunque no fue traumática, empieza a generar distancia en algunos vínculos como con su papá y hermano. Desde la niñez se cuestiona y se ve confrontada con el gusto por su cuerpo y por la inconformidad de ciertos aspectos del mismo; comentarios de otros y ver en su mamá alguien que también quería dar solución a aspectos corporales que solucionó con cirugías, empieza a construir en ella un concepto propio desde la inseguridad y la poca aceptación de sí misma. Realiza algunas dietas extremas, siendo necesaria la atención médica en el momento. María empieza a compararse con su hermano y al evidenciar rendimientos diferentes en áreas iguales fortalece la idea de no ser valiosa, además de no sentirse perteneciente o de encajar en algún aspecto de su vida, hasta que conoce el atletismo, disciplina que le permite reconciliarse con aspectos personales importantes. Decide realizarse una cirugía bariátrica que le permitiría finalmente encontrar la tranquilidad de un peso y talla ideal, sin embargo, resulta ser un procedimiento del que resulta no sentirse tan segura después, generando inconformidades a nivel físico. Pocas veces María expresa lo que le sucede, por temor al reproche, juicio, castigo o sufrimiento que pueda causar en otros, por lo que tiende a reservarse la sensación de

frustración y malestar psicofísico, lo que empieza a cultivar pensamientos y sentimientos de culpa inexistente que generan gran sufrimiento y al no saber cómo vivenciar opta por conductas como autolesiones y en algunas ocasiones consumo de alcohol que acrecienta la sensación de culpa e inconformidad. Por otro lado el hecho de terminar su relación afectiva sin una razón lógica, la lleva a un conflicto personal en que se siente confrontada. María tiene en principio ciertas dificultades para autodistanciarse y poder construir un autoconcepto menos polarizado y mucho más flexible. Cuenta con recursos y con la facilidad de abstraer la información que permitan el despliegue de recursos de tercer y cuarto nivel; el uso de la lectura, actividades vivenciales solo el deporte y contacto con la naturaleza, su carrera profesional, ambiciones y sueños son la principal motivación para María.

-Diagnóstico Multiaxial Eje 1: R458: Otros síntomas y signos que involucran el estado emocional Eje 2: Características de personalidad evitativo; Eje 3: Ninguna; Eje 4: Ninguno.; Eje 5: 75.

DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES

Consideraciones previas al inicio de los encuentros

En la actualidad María es una mujer adulta joven (23 años), se traslada con su mamá a la ciudad de Medellín, relación que es cercana y de apoyo mutuo. Sus papás se separan cuando tenía 12 años aproximadamente, pero incluso desde antes de este momento empieza a distanciarse de su papá por diferentes razones. Desde la niñez se empieza a cuestionar sobre sí misma, la necesidad de sentirse querida, aceptada y dentro de parámetros estéticos específicos. En la actualidad María es estudiante de psicología y se encuentra adelantando sus prácticas profesionales, llega a consulta hace 10 meses y acude a consulta con el fin de revisar los duelos de relaciones afectivas y de la muerte de su mascota, sin embargo, aparecen importantes preocupaciones sobre conductas autolesivas, sentimientos de culpa, sufrimiento ante las creencias de lo que los demás esperan de ella y contradicciones personales entre lo que desea y lo que siente que debería hacer o sentir.

Se construye entre María y la terapeuta una fuerte relación terapéutica que permitió el libre desarrollo de las entrevistas y de la aceptación por parte de María para aceptar participar en la investigación, lo que además de confirma con la lectura y diligenciamiento del consentimiento informado de manera voluntaria (Anexo 2).

En congruencia con la anterior formulación de caso y con el proceso de evaluación, diagnóstico y tratamiento, se siguen las recomendaciones y lineamientos sugeridos por Martínez (2011a), en donde se contempla el proceso psicoterapéutico centrado en el sentido en primeros momentos, segundos momentos y momentos finales. En los momentos iniciales se establece el encuadre terapéutico, en el cual se determinan las condiciones necesarias para el

desarrollo y avance del proceso terapéutico, dentro de los que se incluye las condiciones de privacidad de la investigación, firma de consentimiento informado, honorarios, tiempo y espacio de la consulta.

Luego de haber realizado una valoración de las dificultades presentes de María, así como los antecedentes que preceden a estas dificultades, se ajustan las condiciones para asegurar el contexto de María, así como atender a las necesidades más inmediatas y descartar riesgos o aspectos relacionados con cuadros diagnósticos de mayor relevancia, sin descuidar el vínculo terapéutico como principal vehículo de movilización de María. Sumado a lo anterior, estos primeros momentos estuvieron enfocados en su mayoría a la reducción de sensación ansiosa y motivación al cambio que en compañía del fortalecimiento de la relación terapéutica prevenían un abandono de la psicoterapia actual, situación que se había presentado en anteriores procesos a los que María asistió.

A su vez, en cuanto a los segundos momentos, se busca el fortalecimiento de la relación terapéutica y el uso de la misma para el cambio de María, siendo uno de los principales ejes de observación de este trabajo; se fortalece la identificación de estrategias de primer y segundo nivel, promoviendo estrategias de afrontamiento de tercer y cuarto nivel (Martínez, 2011a)

Desarrollo de las sesiones

Las sesiones fueron realizadas en un espacio que garantizara la comodidad, calidez, confidencialidad y secreto profesional. Es importante aclarar que en un principio estas consultas se realizaron de manera presencial, sin embargo, ante el traslado de vivienda de María a otra ciudad, las sesiones fueron realizadas por medio virtual, manteniendo las mismas

condiciones de confidencialidad y comodidad para dialogar. El haber tenido unos primeros acercamientos de manera presencial permitió construir una relación sólida y cálida que favoreció la cercanía por medio virtual. Las entrevistas fueron grabadas en un medio digital y posteriormente transcritas (Anexo 3) para su respectivo análisis.

Se realizan en total 5 sesiones en los que se buscó que se siguiera con el hilo conductor del proceso, buscando por medio de las preguntas no perder la lógica que se venía adelantando y a su vez hacer un recorrido por la historia personal y los aspectos que se relacionan con las preguntas orientadoras de este trabajo, para esto último también se tuvo en cuenta diferentes ejercicios escritos que se realizaron desde el comienzo del proceso terapéutico.

Sesión 1 (08 de febrero de 2017)

María se conecta vía Skype de manera puntual, se comienza como siempre preguntando por cómo se encuentra y por los hechos relevantes de los últimos días desde la última consulta. Se decide en conjunto continuar con el proceso terapéutico y en caso de ser necesario retomar temas relacionados con su historia. Dentro del proceso de avanza en la consolidación de los primeros momentos, como lo menciona Martínez (2011a), se busca la consolidación de la relación terapéutica y el uso de esta misma para el cambio. María se muestra muy motivada y agradecida por poder ser parte de este trabajo, lo que además promueve y confirma el vínculo ya establecido. *“Yo creo que más allá de quererlo, pues a mí me conmovió mucho y pues aún más que es muy bonito poder ayudar, y más por ayudar es como que me comprometo y ambas porque es como un proceso constante”*.

Dado que se viene adelantando un proceso de autoconocimiento, se empiezan con preguntas orientadoras que aborden esto, además la relación ya establecida permite acercarse a

dimensiones o aspectos más íntimos de María, se indaga por la percepción de sí misma, buscando establecer las creencias, afirmaciones y sentimientos que María ha construido de sí misma, se muestra confundida y en especial lo relaciona con la manera cómo se vincula con otros “...mmm...no sé, no soy muy auténtica... a veces... tengo como la famosa armadura...y pues claro, o sea me muestro pues de otra manera y me da miedo como dejar entrar a las personas... mmm... entonces pues no soy como... tan valiente... mmm... no sé, no soy... constante jajajaja... pero soy como muy soñadora...” En repetidas ocasiones María se refiere a sí misma desde las limitaciones o aspectos negativos, se observa como María cuestiona sus creencias con respecto a su autoconcepto y a la valoración personal.

Se empiezan a reconocer estrategias de afrontamiento de segundo nivel como la necesidad de control y la evitación de espacios donde pueda hacerse vulnerable, “...que quiero estar como...como en el lugar seguro, de... sí, de que nadie entre como a decirme bueno bien ¿cómo estás?, pues y como verme no sé porque, pero pues si me di cuenta como que realmente eso... aunque me demostraba muy fuerte como para ayudar a las demás personas y aunque esa intención todavía está, también es muy fuerte que yo lo hago como por evitar hablar como de mis cosas”. El investigador percibe además de un sufrimiento y contradicción en María, cierta sensación de culpa producto de esta contradicción entre lo que quisiera ser para los demás y lo que quisiera ser para sí misma, asumiendo que lo primero excluye a lo segundo. Además, por medio de un ejercicio y dialogo metafórico describe a una “armadura” como aquella estrategia que emplea para mimetizarse según el espacio y poner las barreras necesarias para no hacerse vulnerable, “yo creo que mi armadura es como mostrar que todo está bien como... ni siquiera con el fin como de mostrarme perfecta sino para evitar que se acerquen, si como yo no quiero como que nadie me pregunte nada”.

Finalmente se confrontan con ideas y creencias de lo que puede ser la perfección o lo ideal; María reflexiona sobre lo que quisiera y sobre aquello que le genera conflicto, logrando tomar distancia y ver posibilidades, como una manera de ver libertad en medio de tanta rigidez, *“...entonces creo que cuando uno se muestra vulnerable claro lo peor es que a uno lo lastimen, pero terminaría siendo algo bueno en el sentido de que, sabes quien realmente esta con tu interior como conectado a ti”*.

Se cierra la sesión proponiendo un ejercicio que permita confrontar las ideas y creencias de María, en donde personas cercanas a ella participen compartiendo su percepción de María, a lo que ella responde motivada y emocionada por el ejercicio, *“Listo, ayy que chévere”*. Se pregunta por el estado o la emocionalidad de María al terminar la consulta, esto no solo con el fin de revisar y monitorear su estado emocional, sino fortalecer el vínculo que se ha creado, *“... ahora siento que... sabes... muy reconfortante como hablarlo, pues digamos ya bastante que me cuesta jajajaja, y lograr sacarlo de alguna manera es bueno, para mí es como un gran paso”*

Sesión 2 (16 de febrero de 2017)

Una vez más María se conecta de manera puntual vía Skype, se observa y percibe tranquila, aunque un poco pensativa con respecto a una discusión reciente con su mamá, este evento la invita revisar las maneras cómo se comunica con su mamá, las actitudes que asume cuando tienen aspectos en desacuerdo y una oportunidad para retroalimentar entre María y su mamá aquello que las llevó a discutir, *“...pues a mí pareció bonito pero si fue un poco fuerte porque pues eran cosas muy reales pues que también, como que también errores míos en general, por así decirlo... entonces si fue bonito que me lo hiciera saber, pero si me dio un poquito de como duro”*.

Se indaga por la relación de María con su papá, pues a pesar de que se sabe que es una relación importante para ella, son pocas las ocasiones en las que ella se refiere a él desde el vínculo o lo que implica esta relación para ella, habla de la separación de sus papás y de lo que este episodio significó para María, *“y... como desde muy pequeña nos llevábamos muy bien, pero si empecé como a llevar responsabilidades que no me competían mucho, y pues igual fue por parte y parte y mi mamá nunca me obligo, yo también estaba muy abierta y que me gustaba a acompañarle”*.

En seguida se aborda directamente el ejercicio que se había dejado pendiente en la consulta anterior, esta actividad buscaba que María buscara a personas cercanas a ella para que de manera escrita compartieran con ella, la percepción que tenían de María. Encontrándose la manera cómo María deposita gran importancia a las expectativas de las personas que son importantes para ella, *“a veces me preocupa demasiado cómo llenar las expectativas de las personas como de los que más quiero”*.

Como comentarios generalizados en los escritos de las personas que comparten con ella su percepción se encuentra la invitación a ser más flexible consigo misma, *“...porque impresionante todos me decían como: para mejorar... o me gustaría que fueras más relajada contigo... como que me abrazara a mí misma así como puedo abrazar a todo el mundo”*; la identifican como una persona que evita emitir juicios hacia las otras personas, que se muestra confiable y cercana a los demás, *“...me perciben como alguien que no juzgo, que puedo estar con cualquier tipo de persona, así sin verla como con, pues sin tantos juicios, como que de pronto uno hace una idea como automático o como sientes cosas, como que muchos también me dijeron: yo siento que tu no juzgas, es bonito que te interesas por ver más allá, así como*

que no tengas sus ideas y eso, como que te interesas a veces por las personas por lo que es, si por lo más como más profundo”.

María recibe con mucha satisfacción las respuestas de las personas que le escriben, aunque se describe asombrada por la unanimidad de las opiniones de los demás y un poco temerosa de lo que personas de quien que puede recibir fuertes críticas pero no eligió como parte del ejercicio. En seguida se busca cuestionar sobre lo que este ejercicio le permite conocer de sí misma y cómo puede aportar su autoconcepto, encontrándose sorprendida ante lo que los demás pueden observar de ella, “...*como que igual yo me lo creía, pues que me dé muy duro jajajaja , pero fue como wow, fue necesario ver que tanta gente lo percibe, o sea como que lo sentí que era que no iba a ser como tan obvio, o que tanto lo iban a ver”.*

Con respecto a la idea que María cree que los demás la perciben, se busca la reflexión alrededor de su autoconcepto y de cómo el deber ser ejerce una gran influencia en el comportamiento y bienestar de María, “*yo creo que... no sé digamos yo quisiera solamente tomar cualquier decisión y estar tranquila con eso, o sea... a ver... yo siento que... uno debería, yo entiendo mucho cuando uno no cuenta todo lo de uno, y no me parece que eso está mal, pero igual yo a veces me siento mal por guardarme tantas cosas, como que digo esta es una manera de mentir”.* De igual manera, María se identifica desde lo negativo y encuentra obvio que las personas no estén a su lado si la conocen en verdad, generando un rechazo propio y haciendo evidente la necesidad de la aceptación del otro para permitirse la propia aceptación.

Finalmente, se revisa sin mucho detenimiento un escrito realizado por María en el que de manera amplia escribe su historia como un ejercicio de autodistanciamiento y

resignificación de la misma, expresa haber sido un ejercicio exigente en términos personales, pues recordar la llevaba a experimentar sensaciones que no le gustaban, *“conté cosas que no pues no me dan buenas sensaciones, eso me gusto, porque la verdad han sido pocas veces en las que he escribo cosas que sé que me cuestan releer y pensar solamente, pues porque claro era como recordar el momento, recordar la época y... fue un ejercicio muy duro”*; sin embargo, realizó el ejercicio con mucha satisfacción, *“en esta actividad me gustó mucho que realmente a pesar de que uno, o sea yo sigo pensando en que vuelvo a releer que de pronto arreglo una idea por si acaso no se entendió, pero esta vez de la historia lo hice, muy informal en ese sentido, como que realmente no importaban las reglas sino que yo empecé a escribir y escribir”*.

Para cerrar se busca retroalimentar los aportes más importantes a lo largo de la sesión y revisar cómo se siente María, esto lleva a que ella se interese por invitar al terapeuta a realizar el ejercicio, es decir, describir cuál es la percepción que tiene de ella. María confirma el valor del espacio y la relación terapéutica, *“conocernos para mí ha sido lo más bonito, no sé, lo valoro mucho es lo máximo para mí”*.

Sesión 3 (23 de febrero de 2017)

Como es costumbre María se conecta de manera virtual para la realización de la sesión. Se inicia por indagar por su estado anímico y por las experiencias relevantes que suceden desde la última consulta hasta el momento actual, encontrándose a María tranquila, animada por la consulta y de forma entusiasta relata lo que fue su primera experiencia como psicología en formación, pues realiza su práctica profesional en psicología clínica, *“me pareció muy rico, estuvo como muy informal, mmm... pero de manera positiva, como que sentí pues que yo pude ser yo”*.

Esta experiencia permite abrir camino a lo que María resalta y ve como parte de sí en su rol como psicoterapeuta, *“uno siendo uno con el consultante, como que, pues claro hay unos límites pequeños, como que uno no vuelve a consultante en la consulta, jajajaj pero si como poder ser uno, como ser más... saber que el otro también le aporta muchísimo a uno eso es muy bonito”*; así, se identifican además de experiencias como la naturaleza, el senderismo y viajar la psicoterapia como un espacio para poder ser con el otro.

María trae a la conversación un tema que se había dialogado en la última sesión, pues su experiencia como terapeuta la hace preguntarse sobre la hiperreflexión y posibilidad de sentirse auténtica con el otro, *“creo que ahí... como que no estaba pensando en las expectativas que yo misma me imagino que la demás gente tiene”*; encontrando una oportunidad para hallar recursos y fortalecer la capacidad de autocomprensión y autorregulación, *“Quisiera solamente proyectarme como yo quiero, o sea eso es como mi meta más... como identificar cómo me quiero mostrar, que no me importe nada más, si como dejar de pensar, si es como yo quiero igual es mi esencia y me gusta y es como quisiera estar frente a los demás es algo que no quiero abandonar, pero si quisiera dejar de... si de como siempre a parte de preocuparme, eh... como ser lo que las otras personas esperan”*.

Finalmente, se retoma con mayor profundidad el escrito sobre la propia historia, realizado por María, tomando apartados específicos que justamente hablaran de la posibilidad de ser a pesar de las posibles amenazas que puedan surgir. Se cierra como siempre realizando una mutua retroalimentación de lo percibido en consulta, dejando además como pendiente la realización de una actividad en la que se le indica a María la necesidad de encontrar un objeto con el que se sienta identificada y traerlo a consulta.

Sesión 4 (7 de marzo de 2017)

María se conecta vía Skype de manera puntual, se muestra entusiasta y a la expectativa por el ejercicio a realizar. El objeto que María elige como de su agrado es una imagen que hace referencia a la naturaleza y a la actividad de realizar caminatas en la naturaleza, *“pues me conecta mucho como la naturaleza en general, como la sencillez también y creo que como de alguna manera resume varias actividades que me gustan en el mundo a mí para hacer, entonces, los arbolitos como tan sencillos, también me gusta mucho, como la tranquilidad que me inspiraba la imagen”*.

A continuación se realiza un ejercicio de descripción que consistía en dos pasos; el primero, en donde describe de manera escrita aquello que había en la imagen, se buscaba que fuera lo más descriptiva posible. En segunda instancia, se le indica a la consultante que vuelva a describir por escrito su imagen pero ahora en primera persona, finalmente lo leería buscando una identificación con aquello que eligió: *“Yo soy el campamento en la montaña que es sencillo y estoy rodeada de árboles cuando es de noche tengo una fogata que da calor y tranquilidad, yo me transporto en un vehículo sencillo que es la camioneta y es así como llego a estar y conocer muchos lugares”*. En la medida que María escribe identifica diferentes símbolos que podrían representarla de una u otra manera, *“muy bonito. Es como... pues mientras escribía como que conecté como varios símbolos”*.

En seguida, se toman cada fragmento de la descripción para cuestionar los significados y cómo pueden estos hablar de María, generando un importante ejercicio de autodistanciamiento. La montaña le permite conectarse con el lugar seguro, *“pues yo creo que como espacio físico lo siento mucho en mi cuarto, en mi cuarto yo me siento como que llego a ese lugar seguro donde no siempre me reviso pero donde me siento segura... De pronto un*

lugar no tan físico siento que este lugar seguro está en la reflexión para mí". Se refiere a esta capacidad de reflexión como algo que en ocasiones puede ser muy claro y en otros momentos puede ser permeado por temores y sensaciones de descalificación propia, *"siento eso, como que a veces la reflexión me llega a dar mucha claridad y muchas otras me... es peor"*.

El espacio sencillo implica para María la autenticidad, la posibilidad de ser sin cargas, *"cargar con poquitas cosas, lo relaciono mucho pues con mi historia, no llevar tantas culpas, muchas innecesarias, sí, como aprender a soltar; yo creo que eso es sencillo para mí"*, encontrando además la posibilidad de no asumir culpas o cargas que resultan inútiles. En cuando a los árboles, se refiere a estos como: *"El árbol para mí es como mucha sabiduría... no sé porque siempre he pensado que... o sea siempre he pensado que para que un árbol exista se necesita de tiempo, o sea normalmente los árboles para ser grande necesitan de al menos unos años y no sé... siempre los he visto como algo muy sabio, son muy pacientes, están ahí, se cuidan a ellos mismos"*. Identifica personas sabias a su alrededor y al mismo tiempo se reconoce como alguien sabia que tiene grandes aciertos, *"a veces le atribuyo esa sabiduría a esos momentos que digo como wao yo supere eso y muy bien"*.

La consulta finaliza retomando los principales símbolos identificados a lo largo de la primera parte del ejercicio, además, se realiza una retroalimentación mutua de lo que generó la consulta a nivel personal y aquello que tuvo mayor impacto en ella, *"pues sí, lo que te digo a mí me impresiona lo que se plasma en algo que uno piensa que es todo externo, cuando ya mira y lo puse en primera persona, yo decía esto es muy de uno"*. Dado que no se finaliza con todos los apartados del ejercicio escrito, se indica guardarlo para continuar en una próxima consulta.

Sesión 5 (14 de marzo de 2017)

María se conecta virtualmente como es costumbre; se inicia por preguntar por cómo se encuentra y por los eventos más relevantes desde la última sesión. Comenta sentirse bien y entusiasmada pues en su lugar de practica empieza a tener mayor acercamiento a los procesos terapéuticos, *“a mí me sirve mucho observar y estuve muy pendiente como de lo que yo sentía o de lo que yo estaba sintiendo, entonces pude darme cuenta como de varias cosas”*; además de retomar la actividad física que había descuidado, *“Estos días he vuelto a hacer ejercicio, estoy muy contenta”*.

La consulta continúa retomando el ejercicio metafórico que se venía realizando la consulta a anterior, empezando por lo que significa para María la noche, *“la veo como con mucha tranquilidad, paz, como es el momento para descansar, es el momento de reparar energías, de estar con uno mismo, la noche la veo como un lugar muy bonito en el que uno tiene contacto con uno”*. En cuanto al fuego, María lo percibe como aquello que le permite acercarse a las personas y crear un vínculo con ellos, *“lo que me permite acoger a la gente y cuando logro expresar lo que siento y mi cariño creo que es un poquito de la expresión de ese fuego, como la fuerza que me impulsa a decir a los demás lo que siento por ellos, lo que los aprecio, y a acogerlos en mi vida”*. De igual manera la ausencia de fuego se asocia con los temores que aparecen cuando una persona desea acercarse a ella, *“ a veces quiero apagar ese fuego que se convierte en humo, y ese humo es lo que aleja a las personas, porque no les permito entrar”*, confirmándose la sensación de inseguridad y de no aceptación de María consigo misma.

Este ejercicio además permite llegar a una de las vivencias más relevantes para María, *“Yo creo que es la seguridad de hacer que la otra persona encuentre en mi un lugar seguro en*

el que se siente bien y que por eso no me va a dejar, como en simular un lugar en el que la persona se sienta bien y no quiera dejar ese lugar, pero eso no funciona así... ”. Evidenciando lo que para María significa e implica estar en disposición para los demás, lo que además genera un conflicto interno al encontrar en el vínculo una amenaza para hacerse vulnerable, “esta vez como que siento que tengo un miedo al abandono, o sea, antes ni siquiera lo hubiera pensado, pero hablando contigo salió y realmente siento que está, como ese miedo de rechazo, me da mucho miedo darme a conocer y como arriesgarme o forzarme a llevar una relación o sea esforzarme a llevar una relación y que acabe, no dolería mucho, siento que es un miedo ahí que hay”.

Se finaliza la consulta cerrando el ejercicio metafórico y preguntando por aquello que resuena más al cerrar la sesión, *“me llevo para pensar varias cositas del ejercicio, como con incertidumbre, pero me gusta, pensar realmente porqué me pasa esto, algo que siempre ha estado con los hombres y las parejas, pero nunca me he puesto a pensar en ello”*. Además, se busca confirmar la importancia de la relación y de lo que ha implicado para María el ejercicio para autodistanciarse y comprenderse más.

MARCO CONCEPTUAL DE REFERENCIA

El enfoque: La Logoterapia

La logoterapia es entendida como el principal aporte de Victor Frankl a las psicoterapias de corte existencial. Es un método de psicoterapia que se caracteriza por su posición multidimensional del ser humano (Dimensión física, psíquica y espiritual); es una psicoterapia que fundamenta su fuerza en la dimensión espiritual o noológica, permitiendo una comunicación entre dos que busca que la persona adopte una posición con respecto a la búsqueda del sentido de su vida y existencia (Freire, 2002). Conceptos como libertad, responsabilidad, voluntad y sentido vienen a configurar los principales aspectos tenidos en cuenta desde este modelo.

Desde la logoterapia se invita a reflexionar al ser humano desde una visión integradora no reduccionista, como se mencionó anteriormente se comprender al ser humano desde un aparo psicofísico (el cuerpo y la psique) y una dimensión noológica (espiritual) en donde los conceptos de libertad y responsabilidad toman una importante relevancia y trascendencia (Luna, 2005).

La libertad es comprendida como la posibilidad de que cada persona participe de manera activa en su construcción y en la transformación del mundo que le rodea, esto último también comprende de límites, pues la libertad no es omnipotencia, se parte de lo que se tiene en el momento y la libertad obra con esto que la vida pone en el camino (Noblejas, 2000). De Castro y García (2014), imprime real importancia en la necesidad de distinguir entre la libertad y rebeldía, pues los límites que son puestos por el contexto y ambiente social no se pueden desconocer y hacen parte de aquello de lo que el hombre es responsable; a su vez, la

libertad puede ser vista desde dos puntos de vista, el primero como una característica específicamente humana y por último una cualidad de la persona que construye desde sí mismo y que busca actuar desde la integración de la comprensión de sus límites y posibilidades como ser.

Por otro lado, la responsabilidad es la capacidad de responder libremente a las preguntas realizadas por la vida, y esto a su vez implica la necesidad de reconocer las consecuencias que implica responder a estos cuestionamientos (Noblejas, 2000). Yalom por su parte comenta que es la responsabilidad la que permite encontrar un sentido a la vida, pues cuando se es consciente de la realidad que se contempla o que se vivencia, también se abre la puerta a responder por esta, a ofrecer una contestación ante las posibilidades de la vida y de la responsabilidad del hombre ante el mundo (1984).

Según Frankl (2012), la logoterapia parte de tres grandes postulados desde donde se sostiene toda su estructura: Libertad de voluntad, voluntad de sentido y sentido de la vida. El primero de ellos propone la no determinación del ser humano, la posibilidad de la persona de ser creadora de sí misma y de ser la responsable de autodeterminarse, a su vez, Frankl aclara que aunque se trata de una libertad humana, esta es finita, puesto que se trata de la libertad de una persona finita. El principio de voluntad de sentido responde a la necesidad inherente del hombre a encontrar un sentido a su existencia, respondiendo a la razón por la cual es “arrojado” al mundo. Finalmente el sentido de la vida, siendo aquel descubrimiento al que todas las personas son llamadas, teniendo en cuenta al ser humano en su singularidad el sentido de la vida es único y representa aquello que permite a la persona ser, como máximo despliegue de su dimensión noética. Este último principio es expresado por medio de lo que se denominan los valores: creación, experiencia y actitud (Martínez, 2013).

Lukas (2006) explican que existen valores en los cuales es posible encontrar sentido, esto último siendo uno de los objetivos y planteamientos más importantes de la logoterapia. Estos valores son de experiencia, creatividad y actitud, siendo estos últimos los que más promovían el encuentro de sentido. De esta manera, el poder presenciar un fenómeno natural o artístico, ejercer alguna profesión o asumir el sufrimiento humano como una posibilidad e invitación al crecimiento personal son formas de resignificar y llenar de sentido la vivencia y experiencia humana; esto último se hace imprescindible en el proceso terapéutico, pues es uno de los objetivos a lo largo de cada historia, movilizar a la identificación de fuentes de sentido y formas de autorrealización.

Con respecto a esos valores de actitud, Frankl (2003c) expresa que es una capacidad meramente humana, pues esta no solo permite un autodistanciamiento de sí mismo sino también intentar observar la realidad desde posturas diferentes, desde la libertad y responsabilidad, la persona puede elegir una actitud ante determinada situación o ante el propio carácter psicológico. Y es que la logoterapia no es una terapia fatalista o pesimista, por el contrario, busca encontrar esperanza en los momentos de mayor oscuridad, de ahí la importancia de los valores de actitud, cuando el sufrimiento es la única manera de encontrar sentido. La posibilidad de realizar valores de actitud, es decir, de encontrar en el sufrimiento un sentido a la vida, es posible solamente cuando el sufrimiento sea nefasto (Frankl, 1992).

Frankl sobre el sentido del sufrimiento (1979):

Cuando uno se enfrenta con un destino ineludible, inapelable e irrevocable (una enfermedad incurable, un cáncer terminal...), entonces la vida ofrece la oportunidad de realizar el valor supremo, de cumplir el sentido más profundo: aceptar el sufrimiento.

El valor no reside en el sufrimiento en sí, sino en la actitud frente al sufrimiento, en nuestra actitud para soportar este sufrimiento... Uno de los axiomas básicos de la logoterapia mantiene que la preocupación primordial del hombre no es gozar del placer o evitar el dolor, sino buscarle un sentido a la vida. Y en esas condiciones el hombre está dispuesto hasta a aceptar el sufrimiento, siempre que el sufrimiento atesore un sentido (p. 134)

Como lo menciona Lukas, los valores de actitud destacan por encima de los de creación o experiencia, Frankl (1992) argumenta esto en cuanto a que el sentido del sufrimiento es dimensionalmente superior al sentido del trabajo o del amor. Frankl usa la figura del *homo sapiens* para explicar la importancia de los valores de actitud. El *homo sapiens* se divide en *homo faber*, el *homo amans* y el *homo patiens*. El primero, *homo faber* es lo que el autor llama un hombre de éxito, se debate entre los polos de éxito y fracaso, es así como creando llena de sentido su existencia. En cuanto al *homo amans*, este halla sentido en el encuentro, en la vivencia y en el amor que enriquece su vida. Para el *homo patiens* las categorías que lo mueven son la plenitud y la desesperación, desde esta postura el *homo patiens* puede considerar la vida plena incluso en el fracaso.

Frankl (2014) refiriéndose a la actitud en la logoterapia:

En efecto, muy a menudo, lo propiamente patógeno es una actitud errónea. La logoterapia distingue aquí diferentes patrones de actitud e intenta convocar un cambio de actitud en el paciente. Con otras palabras, es una verdadera terapia de modificación de actitud. En este sentido, la logoterapia dispone de un método y una técnica

específicos; me limitaré a señalar aquí los métodos de derreflexión y la intención paradójica (p.108).

La intención paradójica se refiere a la técnica fundamentada en dos sentidos: el primero según el cual el miedo provoca precisamente aquello que se teme; y en segunda instancia, la hiperintención estorba la realización de aquello que se desea; por eso por medio de la intención paradójica se busca que la persona desee justamente aquello que más teme. Por medio del humor y la ironía se busca una movilización del autodistanciamiento y a un cambio de actitud de aquello que se evita, teme o desagrada. Por otro lado, la derreflexión busca que la persona descentre su atención de aquello que le preocupa, ocupando su atención, intencionalidad hacia aspectos de sentido, vocación específica y misión en la vida que le permitan un cambio de actitud (Frankl, 1979).

Aquel que se mueva desde la logoterapia no obvia o niega la importancia y la participación de los procesos fisiológicos y psicológicos, contexto e historia, por el contrario, la logoterapia propone una visión de ser humano donde su dimensión espiritual puede sobreponerse a las condiciones ya mencionadas e incluso a veces la necesidad de que éstas sean lo suficientemente consientes o revisadas para que el despliegue de los recursos espirituales puedan aparecer (Lukas, 2003).

La alianza que mueve: Relación terapéutica

Santibáñez, Román & Vinet, (2009) definen el proceso de psicoterapia como: *“Un tratamiento de naturaleza psicológica que, a partir de manifestación psíquicas o físicas de sufrimiento humano, promueve el logro de cambios o modificaciones en el comportamiento, la adaptación al entorno, la salud física y psíquica, la integridad de la identidad psicológica y el*

bienestar psicosocial de las personas y grupos. p. 271". Teniendo en cuenta lo anterior, el proceso en sí mismo necesita de ciertas condiciones que permitan tal desarrollo y modificaciones, siendo la relación terapéutica eje transversal en la consecución de estos objetivos.

Frankl (1992) señala que la logoterapia contempla la singularidad y personalidad única del consultante (x), la singularidad y personalidad única del terapeuta (y), son estos elementos los que permiten y son exigidos para dar pie a un proceso de psicoterapia (ψ): $\psi = x + y$; en palabras de Frankl: "*Ni cualquier método se puede aplicar en todos los casos con las mismas perspectivas de éxito, ni cualquier terapeuta puede poner en práctica con la misma eficacia cualquier método*" p. 15. La relación terapéutica no es solamente un requisito o técnica necesaria, esta implica la personalidad o modo de ser del terapeuta, que permite la movilización de recursos (autodistanciamiento y autotrascendencia) en el consultante, (Martínez, 2013).

Así es como desde la logoterapia se rescata unos de sus principales conceptos, el encuentro; destacando la unicidad e individualidad del terapeuta y del consultante en un espacio en el que se encuentran en una relación horizontal, sin jerarquías y con la genuina intención de acompañar al que llega a consulta. Sin embargo con muchos los estudios y hallazgos que se identifican alrededor de los requisitos o aspectos característicos del establecimiento de una buena relación o encuentro; algunos de ellos tomados y tenidos en cuenta desde la logoterapia.

Dentro de las diferentes definiciones de lo que es la relación terapéutica se ha encontrado que es comprendida como la alianza real y de trabajo, identifican ciertas

habilidades o cualidades necesarias para que la relación terapéutica se pueda establecer: actitud cálida, adaptación a las necesidades del paciente, la retroalimentación, diálogo fluido y compartir la cultura y la religión (Etchevers, Simkin, Putrino, Giusti & Helmich, 2014). Estos mismos autores concluyen que el crear y mantener una buena relación terapéutica favorece no solo el logro de objetivos terapéuticos sino que permiten una atmósfera cálida y de cercanía que colabora a la disminución de síntomas o malestar.

Evidenciar avances y cambios, encontrar un espacio de confianza, apropiación del espacio, identificación de la terapia como un espacio especial dentro de la rutina u ocupaciones del paciente son indicadores de una buena relación y que además promueven no solo el mantenimiento de la asistencia a terapia sino la sensación personal de autoeficacia. (Fernández, Herrera & Escobar, 2016). Rossetti & Botella (2017), encuentran que aspectos con el trabajar en conjunto o “trabajar juntos”, la calidad y fuerza de la relación entre el terapeuta y su paciente, así como la colaboración entre estos es medida de acuerdo a los logros alcanzados, consenso de las tareas que se establecen y dinámicas y límites de la alianza que se crean.

En cuanto a la relación terapéutica en un enfoque que se centra en la persona de Carl Rogers, se caracteriza por ser un espacio en donde la terapia se dirige con mayor énfasis al crecimiento personal mediante la posibilidad de “experimentarse” a sí mismo en relación con el otro. Desde esta postura son importantes tres condiciones para el establecimiento de una relación terapéutica: empatía, genuinidad y respeto; la primera como la posibilidad de comprender el mundo del otro desde su postura más que la personal; la genuinidad implica la libertad tanto de la persona como del terapeuta de ser y mostrarse libremente y de forma espontánea en el espacio de consulta; y el respeto como la posibilidad de valorar por completo

a la persona del consultante en su integralidad, dignidad desde una postura horizontal, (Arango & Moreno, 2009)

Yalom (2004), contempla como necesidad en el proceso terapéutico la necesidad de evitar los diagnósticos que encasillen o promuevan la sensación de determinismo en el consultante; la necesidad de reconocer los errores que se hayan podido cometer en el proceso (esto no implica hacerlo con el consultante necesariamente); la necesidad de crear una terapia diferente para cada consultante, esto en la medida que se comprende a cada persona como única e indeterminada; permitir que las sensaciones y emociones jueguen un papel en el proceso o relación terapéutica, sirvan como material dentro del espacio de consulta; respetar el papel del consultante, permitiéndole decidir, tomar distancia o tomarse un tiempo si lo necesita. Incluso invita a reconocerse como compañeros de viaje: *“Estamos todos juntos en esto y no hay terapeuta ni persona inmune a las tragedias inherentes a la existencia”* (p. 28).

Frankl (2012) menciona que lo importante no es la técnica sino la manera cómo es empleada, así mismo, el hecho de ser tratado como un igual, flexibilidad y compromiso con la historia muestran gran adherencia a los procesos de psicoterapia. (Fernández, Herrera & Escobar, 2016).

La relación terapéutica entendida como el mismo encuentro existencial es entendido como el principal componente del proceso, sin la existencia de una relación entre dos, lo único que quedaría sería un “mero monólogo”. De igual manera, el encuentro existencial posibilita que se contemple la totalidad del ser con todas sus particularidades y dimensiones, gracias a la capacidad de salir de sí al encuentro con el otro y consigo mismo. La calidad de la alianza que

se construye entre el terapeuta y el consultante permite predecir el éxito de un proceso terapéutico, (Martínez, 2011b).

Para la Logoterapia la relación terapéutica es el principal requisito para lograr el despliegue de los recursos noéticos y la dimensión espiritual del consultante, así como promover el correcto ejercicio de la libertad. La autorreferencia del terapeuta permite en gran medida servir de brújula o guía intuitiva del vínculo, progresos o posibles obstáculos que se puedan presentar. Martínez, (2013) detalla como principales funciones o características de la relación terapéutica centrada en el sentido:

La relación terapéutica busca generar una base segura para los procesos de cambio a través de las vivencias que se manifiestan en medio de los vínculos interpersonales... Transmitir la aceptación incondicional, validar constantemente los progresos del consultante, monitorear el clima emocional de la sesión, agradecer la confianza depositada en el terapeuta, generar la colaboración constante del consultante, respetar el ritmo emocional de manifestación de los recursos del consultante y asumir con certeza que la relación terapéutica es el camino privilegiado para la movilización de los recursos noológicos. (p.158)

La comprensión de la relación terapéutica desde la logoterapia puede tener sus bases en los postulados de Buber y el concepto de la relación Yo-Tú (Martínez, 2015). Este concepto se refiere a la actitud realizadora en la que se busca ir más allá de lo obvio, que trasciende a lo novedoso y no se limita a la fachada, implica apertura, creatividad, aceptación de la angustia. Desde esta postura no hay una división entre una persona y la otra, son dos que se encuentran para generar un “Entre”. Este último concepto revela la posibilidad de encontrar un espacio

entre dos iguales, co-creado para el encuentro en este espacio: “*Es el puente hacia el otro y hacia el mundo donde nos hacemos plenamente lo que somos*” (p. 294). Desde esta postura o actitud las personas se permiten ser cambiadas mutuamente y de manera permanente, por lo que no serán siempre las mismas, las sesiones serán distintas, el encuentro es dinámico. (Martínez, 2009).

Martínez (2007), se refiere al encuentro como: *El encuentro es presencia, se da en el presente que ilumina el cambio en una dimensión atemporal que se queda detenida para poder afirmar que lo que cura es la relación.* (p. 73).

Salir de sí: Autodistanciamiento

La logoterapia propone dos recursos meramente humanos, estos son el autodistanciamiento y la autotrascendencia, recursos que nacen y permiten el despliegue de la dimensión noológica. Estos buscan movilizar la capacidad humana de verse a sí mismo y la capacidad de salirse de sí mismo para vincularse con los otros respectivamente (Martínez, Rodríguez, Días del Castillo & Pacciolla, 2015). Frankl (2012) expresa que son dos las características específicamente humanas la autotrascendencia y el autodistanciamiento. La primera se refiere a la capacidad del hombre de trascenderse a sí mismo al encuentro con el otro, a la posibilidad de encontrar la posibilidad de percibir sentido en la singularidad más auténtica de una situación o persona.

Partiendo de una idea de lo que son los recursos planteados por la logoterapia, se buscará un especial énfasis en el autodistanciamiento, y a la luz de la historia de María se intentará dar un abordaje completo de este.

El autodistanciamiento definido por Frankl (2003a) como la capacidad de poner distancia de situaciones exteriores y adoptar una posición clara y sólida frente a estas, esto implica no solo poner distancia de otros sino también de sí mismo. El humor y el heroísmo son muestra de autodistanciamiento, pues desde estos dos elementos es posible tomar distancia de sí, de situaciones o de otros, promoviéndose la adopción de una postura ante esto mismo. Una vez más se confirma como la libertad es tenida en cuenta como la posibilidad del ser para determinarse, distanciarse y tomar postura (Frankl, 2012).

Martínez (2013), realiza un aporte importante en lo que serían los recursos noéticos; así pues, el autodistanciamiento estaría compuesto por el *autoconocimiento*, la *autorregulación* y la *autoproyección*.

La autocomprensión es definida como la capacidad de comprenderse, preguntarse y monitorearse a sí mismo desde lo espiritual, intenta acercarse a una idea propia de quien se es reflexionando desde su dimensión espiritual. Desde este recurso se busca que la persona se vea en situaciones particulares, identificando y reconociendo su actuar, estrategias de afrontamiento, decisiones, ejercicio de la libertad y responsabilidad y manejo del malestar o sufrimiento; al mismo tiempo, es importante no solo tomar conciencia de los procesos personales sino movilizarse a tomar una postura frente a estos y adoptar formas de actuar más sanos (Martínez, 2013; Martínez & colaboradores, 2015).

En cuanto a la autorregulación, es comprendida como la capacidad humana de poder oponerse al aparato psicofísico, entendido como procesos biológicos, condiciones físicas y procesos psicológicos (Martínez, 2013). Esto da origen a lo que Frankl llama el antagonismo psiconoético facultativo o poder de oposición del espíritu (Frankl, 2011), el cual propone la

posibilidad que tiene el hombre de que a pesar de que reconoce la fuerza de sus instintos o necesidades primarias, logra tomar distancia de ellos no solo para oponerse y adoptar otra postura sino también para decirles sí desde la conciencia de su decisión. La logoterapia en muchas formas apela a este poder de oposición, pues es que permite la movilización tanto de la conciencia como de la intencionalidad a revisar, movilizarse y desplegar los diferentes recursos noéticos. Ahora bien, oponerse a lo psicofísico no es sinónimo de pelea o conflicto interno, si bien causa incomodidad, lo que busca es una reconciliación entre los impulsos y sensaciones psicofísicas y la dimensión espiritual de la persona. La autorregulación permite entonces reconocer las demandas del cuerpo, los conflictos emocionales, las estrategias de afrontamiento basadas en la autodestrucción y tomar distancia de ellas para tomar una posición con respecto a ello y en lugar de querer alejarse del malestar, permitirse ser cuestionado por ello con la intención de encontrar maneras y estrategias superiores de ser atendido su sufrimiento sin huir, ocultarse o resistirse a él. En conclusión, la autorregulación le permite a la persona la aceptación del malestar psicofísico y la incertidumbre, aumentar la tolerancia al malestar sin buscar una actitud de comodidad o masoquismo, posibilidad de oponerse a los mandatos y condiciones preestablecidas del aparato psicofísico, soltar la necesidad de regular la incomodidad y buscar y establecer posibles alternativas de regulación de las necesidades psicofísicas sin que se busque directamente la huida, ocultamiento o resistencia del malestar.

Finalmente, la autoproyección es la posibilidad de verse en perspectiva de una manera diferente, consciente e intencionalmente la persona se visualiza de formas distintas identificándose consigo mismo de modos distintos, desde la tendencia a ser mejor persona (Martínez, 2013). Frankl (2011), arguye que esta capacidad es la que permite sentirse

motivado al cambio, anticiparse a situaciones o circunstancias que puedan impedir este cambio y de verse como un proceso más no como un ser terminado y determinado. En definitiva, la capacidad de autoproyección permite la libre elección de sí mismo sin que esto implique o signifique una forma de voluntad de placer, evaluar y valorar el precio, riesgos y ganancias de lo que implica movilizarse hacia el cambio, identificar y relacionar los deseos percibidos y los obstáculos que se puedan presentar, aceptar más no resignarse a lo que es una posibilidad y a lo que no lo es.

La intención paradójica es la técnica presentada por Frankl como una medida para promover el autodistanciamiento, buscando romper con lo que él denomina “círculos viciosos”. Esta consiste en alimentar la angustia invitando a la persona a desear intencionalmente aquello que más teme o lo que le genere malestar; a su vez y por medio del humor se busca que la persona apartándose de sí, se burle de sus pensamientos, sensaciones en una provocación deliberada de humor (Frankl, 2003a).

En palabras de Frankl (1994, citado por Martínez 2013), sobre el autodistanciamiento: *“Gracias a esta facultad de lo espiritual para enfrentarse a lo psicofísico, la logoterapia como psicoterapia, desde lo espiritual, puede abordar, por la vía de lo espiritual y con los medios de lo espiritual todos los estados psicofísicos”*

Perdonar-se, Abrazar-se: Autoaceptación

Dentro de la historia de María son muchas las muestras de no aceptación, dentro de las que se encuentran sentimientos de culpa, estrategias de afrontamiento, pobre autoconcepto y ciertos rasgos de modo de ser evitativo. A continuación se describirán brevemente estos aspectos, con el fin de comprender de manera más completa a María.

El modo de ser evitativo hace parte de lo que se podría denominar el grupo de modos de ser ansiosos (Martínez, 2011a). Este modo de ser en especial habla de personas que tienden a evitar situaciones, personas, actividades, circunstancias que los pongan en evidencia o en los cuales exista el riesgo a ser vulnerados. Desde esta postura, el sentimiento de autoconfianza se ve en menor o mayor medida afectado, pues desconfían de sí mismos, de sus capacidades, llevándolos irremediamente a la no aceptación de sí mismos. La posibilidad de existir para estas personas resulta demasiado riesgosa, por lo que se promueve la inautenticidad, como una forma de alejarse de sí mismo, no se apropia de lo que le rodea, sensaciones de extrañeza y no pertenecía. Además, aparece la angustia como respuesta a la incertidumbre, ante la sensación de no poder conocer lo que viene el mundo cierra la posibilidad de sentirse libre y lo suficientemente suelta para moverse en él. Otra característica de este modo de ser es la huida del mundo emocional, en donde la posibilidad de tolerar el malestar es mínima, buscando siempre estar “equilibrada” cerrando la posibilidad a experimentar su emocionalidad por miedo a sentirse afectados, el tener la intención de no entrar en contacto con los demás desde su dimensión emocional no implica que no deseen hacerlo, pues fantasean con poder lograr otros acercamientos y pueden llegar a ser muy emotivos. Esto último los lleva a buscar espacios, personas o lugares que les permitan sentir un poco de la tranquilidad y equilibrio que buscan y que además ansían. Pueden impresionar como personas rígidas o tensionadas, pueden evitar las miradas y mantener una corporalidad que los aleja de su mundo. Pueden sentir miedo a no ser vistos ni valorados en su dignidad por los otros, de ahí la necesidad de huir del contexto donde exista esta posibilidad. Se encuentran angustiados por el futuro, incapacitándose por no vivir el presente y pensativos sobre aquello que pudo ser en el pasado. Su forma de pensar por tener un elevado grado de autocrítica, permanente autoevaluación y

monitoreo negativa, catastrófica y fatalista. (Martínez, 2011a; Martínez & colaboradores, 2015).

En palabras de Martínez (2011a):

La imagen de sí mismos se caracteriza por una visión sesgada, gobernada por la dificultad para aceptarse a sí mismos, valorarse y experimentar esta sensación de valiosidad desde un punto de vista afectivo: ... su relación consigo mismo sigue el mismo modelo de evitación. Elude conocerse y estar cerca de sí mismo, porque su autoestima es precaria. Se autodesprecian, se consideran poca cosa, incapaces y acomplejados. Es habitual que busquen refugio en su relación con las cosas (Caponni, 1987). (p.220).

Dentro de la estructuración de la personalidad, se desarrollan los modos de ser, la manera cómo se relaciona con el mundo en el que está y con su organismo psicofísico. Ahora bien, cuando esta estructura de lo psicofísico se vuelve rígido, poco flexible impidiéndole a la persona ver el panorama de manera objetiva, sesgándose por la rigidez de su mirada, llevándola a vivir de manera inauténtica; desde esta inautenticidad se desarrollan lo que podrían ser estrategias de afrontamiento que le permitan desenvolverse con mayor fluidez en el mundo que capta desde su postura, dando paso a lo que en logoterapia se llama actividad y pasividad incorrecta. (Martínez, 2007).

Estas pueden ser entendidas por niveles, por grados de restricción. En actividad y pasividad incorrectas de primer nivel, se encuentran las estrategias relacionadas con buscar el equilibrio u “homeostasis” del organismo psicofísico, como formas de actuar sobre el malestar corporal, como respuesta a situaciones que hacen surgir estados problemáticos y como

respuesta ante la frustración existencial (Autolesiones, consumo de sustancias psicoactivas, alcohol, compulsiones, etc. La actividad y pasividad de segundo nivel corresponde que también buscan una distención de lo psicofísico buscando evitar el displacer de éste, como evitar contextos de evaluación, buscan el control de las situaciones, entre otras. (Martínez, 2007).

En cuanto a las estrategias que se han encontrado en personas con rasgos de modo de ser evitativo, de primer nivel se encuentra el consumo de alcohol principalmente, además de conductas de automedicación como benzodiazepinas, pues a través de estos logran manejar la ansiedad. Dentro de las estrategias de segundo nivel se encuentran las siguientes: a).

Estrategias de excusa: la persona busca converse de forma lógica sobre razones para el aplazamiento o inasistencia a situaciones que la puedan hacer sentir mal; b). Estrategias de invisibilidad: La persona busca pasar desapercibida con el fin de no ser visible para personas que la puedan poner en evidencia, se alejan, usan un tono suave, evita entrar en contacto con otros usando aparatos o realizando otras actividades; c). Estrategias de fantasía: Por medio de la imaginación, se idean escenarios donde la persona puede desenvolverse tranquila y exitosamente, son escenarios donde si puede realizar todo aquello que en la vida cotidiana y real no se siente capaz; d). Estrategias de acomodación pasiva: La persona se acomoda a las situaciones dirigidas por otras de tal manera que delega su responsabilidad y capacidad de decisión en otros por temor a crear conflicto y pueda ser criticado o rechazado; e). Estrategias de distracción: Busca que la persona no centre su atención, por el contrario se muestra alejada, desconectada o distraída, además buscan distorsionar las conversaciones o temas hacia aspectos que no lo conecten emocionalmente; f). Estrategia de desquite narcisista: por medio de una agresividad pasiva intentan destruir argumentos o amenazas para evitar momentos o

situaciones que les generen incomodidad. Aunque no es generalizable, personas con tendencia a tener rasgos de tipo evitativo, tienden a compartir características de modos de ser perfeccionista, paranoides o signos depresivos (Martínez, 2011a).

Frankl describe que todas las situaciones o sufrimiento en la vida pueden ser una fuente de sentido; todo aspecto negativo a padecimiento existencial llevan a la triada trágica: sufrimiento, culpa y muerte, siendo fuentes de valores, formas de servicio y de potenciación de los recursos espirituales en las personas (Frankl, 2003b)

Ahora bien, para efectos del presente trabajo se pretende contemplar la culpa como un aspecto importante que impide el autodistanciamiento, debilitando la posibilidad de autocomprensión y autoaceptación. Frankl supone que el sufrimiento humano es inherente a la existencia humana, aparece incluso en la historia de los pueblos; describe el sufrimiento como una posibilidad de valor y de sentido siempre enmarcado en los valores de actitud: *“el sentido del sufrimiento está no en el hecho de sufrir, sino en la manera de sufrir”* (p.242), de esta manera no hay una persona que no haya tenido que sentirse culpable, La culpa invita a la conversión, a su vez, ésta podría ser una confusión entre una causa – efecto y puede ser el nido para que aparezcan conductas de autolesión incluido el suicidio, desde la culpa se fomentan ideas de temor y angustia con respecto a la propia salud, se fomenta una neurosis de culpa o pecado (Freire, 2007). De igual forma Frankl, (2011) explica que cuando el sufrimiento ha sido convocado por una mala acción se genera culpa, de igual forma se busca la reparación; ahora bien, cuando la culpa tiene lugar en una situación donde no es posible remediar o reparar, entonces aparece la actitud de arrepentimiento como una manera de manejar la culpa y que esta tenga algún sentido.

Frankl (2012) realiza una distinción entre dolor y culpa, en la primera se asume una posición ante el destino personal, buscando un sentido a este sufrimiento; por otra parte, la culpa es una posición consigo mismo, “... *el destino no puede ser cambiado, de lo contrario no sería destino. El hombre, no obstante, puede cambiarse a sí mismo, de lo contrario no sería hombre... Es un privilegio humano sentirse culpable, y es una responsabilidad superar esa culpa*” (p.78).

Lukas (2006) reitera la importancia de reconocer la culpa como parte esencial de la vida, sugiere las compensaciones como una forma de abordarla y de no ser posible asumir desde el aprendizaje y a la conciencia de lo que no se debería repetir. La movilización hacia fuera, a salir de la propia posición y perspectiva del “egocentrismo” que la culpa tiende a cultivar y promover la autotranscendencia es el aprendizaje de la logoterapia en el acompañamiento a la culpa. Se descubre la motivación autotranscendente como una manera de salir del propio ego y por medio de la libertad humana actuar y trascender a la culpa.

El problema de amar-se: Autoestima

La autoestima ha sido comúnmente definida como la evaluación afectiva del valor o importancia de sí mismo. Esto implica sentimientos positivos o negativos, reconocimientos, valoraciones y gustos de sí mismo. De igual forma, se sugiere que la autoestima puede ser entendida como un sistema psicológico interno que mide el grado en que una persona se siente incluida versus la exclusión por parte de otros. Otro de los aspectos relacionados con la autoestima es la sensación de confianza, la cual se relaciona con la percepción personal de poder satisfacer las demandas que establece el contexto (Mitchel, 2015). Polaino-Lorente (2010) define la autoestima como aquello que denota la íntima valoración que una persona

hace de sí mismo; este concepto es merecedor de gran importancia y atención pues se refiere a la dignidad de la persona, a su personalidad y al propio *yo*.

Castanyer (2007), define la autoestima:

La autoestima es el conjunto de sentimientos, pensamientos y conductas marcadas por el concepto que se tenga de sí mismo, que es independiente de las habilidades que se hayan aprendido. Lo que marca que una persona tenga alta o baja autoestima no depende del tipo de situación ni de la habilidad que se posea para resolverla, sino de lo que la persona se DICE y cómo se SIENTA en una situación dada (p.45)

Polaino-Lorente (2010) es claro en afirmar que no es posible confundir la autoestima con un agigantamiento del *yo*, pues la autoestima es una valoración real, sin sesgos y con conciencia de los límites y debilidades, aspectos que desde la vanagloria del propio ser están sesgados y no puede ser una valoración aterrizada de quién se es.

Garaigordobil, Pérez & Mozzaz (2008), refieren que al lado del concepto de autoestima, aparece el de autoconcepto, este último se refiere a aspectos cognitivos de la percepción de sí mismos, mientras que la autoestima se vincula con la sensación afectiva. Dentro del noción de autoconcepto y autoestima aparecen los juicios sobre sí mismos, que pueden ser considerados elementos transversales en el sistema de autoconcepto y autoestima, estas reflexiones o juicios pueden ser de dos tipos: descriptivas o evaluativas. Las primeras se refieren a quién se es realmente, tomando en consideración la edad, sexo, profesión, aspecto físico y comportamientos, haciendo referencia justamente al autoconcepto; mientras que los juicios evaluativos buscan una valoración de estas características, reflexionando acerca de lo

que se piensa de sí mismo, refiriéndose a autoestima. Finalmente, los autores concluyen la importancia de promover una buena autoestima, pues puede ser un factor protector a trastornos de orden psicopatológico.

Mitchel, (2015) y Garaigordobil, Pérez & Mozzaz (2008), exponen que una autoestima positiva se relaciona con éxito académico y laboral, buenas relaciones sociales, adecuadas estrategias de afrontamiento y en un estado general de bienestar. Además, estudios citados por este mismo autor sugieren que una buena autoestima afecta de manera directa el logro de objetivos, adecuada red de apoyo y salud mental; por el contrario, una pobre autoestima se relaciona con altos niveles de ansiedad, trastornos de personalidad, conductas de tipo compulsivo, somatización, problemas relacionados con percepción física, depresión, conductas autolesivas y suicidio. El rol de la familia juega un papel fundamental en el despliegue y consolidación de una buena autoestima, aspectos como el compromiso por parte de los papás, cercanía y comunicación y los modelos a seguir serían claves en lo que podría llamarse una buena autoestima. De igual manera, De Souza & Hutz, (2016) refieren que una buena autoestima tiene una relación inversamente proporcional con sentimientos de rabia, comparaciones sociales, rumiación y necesidad de cierre.

Aceptar con orgullo las propias habilidades y capacidades, reconocer las debilidades y limitaciones, sin sentirse evaluado y confiar en el organismo y su naturaleza interna es el paso más importante en la reconstrucción de la autoestima. Poder contribuir una autoestima sólida y sana exige del máximo potencial de la persona, aunque también exige del establecimiento de metas, llegar a acuerdos consigo mismo, asumiendo actitudes y posturas diferentes, realizar actividades que se disfruten y permitan arriesgarse, actualizando su jerarquía de valores y

regulando la autocrítica. A su vez, es importante estar rodeado de personas y un ambiente de confianza, respeto, afecto y aceptación (Rodríguez, Pellicer & Domínguez, 2012).

METODOLOGÍA

Tipo de estudio

Las investigaciones de caso único hacen parte de las investigaciones de tipo ideográfico, el cual estudia a un individuo, lugar, acontecimiento como caso único. La investigación pone un especial acento en la exploración de un fenómeno particular a la luz de una historia o aspecto único y particular (Graham, 2012). El principal objetivo de un estudio de caso único es investigar la particularidad, la unicidad y el caso en particular (Simons, 2011).

Por su parte Wainer (2012) refiere que los estudios de caso único en la investigación de psicología clínica tienen una especial importancia en tanto representan no solo avance teórico sino desarrollo e implementación de material técnico. Dentro de las características específicas de un estudio de caso; se encuentran la escogencia de un único participante, el método de escogencia en general, es intencional dependiendo de los objetivos y problemática a investigar; potencialidad de réplica y limitaciones para la generalización.

Simons (2011), explica que como virtudes del estudio de caso identifica la posibilidad de estudiar a profundidad la vivencia y experiencia del participante o situación objetivo; el estudio de caso permite contemplar múltiples posiciones con respecto a un mismo fenómeno y sus múltiples interacciones; es posible evidenciar los procesos de cambio o puntos de quiebre en una historia y así identificar los factores que intervinieron en estos giros; el estudio de caso es flexible, pues no depende del tiempo o del método; el lenguaje con el cual son presentados es de fácil comprensión y de uso flexible.

Participantes

Álvarez (2006), especifica como primeros pasos dentro de la investigación de caso único la necesidad de determinar en un comienzo la persona o participantes que participan en el estudio a realizar. Se busca normalmente de manera intencional, es importante obtener la mayor cantidad de información pertinente posible y que las vivencias o experiencias personales colaboren con el estudio e investigación de los objetivos de la investigación que se esté desarrollando.

Es por lo anterior que en el caso de Maria, se desarrolla y comparte en el presente trabajo una amplia descripción de la formulación o descripción de caso, en donde se especifican las dificultades que permiten avanzar en la indagación de las variables que nos traen a este trabajo, además, las diferentes entrevistas dan cuenta del énfasis especial sobre aspectos como la relación terapéutica, la capacidad de autodistanciamiento y la autoaceptación (Anexo 3).

Procedimiento

El análisis de los datos y la interpretación de los mismos en un estudio de caso único tienen una naturaleza especial, pues se trata de investigaciones de corte hermenéutico y dependen en gran medida de las destrezas interpretativas, destrezas que a su vez pueden ser personales e intuitivas. La hermenéutica se refiere a la naturaleza y a los medios de interpretación de un texto, llegar a comprender el significado de la totalidad de un texto entendiendo cada una de sus partes y su interdependencia entre todo (Simons, 2011).

Ahora bien, el presente trabajo no solo es de corte hermenéutico, sino que además por el enfoque terapéutico necesita de una mirada fenomenológica. El enfoque fenomenológico

propone la necesidad de preocuparse y comprender por la vivencia y experiencia pura de la persona, busca una explicación del comportamiento comprendiendo antes la experiencia y la vivencia misma (De Castro & García, 2014). Husserl propone el método fenomenológico como una manera de aproximarse a la experiencia, la cual describía bajo tres principios: la regla del apoché: dejar de lado las preconcepciones y prejuicios sobre la realidad; segundo, la regla de la descripción: refiriéndose a poder describir en lugar de realizar interpretaciones o traducciones de la experiencia del otro; y tercero, la regla de la horizontalización: busca no jerarquizar los significados sobre la importancia de los aspectos de la vivencia del otro, sino considerarlas todas igualmente importantes (Martínez, 2008).

Instrumentos

El instrumento empleado para el presente trabajo fue la entrevista clínica a profundidad. La entrevista es una conversación entre dos o más personas en la que uno pregunta con un objetivo específico, la vía de comunicación es simbólica, de preferencia oral y bidireccional, aunque los componentes no verbales son igualmente relevantes; tanto la información verbal como la no verbal son de vital importancia para su posterior evaluación, diagnóstico, asesoramiento, intervención psicológica o estudio investigativo. En el contexto clínico, la entrevista puede estar dirigida a la evaluación, diagnóstico, motivación y función terapéutica. (Perpiñá, 2012).

La entrevista es un método de evaluación y recolección de información más potente y el más usado en el campo de la psicología clínica, se adapta muy bien a las condiciones de la población o consultantes. A su vez, la entrevista le permite al evaluador o entrevistador conocimiento inmediato, de la fuente directa, flexibilidad en cuanto a estructuración y directividad de la misma. De igual forma, la entrevista permite realizar correcciones de lo

comprendido por el evaluador en tiempo real, buscando cerrar el sesgo en la evaluación, comprensión y la interpretación de la información (Ibáñez, 2016).

Perpiñá (2012), hace una distinción de la entrevista fenomenológica, a propósito del enfoque en particular de intervención terapéutica y de interpretación de los datos del presente trabajo, describiéndola como:

Estilo no directivo de entrevista, la estrategia es ayudar a promover el autoconocimiento y el desarrollo del potencial humano del cliente, cuyas dificultades han tenido su origen en un desarrollo personal insuficiente, de modo que no es considerado enfermo, sino alguien que desconoce la forma en que su peculiar manera de percibir la realidad afecta a sus conductas específicas. El entrevistador y entrevistado, terapeuta y cliente, mantienen una relación humana real y por tanto la interacción tiene un importante papel terapéutico. Se potencia la expresión de sentimientos, de actitudes y su integración. (p. 38).

Consideraciones éticas

Para efectos de la presente investigación, se realiza petición de forma escrita y verbal a Maria para solicitar su participación y el uso de diferentes recursos como entrevistas, autoregistros, y escritos realizados como objetos de estudio para este trabajo. Se realiza lectura, socialización y solución de dudas con respecto a las condiciones, objetivos y procedimientos del estudio de caso en desarrollo (Anexo2). A su vez, se garantiza mantener anónima la identidad real de la participante con la aclaración de que en caso de querer no formar parte de la investigación podía retirarse si así lo quería.

ANÁLISIS DE CASO

Teniendo presente las entrevistas obtenidas de las sesiones con María y formulación de caso presentada en el trabajo actual se derivan cuatro categorías específicas a estudiar:

Relación terapéutica, Autodistanciamiento, Aceptación personal y Autoestima. Estas categorías involucran tanto los objetivos del proceso terapéutico y las preguntas que orientan este trabajo.

Como parte del ejercicio de análisis de la información de las categorías anteriormente mencionadas, se destacan las unidades de análisis, las cuales se refieren a fragmentos textuales del discurso de María que permitirían comprender desde lo vivencial su experiencia en relación con los objetos de estudio de este trabajo. Estas categorías a su vez están conformadas por unas subcategorías descritas en detalle en el cuadro de análisis (Ver anexo 1).

Relación terapéutica

La relación terapéutica como el eje transversal de la presente investigación y de igual manera del desarrollo exitoso del proceso terapéutico con María. A la pregunta de cómo la relación terapéutica beneficia el despliegue del autodistanciamiento y la aceptación personal se encuentran dos subcategorías que pretenden dar respuesta a este interrogante: la validación emocional por parte del terapeuta y el encuentro, a continuación se describe cómo estos se relaciona con lo anteriormente mencionado.

Validación emocional

Durante la formulación de caso fue claro encontrar cómo en diferentes situaciones y de diferentes maneras para María sus sentimientos se caracterizaban por ser invalidantes, con un marcado y fuerte estilo crítico e inflexible consigo misma; esto generó sentimientos de culpa,

frustración y una percepción negativa de sí misma. Esto mismo lleva a que desde la figura del terapeuta se encuentre con alguien que permite y valida la posibilidad de errar, intentar contemplar posturas diferentes e invita a la reconciliación consigo, *“Hoy te siento mucho más reconciliada por decirlo de alguna manera contigo... es impresionante, de verdad estás mucho más abierta a verte de manera distintas y a tratarte por ende de maneras más amables, más sanas, más amorosas”*.

La validación de las emociones en la historia de María implicaban también confrontaciones que permitieran la reflexión sobre sus propios estilos de pensamiento y juicios sobre sus emociones, confrontaciones realizadas de forma cuidadosa buscando mostrar una actitud compasiva y de recibimiento para el otro, *“¿Qué pasa si eres vulnerable?, ¿qué es lo peor que puede pasar de que te hagas vulnerable?”*. De igual forma se busca la confirmación genuina de parte del terapeuta sobre acciones, percepciones que permitieran ver acercamientos y avances en María, *¡Qué bueno que te des lo que mereces!*

Por otro lado, la validación de las emociones de María buscaba confrontar sentimientos de culpa y la percepción de un conflicto individual entre lo que desea ser y lo que cree que el mundo espera de ella, asumiendo que estas últimas son las correctas, *“Claramente todo esto construye la mujer que eres, con los temores de hoy, con los riesgos que tomas hoy, con las preocupaciones, pero también con las virtudes que tienes hoy”*. Además, de mitigar en cierta medida pensamientos distorsionados de sí misma, sentimientos de culpa y frustración fundamentados en una fuerte autocrítica, el ejercicio de validar aquello que María se negaba a aceptar buscaba generar la sensación de integralidad, flexibilización de su pensamiento y autocrítica y descubrimiento de su esencia individual, aquello que solo ella podía hacer y la hacía ser María, *“... no solo es una invitación de construir de aquí en adelante en una forma*

distinta de verte, sino de verlo en una forma distinta de aquí hacia atrás, porque sí, es inevitable cambiar, pero la forma como se mire si es posible cambiar”

El encuentro

Durante el proceso terapéutico con María fueron muchos los momentos de encuentro genuino que se vivenciaron; este momento de intimidad e interés genuino que podría ser el encuentro, permitió reconocer el ritmo de la consulta y del proceso, acompañar al otro no sólo desde lo verbal sino desde lo actitudinal y lo intuitivo. El encuentro moviliza la identificación de lo relevante y de sentirse acompañado en una búsqueda de sentido para María, *“Es muy lindo ver como el proceso, o sea contigo, tú me permites también ver un poquito también mi propio proceso, como con mayor claridad, y realmente había identificado que ya estoy en el camino”*.

María despliega su conciencia sobre su autocuidado, lo que implica la aceptación de sí misma, valoración propia y movilización a la acción, *“Estos encuentros nuestros a mí me encantan y los veo como la materialización de mis cuidados, es muy bonito pues porque para mí es muy constructivo”*. Además, en el espacio de terapia María se permite abrir un espacio para dialogar de aspectos de los que no se siente cómoda y que no comparte con nadie por temor a las reacciones que pueden tener los demás, *“Yo creo que; bueno con algunas amigas de la universidad mmm... como con dos creo, y ya, la verdad creo que con nadie, y ahora contigo”*.

La presencia no sólo como la conciencia de tener una respuesta para el otro siempre o de intentar quitar el malestar de María cada que lo expresara, sino como una manera de acompañar sin predisposiciones e ideas preconcebidas permite crear una atmosfera de

confianza y aceptación incondicional, lo que además permite distanciarse de algunos rasgos de orientación evitativa, *“Yo creo que siento como... como que estás ahí, o sea sin condiciones y como que no siento que, que sienta como juicio ni nada ... me siento como más tranquila de hablar como, como ciertas cosas, si como: tú me brindas como ese gran abrazo de todo lo que es mi problema y yo creo que eso me da más seguridad”*.

La unicidad tanto de María como de la terapeuta hacer visible la construcción de una relación única, que permite ser contenedora, movilizadora y depositaria de las experiencias y sensaciones de María, quien realiza retroalimentaciones de manera reiterativa sobre lo que significa el proceso para ella y lo que moviliza en ella, *“Ay gracias Diva, conocernos para mí ha sido lo más bonito, no sé, lo valoro mucho es lo máximo para mí” “...y contigo ha sido como la primera que hasta como que me emociona, digo como aaa que rico que nos veamos, ya quiero que sea ya la cita”*.

Autodistanciamiento

Los resultados a las preguntas de cómo puede desplegarse el autodistanciamiento con la profundización de la relación terapéutica y qué aspectos afectan la restricción de este recurso, se identifican unidades de análisis que hablan de los recursos que componen el autodistanciamiento y de las vivencias que llevan a María a negarse la oportunidad de salir de sí para verse, comprenderse y reevaluar las percepciones que tiene de sí.

Autocomprensión

Para María resulta sencillo distanciarse de sí y empezar a comprenderse, reconocer cómo funcionan sus estrategias de afrontamiento y cuáles son las amenazas o temores que le impiden relacionarse o vincularse de manera segura.

Reconocer cuáles son las ganancias de evitar involucrarse con otras personas y participar de espacios en donde se siente tranquila y sin medir conscientemente sus acciones u omisiones, *“Creo que gano quitarme ese miedo o a como confirmar que ese miedo no tiene sentido como el estar como con tantas barreras”*. María encuentra en su rol como terapeuta de práctica profesional la posibilidad de encontrar recursos y de identificar aquellas sensaciones y percepciones que aparecen cuando no se siente perteneciente en alguna situación o espacio.

Ideas negativas de sí misma, muchas de estas construidas y fortalecidas desde la niñez empiezan a consolidar una idea negativa de sí misma; sin embargo, María reconoce qué ideas la llevan a cuestionarse cómo se relaciona y vincula, *“Tengo como la famosa armadura...y pues claro, o sea me muestro pues de otra manera y me da miedo como dejar entrar a las personas”*. El temor al juicio ajeno, asumir altas expectativas con el fin de cumplir lo que María asume son las exigencias de los demás y la angustia ante generar sufrimiento en el otro son aspectos que le impiden autodistanciarse, comprenderse y aceptarse.

María con frecuencia se refiere a sí misma desde lo negativo, sin embargo, empieza a reconocer desde el encuentro con el otro cómo es la dinámica para referirse a sí misma, *“Yo creo que a veces en mis reflexiones no siempre son objetivas, a veces si me dejan ver con mucha claridad y hay otras que me tumban y me hacen ver las cosas como, no sé si mal sea la palabra, pero si como que me hacen verlas mucho peor de lo que en verdad son”*. Lo momentos de mayor tensión y en especial cuando se siente confrontada con lo que el otro puede pensar de ella, María fortalece una imagen distorsionada de sí misma y la incapacidad para crear un autoconcepto claro, *“yo pensaba y no pasó nada malo, o sea si siento como que siempre he vivido con tantas cosas en la cabeza que no me dejan ver”*.

Dentro de las experiencias y huellas de sentido para María, se encuentra la posibilidad de viajar y realizar actividades que la conecten con lo natural, estas experiencias abren la posibilidad a que María comprenda en relación y con aquello que la mueve y que le da sentido, siendo ella un viajero y sus decisiones, sentimientos y percepciones lo que lleva durante el viaje, el equipaje, *“Ser como autentico, yo creo que eso de una es ser sencillo, que uno no ande preocupado en aparentar y ser nada más de lo que realmente es, entonces ser autentico y también para mi significa mucho como viajar ligero, como tener un equipaje ligero en la vida, cargar con poquitas cosas, lo relaciono mucho pues con mi historia, no llevar tantas culpas, muchas innecesarias, si, como aprender a soltar; yo creo que eso es sencillo para mí”*

Durante la niñez de María se empiezan a gestar y fortalecer una idea de ser siempre aceptada y encajar en ciertos espacios, empiezan las comparaciones con su hermano y más adelante la necesidad de bajar de peso para sentirse mejor consigo misma; esto a su vez empieza a resonar en María como una alarma para evitar espacios donde no se sintiera aceptada y temor por no ser querida *“Esta vez como que siento que tengo un miedo al abandono, o sea, antes ni siquiera lo hubiera pensado, pero hablando contigo salió y realmente siento que está, como ese miedo de rechazo, me da mucho miedo darme a conocer y como arriesgarme o forzarme a llevar una relación o sea esforzarme a llevar una relación y que acabe, no dolería mucho, siento que es un miedo ahí que hay”*

Autorregulación

La evitación es la manera generalizada en la que María evita el malestar, pues cierra la oportunidad a vincularse y de esa manera a hacerse vulnerable, *“Cuando no quiero como amar, o sea, ahora lo relaciono más que en general en las relaciones, más con la pareja. Pues*

sí, cuando yo quiero apagar esa parte del fuego es porque me da miedo, porque me da miedo dejarme conocer, porque no quiero hacer sufrir a los demás, entonces pienso... ay! para prevenir es mejor ya chao, entonces ahí es cuando siento que apago el fuego”. Es así como cada se abre la posibilidad de empezar una relación afectiva en donde pueda construir un vínculo importante que tema perder, prefiere aislarse y quedarse con la sensación de lo que pudo haber sido.

Dentro de las estrategias que se emplean es la actividad física, como una manera sana de reducir la ansiedad, conectarse con lo corporal sin la necesidad de estrategias de primer nivel (Autolesiones) y divertirse, *“Estos días he vuelto a hacer ejercicio, estoy muy contenta, es muy poquito porque fueron como 7 minutos de una aplicación”*.

“Y en la reflexión, creo que una manera de cuidarla es como aceptar los pensamientos como... digamos hay veces en las que pienso algo y me preocupo es por negarlo, y digo “no no no voy a pensar en eso ahora” o permito que muchos pensamientos negativos también entren, entonces yo creo que más que preocuparse por qué debe entrar y no, es como aceptarlos y darles como el tiempo necesario a cada pensamiento para ver qué hacer con ellos, yo creo que esa es como la manera de cuidar el campamento de la reflexión”. María es hiperreflexiva con relación a la sensación que percibe en espacios donde no se siente cómoda, culpable por lo que piensa de sí o la reacción de otros y un conflicto interno entre lo que desea ser y lo que los demás ven de María.

En su rol como psicoterapeuta, María identifica cómo logra desvincular su pensamiento de las expectativas del otro para poder estar en consulta sin emitir un juicio sobre lo que siente, mostrando flexibilidad y un trato compasivo consigo misma, *“Si yo estaba*

como, si como que simplemente no me importaba ella que pensara, suena un poco feo pero, si me pude enfocar un poco más en lo que yo estaba, que en la consulta de ella, como que yo estaba muy emocionada como en vivir mi experiencia, y es ahí cuando digo que es un poco egoísta, porque yo estaba más enfocada en mí, yo como me iba a sentir, para mí que será ahora, si volvía a repetir muy bien y si no me importaba, como que me sentía muy desprendida de todo”

Autoproyección

El deseo de María es el de poder ser con independencia de las opiniones de otros, sin cumplir con las expectativas ajenas, poder identificarse desde un sano autoconcepto. Esta proyección le permite identificar maneras y actos que le permiten sentirse auténtica, *“Yo la verdad quisiera solamente proyectarme como yo quiero, o sea eso es como mi meta más... como identificar como me quiero mostrar, que no me importe nada más, si como dejar de pensar, si es como yo quiero igual es mi esencia y me gusta y es como quisiera estar frente a los demás es algo que no quiero abandonar, pero si quisiera dejar de, si de como siempre a parte de preocuparme, eh... como ser lo que las otras personas esperan”*.

Muchas situaciones y eventos de su historia generan en María sufrimiento y culpa por lo que pudo haber provocado en otros como papás, hermanos y amigos; por esto mismo, contemplar la idea de reconocer su historia como un proceso de aprendizaje y una oportunidad de resignificar, *“Relajémonos... abracémonos a mí misma y como a mi historia, y sigamos gozando como que igualmente pues como que vale la pena por lo que he pasado, y más si puedo como yo quiero de ahora en adelante, pues me siento más libre”*

Desde el autocuidado y del merecimiento personal, María reconoce su deseo de mostrarse auténtica sin perder de lado su actitud compasiva y de servicio al otro, *“Quisiera como seguir preocupándome por los demás y seguir siendo yo, y tenerme como prioridad a mí”*.

La culpa aparece en diferentes momentos de la vida de María, en un intento por ser quien cree que los otros esperan, cuando toma la responsabilidad personal de los demás ante sus actos como su entera responsabilidad y cuando se hacía daño realizándose autolesiones; María identifica como primordial la necesidad de no cargar con este tipo de situaciones, aludiendo a una sensación de bienestar más auténtica, *“Decido sacar, no sé si todavía lo he hecho o no pero sé qué quiero sacar, como muchas culpas y realmente al final quiero cargar con mi historia, o sea, de pronto la palabra no es cargar sino decir qué me acompañe y qué no, yo quiero dejar que mi historia me acompañe y estar siempre feliz de que me acompañe, como pues sí, esto he sido yo y no quiero que me acompañen las culpas”*.

Aceptación Personal

El análisis que resulta de abordar la pregunta sobre la influencia de la relación terapéutica sobre la aceptación personal, permite dilucidar las bases del autoconcepto que María ha construido y cómo sentimientos como la culpa interfieren una aceptación personal genuina. Así como la identificación de momentos, sensaciones y situaciones que propician la sensación de pertenencia a sí misma y de poder ser.

Cuestionamientos sobre la culpa

María se permite cuestionar la carga y el desgaste innecesario de responsabilizarse de las expectativas que cree que los demás tienen sobre ella, generando presión y sufrimiento por

no sentirse suficiente y responsable del malestar ajeno, *“Sí, yo creo que no gano nada responsabilizándome de algo que no es mío, de pronto es como una... no sé... de pronto también antes creo que no reconocía tan bien como la diferencia entre qué es lo que realmente me corresponde a mí y qué no, entonces creo que yo cargaba con esas culpas que no eran reales pero yo las veía reales”*. Esto permite ver cómo parte del pensamiento inflexible de María reconocía como propias las reacciones de otros ante lo que María compartía con ellos. La relación terapéutica permite cuestionar el papel de María con respecto a lo que decide hacerse cargo y a lo que no, procurando una actitud de autocuidado y amor propio.

Desde el autoconcepto María se identifica con la sensación de que el compromiso lleva a que se haga vulnerable al otro, y a su vez generar sufrimiento cuando otra persona se acerca a ella, busca entonces salir rápido de la relación que esté creando y evitar relacionarse aun cuando es lo que más desee, *“Pero me da miedo, como que digo, ay estoy más tranquila si no siento el compromiso... y no es el compromiso de la relación, como al angustia de hacerlo sufrir, es que eso es lo que me desespera y me hace como bloquearme”*

Las autolesiones con cortes en algunas partes de su cuerpo dejan de realizarse un poco antes de empezar el proceso terapéutico, estas cumplían la función de desviar el malestar emocional a uno físico además de ser una forma de castigo para cuando algo no resultaba como ella esperaba, generando un ciclo de culpa que no le permite sentirse dueña de sí y aceptar tanto fortalezas y sus debilidades, *“Pues que me corto como cuando a veces estoy muy triste como que no, no se me siento como muy culpable , como que tengo todo y... y pues aun así como que respondo mal a la vida”*.

Aquello que es aceptado genera tranquilidad, quitando la carga de malestar o culpa. *“Wao yo creo que viajo ligera cuando acepto las cosas, sí digamos en los momentos en los que siento como que todo ha valido la pena, es cuando más ligera me siento, es el mejor equipaje”*

Autenticidad, poder ser

Actividades al aire libre resultan ser una gran influencia y recurso para encontrar sentido y pueda ser, *“Pues siempre me ha pasado en alguna de las caminatas o de pues como de esos retos, de hecho solamente ahí me he sentido así como completamente, creo que se puede decir que como realizada”*. Además de encontrar recursos que le permitan autodistanciarse y reconocerse desde un punto de vista positivo y más aterrizado.

María busca espacios de reflexión en su mayoría íntimos e individuales y que le permiten tener la sensación de seguridad, *“En mi cuarto yo me siento como que llego a ese lugar seguro donde no siempre me reviso pero donde me siento segura”*. A su vez, el encuentro como terapeuta le permite un espacio donde se permite ser, sin evitaciones, máscaras o estrategias para evitar vincularse, *“Como si no me hubiera costado mostrarme en ese momento como estaba, y eso normalmente no me pasa”*.

Autoestima

En cuanto a la *pregunta ¿Qué variables inciden en el nivel de autoestima en una consultante que acude a terapia por dificultades asociadas con la aceptación personal?* se identifican aspectos relacionados con ideas sesgadas de María para consigo misma y a su vez como parte del proceso terapéutico se muestra la oportunidad de encontrar maneras diferentes en las que María se identifica y define. Muchas de estas ideas se construyen desde la infancia

de María, viéndose fortalecidas por vivencias y situaciones que confirmarían la sensación de vulnerabilidad, imposibilidad a responder a ciertas situaciones y a la evitación del vínculo como una forma de mantenerse a salvo.

Ideas distorsionadas de sí misma

María se refiere a lo que ella cree que las personas puedan pensar de ella. Se identifica con la decepción, la carga o desilusión. *“Creo que lo más doloroso, que creo que no pase, yo creo que sería que me dijera, no sé... que lo he decepcionado”*. A su vez, María reconoce la necesidad de encontrar la aceptación y validación en otros para poder sentirse tranquila y darse su propio mérito, *“A veces me preocupa demasiado cómo llenar las expectativas de las personas como de los que más quiero”*.

María decide asumir la evitación como una manera de escapar del malestar o sufrimiento, generando justamente el efecto contrario, *“Porque siento que es como inevitable no sufrir, pero si puedo evitarlo hago, y yo siento que ahí la evitación es como... pues no me deja hacer nada”*.

Para María el valor o amor propio depende de la aceptación o visto bueno de otros, afectando su autoconcepto, *“En general el pensamiento es como: uy si claro, entiendo completamente que alguien no me puede aceptar”*

Resignificación de autoconcepto

María identifica en la posibilidad de hacerse vulnerable, aparecen los valores de actitud y la valiosidad de poderse vincular con otros, *“Creo que cuando uno se muestra vulnerable claro lo peor es que a uno lo lastimen, pero terminaría siendo algo bueno en el sentido de que, sabes quien realmente esta con tu interior como conectado a ti”* Además, María reconoce

como muy valioso la posibilidad de construir vínculos genuinos e importantes, posee sensibilidad para interesarse por el otro y se encuentra en el camino de reconocer los límites de estas relaciones que construye.

La consultante encuentra avances en el proceso y en la manera cómo se percibe a sí misma, *“El amor propio está creciendo”*. Identifica los logros por mínimos que puedan ser, rescata el valor de la relación y reconoce la relación de estos dos en el proceso de cambio. *“Como que sigo alcanzando metas pequeñitas, pero es muy bonito que tú me ayudes a ver lo realmente bueno como hay muy bien, ahí vamos que bonito sentir que sí que se está viendo como de algunas formas, como lo, el cambio”*.

María habla del poder de su intuición y sabiduría como una guía y aspecto importante que busca generar movimiento alrededor del merecimiento y valor propio, *“A veces le atribuyo esa sabiduría a esos momentos que digo como wao yo supere eso y muy bien”*. Al mismo tiempo, María encuentra en aspectos como su risa motivos para sentirse orgullosa, auténtica y única. Invita a la reconciliación con su cuerpo, *“Yo creo que mi risa, porque siento que realmente no la pienso cuando lo hago, entonces siento que cuando está, realmente está porque quiero, no sé... porque se sale jajajajaja. Yo creo que la risa es muy mío y auténtico, real”*

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Luego del análisis de la información del caso de María, se obtiene unas claras categorías y unidades de análisis que contribuyen a establecer respuestas a los interrogantes iniciales de este trabajo. Así pues, todas y cada una de las categorías y subcategorías establecidas intentan en mayor y menor medida abordar y responder a la primera pregunta orientadora. (*¿Cómo la relación terapéutica beneficia el despliegue del autodistanciamiento y la aceptación personal?*).

Por otro lado aspectos como cuestionamientos de culpa, pobre autoconcepto personal, inautenticidad e ideas distorsionadas de sí misma pueden abordar la pregunta emergente *¿Qué variables inciden en el nivel de autoestima en una consultante que acude a terapia por dificultades asociadas con la aceptación personal?*

La relación terapéutica que se construye con María habla de la posibilidad de que la consultante se permita de manera consiente relacionarse con alguien desconocido en un comienzo, esto teniendo en cuenta que tanto sus antecedentes y algunos de sus rasgos de personalidad hablan de alguien con cierta dificultad para relacionarse, prefiriendo la evitación. Esto último concuerda con lo propuesto por Frankl (1992) en donde la singularidad del terapéutico y consultante son los ingredientes principales para la construcción de una relación terapéutica; lo que a su vez confirma Martínez, (2013) al afirmar que es la unicidad de cada parte la que permite crear una única unidad llamada relación, que a su vez permitirá desarrollar y desplegar los recursos de quien asiste a terapia.

Dentro de las características que identifican la relación que María establece en psicoterapia se encuentra enmarcada dentro de un dialogo cálido, de confianza en donde el rol

del otro más allá de ser comprendido como un superior es un acompañante, *“Yo creo que siento como... como que estás ahí, o sea sin condiciones y como que no siento que, que sienta como juicio ni nada ... me siento como más tranquila de hablar como, como ciertas cosas, si como: tú me brindas como ese gran abrazo de todo lo que es mi problema y yo creo que eso me da más seguridad”*; como lo mencionan Etchevers & colaboradores, (2014) habilidades como el actitud empática, escucha a las necesidades del paciente y el dialogo fluido permiten la construcción de una buena relación terapéutica. Por el contrario aspectos como la cultura y la religión no intervienen ni afectan en la construcción de la relación creada con María, lo que contradice lo propuesto por estos autores.

De igual manera, hacer evidentes los avances, cambios, fortalecer la confianza del consultante, *“Claramente todo esto construye la mujer que eres, con los temores de hoy, con los riesgos que tomas hoy, con las preocupaciones, pero también con las virtudes que tienes hoy”* e identificar el espacio de la terapia como parte importante de la rutina del consultante, *“contigo ha sido como la primera que hasta como que me emociona, digo como aaa que rico que nos veamos, ya quiero que sea ya la cita”*, son aspectos que hablan de la construcción de una sana relación de terapia como lo mencionan Fernández, Herrera & Escobar, (2016). Simultáneamente, aspectos como enriquecer por medio escrito y realizar retroalimentaciones de éstos a María fortalecen el vínculo, pues además de identificar recursos como la escritura para autodistanciarse se reconoce la habilidad y el interés de María por colaborar al alcance de objetivos, aportar información por medio de sus escritos y valorar las estrategias de tercer nivel que emplea, esto último en concordancia con Rossetti & Botella (2017); Fernández, & colaboradores, (2016), quienes aseguran que el papel activo del consultante, mostrar un

interés genuino por la historia del consultante y la correcta retroalimentación fortalece la relación terapéutica.

Encontrar en el espacio de consulta la posibilidad de hablar de sus temores y de sentimientos que causan dolor y sufrimiento, siembran y germinan en María posturas diferentes para verse, empezando a identificar maneras diferentes de observarse, cuestionarse por sus sentimientos de culpa y encontrando límites que le costaban trabajo identificar, Martínez (2011b; 2013) asegura que en el encuentro se permite la contemplación de la integralidad del ser humano, en este caso de María, donde además la calidad de la alianza contribuye al despliegue de recursos noológicos, por lo que María encuentra maneras diferentes de manejar su malestar, reconoce sus estrategias de afrontamiento, identifica la vivencia que mueve su sufrimiento y se proyecta de maneras sanas.

El mantenimiento de la relación aunque fuera de manera virtual pero juiciosa, compartir experiencias personales sobre temas en común como es el ser terapeuta, mostrar respeto y cuidado por el sufrimiento de María y crear actividades e identificar recursos únicos (imágenes, viajes, lectura y escritura) para la consultante hablan de lo que Arango & Moreno (2009) y Yalom (2004) proponen en cuanto a generar no solo desde lo verbal la sensación de genuinidad y unicidad sino buscar que el otro lo sienta y perciba realmente; esto último como una manera de crear una terapia diferente para cada consultante, en donde apelando a la genuinidad de Rogers la persona del terapeuta se permite ser completamente humano en relación.

Ahora bien, como ganancia de la construcción de una relación terapéutica sana, María se permite de manera lenta pero acertada el despliegue de recursos como el

autodistanciamiento, de esta forma y como lo mencionan Martínez, & colaboradores, 2015; Martínez, 2013; la consultante se ve en perspectiva, identifica algunas estrategias, su ganancia al ejecutarlas y los temores que residen detrás de éstas *“Creo que gano quitarme ese miedo o a como confirmar que ese miedo no tiene sentido como el estar como con tantas barreras”*. María no solo logra profundizar en observarse e identificar cómo funcionan sus estrategias sino que además reconoce la vivencia específica que moviliza todo su dolor y que además busca evitar en la mayoría de sus contextos, todo se logra desde la formación sólida de una relación que permita cuestionarlos, de la disposición de ella para verlos y por supuesto del proceso de comprenderse *“Esta vez como que siento que tengo un miedo al abandono, o sea, antes ni siquiera lo hubiera pensado, pero hablando contigo salió y realmente siento que está, como ese miedo de rechazo, me da mucho miedo darme a conocer y como arriesgarme o forzarme a llevar una relación o sea esforzarme a llevar una relación y que acabe, no dolería mucho, siento que es un miedo ahí que hay”*.

Al comienzo del proceso María llega con conductas de autolesiones, realizadas en momentos de profunda tristeza y desesperanza. Estas autolesiones desaparecen pasados los primeros encuentros, aunque no lo menciona en ninguna de las entrevistas realizadas en este trabajo, el tener un espacio de diálogo, de ventilación emocional y validación de las mismas disminuye este comportamiento; son los primeros acercamientos a una auténtica autorregulación y oponiéndose a su malestar psicofísico (Martínez, 2013). El poder de oposición del espíritu de María se hace evidente en diferentes momentos del proceso (Frankl, 2011), se permite reconocer el dolor de algunas situaciones y mantenerse allí, como también permitirse resignificarlas, *“Era como contarme mis cosas a mí misma, muchas que me hubieran gustado como enterrar y olvidar, pero fue bonito saber que, así fuera muy doloroso*

como que pude contarme la historia mía, a mí; entonces pues... claro hubo momentos en que escribía cosas que me daban muy duro, y me tocaba parar y llorar (risa), pero pues entre todo el ejercicio fue un gran reto". Aceptar el malestar psicofísico y la incertidumbre, aumentar la tolerancia al malestar, oponerse a los mandatos del organismo, soltar la necesidad de control y encontrar posibles alternativas de regulación hablan de autodistanciamiento y en espacial de autorregulación. *"Relajémonos... abracémonos a mí misma y como a mi historia, y sigamos gozando como que igualmente pues como que vale la pena por lo que he pasado, y más si puedo como yo quiero de ahora en adelante, pues me siento más libre*". De igual manera, esto último permite hablar del gran avance en cuanto al despliegue de valores de actitud, en donde a pesar de no poder cambiar ni la historia, ni experiencias pasadas y algunas condiciones presentes, María se permite comprender su vivencia y poder en la medida de sus recursos encontrarla como una fuente de sentido (Frankl, 2014).

En cuanto al recurso de la autoproyección, María identifica y visualiza en diferentes momentos aspectos a mejorar y la idea de ser una persona más auténtica, a su vez, encuentra alternativas para alcanzar estas ideas de proyección, motivarse al cambio, anticiparse a situaciones que le impidan alcanzar sus objetivos (Martínez, 2013; Frankl, 2011), *"Yo la verdad quisiera solamente proyectarme como yo quiero, o sea eso es como mi meta más... como identificar como me quiero mostrar, que no me importe nada más, si como dejar de pensar, si es como yo quiero igual es mi esencia y me gusta y es como quisiera estar frente a los demás es algo que no quiero abandonar, pero si quisiera dejar de, si de como siempre a parte de preocuparme, eh... como ser lo que las otras personas esperan... Quisiera como seguir preocupándome por los demás y seguir siendo yo, y tenerme como prioridad a mí"*

En definitiva y como respuesta a la pregunta de *¿Cómo la relación terapéutica beneficia el despliegue del autodistanciamiento y la aceptación personal?*, este vínculo permite el acercamiento cuidadoso y respetuoso entre terapeuta y consultante, en donde este primero busca representar una figura que evita juicios, que resuena afectivamente con la historia del otro, cuya única ambición es acompañar, más que dar respuesta inmediatas y técnicas descontextualizadas, que vivencia la idea de ser humano libre y responsable, indeterminado e integral dentro del espacio de consulta; creando así una atmosfera de confianza y aceptación genuina e incondicional en la que se favorece el despliegue de recursos, que para el objetivo de este trabajo es el autodistanciamiento y que además desde la postura de la logoterapia, es salir de sí al encuentro con el sentido.

En cuanto a la autoestima y las variables que afectan a ésta, se encuentran sentimientos de culpa (Freire, 2007), vivencia de minusvalía en la infancia y adolescencia (Lukas, 2006), realización de cortes y lesiones en partes del cuerpo e ideas menospreciativas y distorsionadas de María sobre sí misma. Esto último sumado al perfil evitativo de María (Martínez, 2011^a; 2007) que promueve el uso de determinadas estrategias específicas de este modo de ser, *“Pero me da miedo, como que digo, ay estoy más tranquila si no siento el compromiso... y no es el compromiso de la relación, como al angustia de hacerlo sufrir, es que eso es lo que me desespera y me hace como bloquearme”*.

En consonancia con lo anterior, aspectos relevantes en la historia de María como la separación de sus papás que si bien no fue traumática empieza a generar disonancia en la relación con su familia, practica de dietas extremas desde la adolescencia buscando cumplir con un estereotipo y posterior aumento exagerado de su peso, pensamientos y comparaciones con su hermano, son el inicio de un fuerte perfil autocrítico e hiperreflexivo sobre las

expectativas propias y las de los demás con respecto a ella misma (Mitchel, 2015), sensación de frustración importante y un debilitamiento de su autoestima, llevando a María a identificarse desde la falta y lo negativo (Polaino-Lorente, 2010). *“A veces me preocupa demasiado cómo llenar las expectativas de las personas como de los que más quiero”*.

El proceso de psicoterapia le permite a María resignificar su concepto y autoestima, permitiéndole en principio reconceptualizar aspectos de sí misma, en donde aterriza la idea que otros tienen y lo que esperan de ella, favoreciendo un mejor autoconcepto Garaigordobil, Pérez & Mozzaz (2008), *“Como que sigo alcanzando metas pequeñitas, pero es muy bonito que tú me ayudes a ver lo realmente bueno como hay muy bien, ahí vamos que bonito sentir que sí que se está viendo como de algunas formas, como lo, el cambio”*. A su vez, la resonancia afectiva de María consigo misma muestra ser más compasiva y amorosa, lo que además y de manera recíproca permite el despliegue de muchos otros recursos. (Mitchel, 2015; Garaigordobil, Pérez & Mozzaz, 2008), *“El amor propio está creciendo... A veces le atribuyo esa sabiduría a esos momentos que digo como wao yo supere eso y muy bien”*.

Al verse fortalecida la autoestima de María, disminuye progresivamente la necesidad de control, sentimientos de tristeza, comparaciones con otras personas e hiperreflexión (De Souza & Hutz, 2016) María reconoce fortalezas en su campo de práctica profesional, en algunos de los vínculos que ha creado, en actividades que disfruta como el senderismo y la escritura; esto último se relaciona con lo mencionado por Rodríguez, Pellicer & Domínguez, (2012).que argumenta que la aceptación de habilidades y limitaciones inciden en la sensación de confianza y valoración propia. *“Creo que cuando uno se muestra vulnerable claro lo peor es que a uno lo lastimen, pero terminaría siendo algo bueno en el sentido de que, sabes quien realmente esta con tu interior como conectado a ti”*

A manera de conclusión de la pregunta emergente de *¿Qué variables inciden en el nivel de autoestima en una consultante que acude a terapia por dificultades asociadas con la aceptación personal?*, se identifica especial relevancia eventos y vivencias en momentos del ciclo vital donde en el camino de crear un autoconcepto sano y bueno se ve afectado por situaciones como estereotipos sociales, relaciones y dinámicas familiares disfuncionales, pocos recursos o estrategias de autocuidado corporal y emocional, así como pobre habilidades de comunicación y expresión emocional.

Consideraciones Finales

Dentro de los aspectos que favorecieron que este trabajo se realizara se encuentran la fuerte relación y cercanía establecida entre terapeuta y consultante, la comunicación en algunos momentos resultó un poco difícil pues se trataba de un encuentro virtual; sin embargo, esto no significó un obstáculo para la comprensión y comunicación acertada, esto último además confirma la relación terapéutica construida. María si bien sigue trabajando en muchas de las vivencias que la llevan a asistir a terapia, muestra un importante desarrollo en la resignificación de autoconcepto, identificación de habilidades, cualidades y fortalezas, así como formas adecuadas para relacionarse.

Dentro de las limitaciones que se identifican para este trabajo, está la poca estructuración de las entrevistas, pues aunque se buscaba identificar momentos o verbalizaciones de lo que significa la relación terapéutica, y esto último no depende necesariamente de un momento o interrogación exacta, se sugiere realizar preguntas con una intencionalidad puntual que puedan aportar a abordar con mayor precisión temas como la relación terapéutica y las múltiples variables que intervienen. De igual manera, la experiencia

del terapeuta como investigador puede intervenir en la búsqueda de datos más significativos y dicientes.

Atendiendo a lo anteriormente descrito, se sugiere la correcta planificación y orientación de las preguntas a realizar en entrevistas de esta índole; y por último se sugiere mayor experticia de parte de quien realice estas entrevistas.

En este orden de ideas, es recomendable para investigaciones de este estilo que deseen puntualizar en la relación terapéutica, preparar de ser posibles preguntas orientadas a cómo la relación o el vínculo creado afecta e intervienen en la vida del consultante, incluyendo espacios fuera del consultorio. Por otro lado, como material de evaluación y de investigación el uso de autorregistros, ejercicios o actividades realizadas durante el proceso psicoterapéutico pueden servir como una fuente de información y análisis en próximas investigaciones.

REFERENCIAS

- Álvarez, A. (2006). *Estudio de casos: Selección de lecturas*. Ed.: Felix Varela. La Habana, Cuba.
- Arango, A., & Moreno, M. (2009). Más allá de la relación terapéutica: Un recorrido histórico y teórico. *Acta Colombiana de Psicología*. Vol. 12. No. 1, p. 135-145.
- Castanyer, O. (2009). *La asertividad: expresión de una sana autoestima (32ª, Ed)*. Editorial Desclée de Brouwer. Bilbao, España.
- De Castro, A., & García, G. (2014). *Psicología Clínica. Fundamentos Existenciales*. Ed.: Universidad del Norte. Barranquilla, Colombia.
- De Souza, L., & Hutz, C. (2016). Self-Compassion in Relation to Self-Esteem, Self-Efficacy and Demographical Aspects. *Paidéia*. Vol 26, No. 64, p. 181-188.
- Encuesta Nacional de Salud Mental en Colombia, (2015). Gobierno Nacional. República de Colombia. Ministerio de Salud y Protección Social. Recuperado el 3 de agosto de 2017 de:
https://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/estudios/nacionales/CO031102015-salud_mental_tomoI.pdf
- Etchevers, M., Simkin, H., Putrino, N., Giusti, S., & Helmich, N. (2014). Relación terapéutica: Estudio en población de psicólogos clínicos. *Anuario de investigación*. Vol. 21, pp, 23-30.

- Fernandez, O., Herrera, P., & Escobar M. (2016). Adolescentes en psicoterapia: Su representación de la relación terapéutica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*. Vol. 14, No. 1. p. 556-575
- Frankl, V. (1979). *El hombre en busca de sentido*. Ed.: Herder. Barcelona, España.
- Frankl, V. (1992). *Teoría y terapia de las neurosis: Iniciación a la logoterapia y al análisis existencial*. Ed.: Herder. Barcelona, España.
- Frankl, V. (2003a). *La idea psicológica del hombre*. Ed.: Ediciones RIALP. Alcalá, España.
- Frankl, V. (2003b). *Ante el vacío existencial: hacia una humanización de la psicoterapia*. Barcelona, España.
- Frankl, V. (2003c). *Psicoterapia y existencialismo: Escritos sobre logoterapia (2a. Ed.)*. Barcelona, España.
- Frankl, V. (2011). *Logoterapia y análisis existencial: textos de cinco décadas*. Ed.: Herder Barcelona, España.
- Frankl, V. (2012) *Fundamentos y aplicaciones de logoterapia*. Ed.: Herder. Barcelona, España.
- Frankl, V. (2014). *La psicoterapia en la práctica clínica: una introducción casuística para médicos*. Ed.: Herder Editorial. Barcelona, España.
- Freire, J. (2002) *Acerca del hombre en Victor Frankl*. Ed.: Herder. Barcelona, España.

Freire, J. (2007). *El humanismo de la logoterapia de Viktor Frankl: la aplicación del análisis existencial en la orientación personal (2a. ed.)*. ES: EUNSA. Ed.: EUNSA Navarra, España.

Garaigordobil, M., Pérez, J., & Mozzaz, M. (2008). Self-concept, self-esteem and psychopathological symptoms. *Pcothema*. Vol 20, No. 1, p. 114-123.

García, C. (2009) Ser y Ejercer. El rol del terapeuta En Sáenz, S. *Logoterapia en acción: Aplicaciones prácticas*. (pp. 9-50). Ed.: San Pablo. Buenos Aires, Argentina.

Graham, G. (2012). *El análisis de datos cualitativos en investigación cualitativa*. Ed.: Morata. Madrid, España.

Ibáñez, C. (2016). *Técnicas de autoevaluación psicológica: La entrevista clínica*. Ed.: Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco. Bilbao, España.

Jiménez, F. (2003). *La práctica del consejo psicológico*. Ed.: Club Universitario. Alicante, España.

Lukas, E. (2003) Evolución y contexto de la logoterapia. En: *También tu vida tiene sentido*. (pp. 51-61). Ed. LAG. México D. F.: México.

Lukas, E. (2006) *También tu sufrimiento tiene sentido. Alivio a la crisis a través de la logoterapia*. Ed. LAG. Ciudad de México, México.

Luna, J. (2005) *Logoterapia. Un enfoque humanista existencial*. Ed.: San Pablo. Bogotá, Colombia.

- Martinez, E. (2007). *Psicoterapia y sentido de vida. Psicología clínica de orientación logoterapéutica*. Ed.: Herder. Bogotá, Colombia.
- Martinez, E. (2011a). *Los modos de ser inauténticos. Psicoterapia centrada en el sentido de los trastornos de personalidad*. Ed.: Manual Moderno. Bogotá, Colombia.
- Martinez, E. (2011b). *Las psicoterapias existenciales*. Ed.: Manual Moderno. Bogotá, Colombia.
- Martinez, E. (Comp.). (2013). *Manual de psicoterapia con enfoque logoterapéutico*. Ed.: Manual Moderno. Bogotá, Colombia.
- Martinez, E., Rodríguez, J., Días del Castillo, J., & Pacciolla, A. (2015). *Vivir a la manera existencial. Aportes para una terapia clínica*. Ed.: SAPS. Bogotá, Colombia.
- Martínez, Y. (2008). *Filosofía existencial para terapeutas y uno que otro curioso*. Ed.: LAG. México D. F. México.
- Mitchel, D. (2015). Faith in yourself: Self-Esteem in Guatemalan Religious Schools. *International Journal os Sociology of Education*. Vol. 4. No. 1 p. 69-97.
- Noblejas, M. (2000). *Palabras para una vida con sentido*. Ed.: Desclée de Brouwer. Madrid, España.
- Perfil y Competencias del Psicólogo en Colombia, en el Contexto de la Salud. (2014). Colegio Colombiano de Psicólogos. República de Colombia. Ministerio de Salud y Protección Social. Recuperado el 3 de agosto de 2017 de:

https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/TH/Psicologia_Octubre2014.pdf

Perpiñá, C. (2012). *Manual de entrevista psicológica: saber escuchar, saber preguntar*. Ed.: Piramide. Madrid, España.

Polaino-Lorente, A. (2010). *En busca de la autoestima perdida (3a. ed.)*. Ed.: Desclée de Brouwer. Bilbao, España.

Posada, J. (2013). La salud mental en Colombia. *Biomédica Instituto Nacional de Salud*. Vol 33. No. 4.

Rodríguez, M., Pellicer, G., & Domínguez, M. (2012). *Autoestima: clave del éxito personal (2da ed.)*. Ed.: Manual Moderno. México D. F. México.

Rossetti, M., & Botella, L. (2017). Alianza Terapéutica: Evolución y relación con el apego desde psicoterapia. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*. Vol. 26. No. 1, p. 19-30.

Santibañez, P., Roman, M., & Vinet, E. (2009). Efectividad de la psicoterapia y su relación con la alianza terapéutica. *Interdisciplinaria*. 26 (2), 267-287.

Simons, H. (2011). *El estudio de caso: teoría y práctica*. Ed.: Morata, Madrid, España.

Wainer, A. (2012). Estudios de caso único en el campo de la investigación actual en psicología clínica. *Subjetividad y procesos cognitivos*. Vol. 16. No. 2, p: 214-222.

Yalom, I. (1984). 2da edición (2015), 3ra impresión. *Psicoterapia Existencial*. Ed.: Herder. Barcelona, España.

Yalom, I. (2004). *El don de la terapia. Carta escrita a una nueva generación de terapeutas y a sus pacientes*, 3ra edición. Ed.: Emecé, Buenos Aires, Argentina.

Yalom, I. (2008). *Mirar al sol. La superación del miedo a la muerte*. Ed.: Emecé, Buenos Aires, Argentina

ANEXOS

Anexo 1

Cuadro Unidades de Análisis

Tema	Subtema	Unidad de Análisis	Transformación	Reacción y/o prejuicios
RELACIÓN TERAPÉUTICA	Validación de emociones	“Hoy te siento mucho más reconciliada por decirlo de alguna manera contigo... es impresionante, de verdad estás mucho más abierta a verte de manera distintas y a tratarte por ende de maneras más amables, más sanas, más amorosas”	En el discurso y actitud de María era evidente el cambio de postura que empezaba a tomar, por lo que verbalizarlo en consulta recobra una gran relevancia para validar sus emociones.	Las retroalimentaciones hacia María además de ser completamente genuinas, para ella y para mí como terapeuta toma mucha importancia destacar esos aspectos positivos que valorizan la vivencia.
		“¿Qué pasa si eres vulnerable?, que es lo peor que puede pasar de que te hagas vulnerable”	Confrontar de maneras amorosas fue necesario, pues la culpa especialmente, era un sentimiento que tenía mucha fuerza y que no le permitía explorarse en otras dimensiones reforzando la baja autoestima.	
		“Claramente todo esto construye la mujer que eres, con los temores de hoy, con los riesgos que tomas hoy, con las preocupaciones, pero también con las virtudes	La mirada de María empieza a ser más amplia, encuentra la importancia de ver el mismo fenómeno desde aspectos diferentes encontrando en los	En un comienzo, intentar ver como positivo algo que generaba tanto dolor como las

		que tienes hoy”	miedos o debilidades fuentes de sentido, necesidad de ser reforzado por la terapeuta.	debilidades estaba muy lejano, la relación empieza a acortar esa distancia y a hacerlo posible en consulta.
		¡Qué bueno que te des lo que mereces!	María empieza a reconocer desde el merecimiento aquello que la destaca, reconoce el valor y la importancia de tomar ciertas decisiones y de que en la revisión de situaciones pasadas encuentre valores y significados que la fortalecen.	
El encuentro		“Estos encuentros nuestros a mí me encantan y los veo como la materialización de mis cuidados, es muy bonito pues porque para mí es muy constructivo”	La relación se convierte en el puente para la identificación de aspectos personales, como el autocuidado.	La relación y los encuentros con María son completamente genuinos. A pesar de que los encuentros son virtuales, no se perciben problemas para sentir la cercanía o presencia mutua. El interés en la otra persona es recíproco.
		“Es muy lindo ver como el proceso, o sea contigo tú me permites también ver un poquito también mi propio proceso, como con mayor claridad, y realmente había identificado que ya estoy en el camino”	El encuentro permite no sólo la posibilidad de encontrar una manera distinta de ver la realidad de María sino la posibilidad de adoptar actitudes diferentes de verse como un proceso.	
		“Yo creo que siento como... como que estás ahí, o sea sin condiciones y como que no siento que, que sienta como juicio ni nada ... me siento como más tranquila de hablar como, como ciertas cosas, sí como: tú me brindas como ese gran abrazo de todo lo que es mi problema y yo creo que eso me da más seguridad”	Se hace evidente la importancia de la presencia y de una actitud sin juicios en la relación, que le permite a María sentirse cercana, movilizarse y poder autodistanciarse.	

<p>AUTODISTANCIAMIENTO</p>	<p>Autocomprensión</p>	<p>“Creo que gano quitarme ese miedo o a como confirmar que ese miedo no tiene sentido como el estar como con tantas barreras”</p>	<p>María reconoce la ganancia de los espacios donde se permite ser sin reservas. Empieza a realizar su práctica profesional como terapéutica y encuentra herramientas justamente fundamentadas en el encuentro que le permiten sentirse tranquila y dueña de sí en un momento.</p>	
		<p>“Tengo como la famosa armadura... y pues claro, o sea me muestro pues de otra manera y me da miedo como dejar entrar a las personas”</p>	<p>María usa la metáfora de la armadura como una manera de describir las limitaciones que percibe para soltarse y poder ser en el mundo. Esto permite que logre salir de sí y se observe en relación con los demás.</p>	<p>Cuando María comenta tanto lo que experimenta al no sentirse cómoda entrando en contacto con otros y al mismo tiempo la frustración por no hacer algo que desea se percibe su dolor y sensación de no pertenencia, por lo que intentar mostrar otros ángulos y formas de visualizarlo se vuelven importantes en consulta.</p>
		<p>“Yo creo que a veces en mis reflexiones no siempre son objetivas, a veces si me dejan ver con mucha claridad y hay otras que me tumban y me hacen ver las cosas como, no sé si mal sea la palabra, pero si como que me hacen verlas mucho peor de lo que en verdad son”</p>	<p>Gran parte del autoconcepto de María se fundamenta en ideas distorsionadas de sí misma, que a su vez se relacionan con culpa. Siente confusión pues hay apreciaciones sobre sí misma que son objetivas y logran destacar fortalezas y habilidades. María empieza a reconocer que se mueve en dos polos, y que algunos pensamientos de sí</p>	

		<p>misma tienen una tendencia dicotómica.</p>	
		<p>“Ser como autentico, yo creo que eso de una es ser sencillo, que uno no ande preocupado en aparentar y ser nada más de lo que realmente es, entonces ser autentico y también para mi significa mucho como viajar ligero, como tener un equipaje ligero en la vida, cargar con poquitas cosas, lo relaciono mucho pues con mi historia, no llevar tantas culpas, muchas innecesarias, si, como aprender a soltar; yo creo que eso es sencillo para mí”</p>	<p>Un ejercicio metafórico permite a María autodistanciarse de manera significativa. En este ejercicio identifica muchos de sus deseos importantes, una de ellas reconsiderar la manera cómo se responsabiliza de algunas situaciones que terminan por hacerle daño, pues generan una culpa innecesaria.</p>
		<p>“Esta vez como que siento que tengo un miedo al abandono, o sea, antes ni siquiera lo hubiera pensado, pero hablando contigo salió y realmente siento que está, como ese miedo de rechazo, me da mucho miedo darme a conocer y como arriesgarme o forzarme a llevar una relación o sea esforzarme a llevar una relación y que acabe, no dolería mucho, siento que es un miedo ahí que hay”</p>	<p>María identifica el miedo al abandono o rechazo como la vivencia que la mueve a evitar, razón por la cual prefiere no vincularse, pues no tendría qué perder ante la ausencia del vínculo, lo que a su vez genera sufrimiento, pues desea poder tener una relación sana y genuina con otros.</p> <p>Fue impactante para ella darse cuenta que hace un gran esfuerzo por evitar y que a la vez desea poder vincularse; sentí miedo con que se identificara únicamente desde este temor al abandono.</p>
	<p>Autorregulación</p>	<p>“Cuando no quiero como amar, o sea, ahora lo relaciono más que en general en las relaciones, más con la pareja. Pues sí, cuando yo quiero apagar esa parte del fuego es porque me da miedo, porque me da miedo dejarme conocer, porque no quiero hacer sufrir a los demás, entonces pienso... ay para prevenir es mejor ya</p>	<p>La evitación activa es una de sus principales estrategias de afrontamiento, así es como pone distancia de aspectos que la ponen un estado de vulnerabilidad en las relaciones de pareja, de amistad, algunas actividades que realiza incluso en la dinámica de las relaciones con sus papás y hermano. Sin embargo,</p> <p>En más de una ocasión sentí la necesidad de convencer a María de que no dejara de vivir y experiencias situaciones por creer que era su responsabilidad asumir que el sufrimiento del</p>

		<p>chao, entonces ahí es cuando siento que apago el fuego.</p>	<p>empieza a identificar desde la conciencia cómo actúa y cuáles son sus estrategias en momentos de tensión.</p>	<p>otro era su culpa.</p>
		<p>“Estos días he vuelto a hacer ejercicio, estoy muy contenta, es muy poquito porque fueron como 7 minutos de una aplicación”</p>	<p>Implementa actividades que le permiten sentirse cómoda, activa y que además disfruta plenamente al ser una mujer activa físicamente</p>	
		<p>“Y en la reflexión, creo que una manera de cuidarla es como aceptar los pensamientos como... digamos hay veces en las que pienso algo y me preocupo es por negarlo, y digo “no no no voy a pensar en eso ahora” o permito que muchos pensamientos negativos también entren, entonces yo creo que más que preocuparse por qué debe entrar y no, es como aceptarlos y darles como el tiempo necesario a cada pensamiento para ver qué hacer con ellos, yo creo que esa es como la manera de cuidar el campamento de la reflexión”</p>	<p>Encuentra en la aceptación una manera de reconciliarse consigo misma, disminuir la hiperreflexión, además de dudar del concepto de sí misma que estaba tan estructurado.</p> <p>Tiene un dialogo más fuerte consigo misma, identifica situaciones que la alteran y así mismo encuentra estrategias o formas de manejar el malestar.</p>	<p>Con el fin de fortalecer estos avances se invita en varias ocasiones a realizar actividades que le permitan estar más consciente de su malestar y de cómo lo maneja.</p>
		<p>“Si yo estaba como, si como que simplemente no me importaba ella que pensara, suena un poco feo pero, si me pude enfocar un poco más en lo que yo estaba, que en la consulta de ella, como que yo estaba muy emocionada como en vivir mi experiencia, y es ahí cuando digo que es un poco egoísta, porque yo estaba más enfocada en mí, yo como me iba a sentir, para mí que será ahora, si volvía a repetir muy bien y si no me importaba, como que me sentía muy desprendida</p>	<p>En el encuentro como terapeuta vivencia la experiencia de desprendimiento, se hace énfasis en que describa cómo llega a esta y cómo la beneficia.</p> <p>Se fortalecen la posibilidad de que maneje el malestar para estar con otra persona, especialmente cuando para ella es realmente difícil.</p>	

		de todo”			
	Autoproyección	<p>“Relajémonos... abracémonos a mí misma y como a mi historia, y sigamos gozando como que igualmente pues como que vale la pena por lo que he pasado, y más si puedo como yo quiero de ahora en adelante, pues me siento más libre”</p>	<p>Poder reconocer su historia como parte de sí misma y que no se vincule con ella desde lo negativo es muy importante para María, intenta contemplar y encontrar sentido en decisiones pasadas, eventos poco agradables y momentos de su historia que causan dolor.</p>		
		<p>“Yo la verdad quisiera solamente proyectarme como yo quiero, o sea eso es como mi meta más... como identificar como me quiero mostrar, que no me importe nada más, si como dejar de pensar, si es como yo quiero igual es mi esencia y me gusta y es como quisiera estar frente a los demás es algo que no quiero abandonar, pero si quisiera dejar de, si de como siempre a parte de preocuparme, eh... como ser lo que las otras personas esperan”</p>	<p>El deseo más importante para María es el de poder sentirse tranquila consigo misma, identifica la importancia de hacer evidente los aspectos más valiosos de ella y poder ser con independencia de las situaciones o de las personas con las que se encuentre.</p>	<p>Las motivaciones en María son fáciles de identificar, sin embargo resulta difícil encausarlo en acciones específicas que le permitan sentirse mejor.</p>	
		<p>“Quisiera como seguir preocupándome por los demás y seguir siendo yo, y tenerme como prioridad a mí”</p>	<p>Es importante para María seguir teniendo una sensibilidad por el otro, pero sin descuidar la atención que ella merece</p>		
		<p>“Decido sacar, no sé si todavía lo he hecho o no pero sé que quiero sacarlo, como muchas culpas y realmente al final quiero cargar con mi historia, o sea, de pronto la palabra no es cargar sino decir que me acompañe y que no, yo quiero dejar que mi historia me acompañe y estar siempre feliz de que me acompañe, como pues sí esto he sido yo y</p>	<p>Necesidad de sentirse más ligera como una manera de motivarse al cambio y a una manera de relacionarse más sana.</p>		

		<p>no quiero que me acompañen las culpas”</p>	
<p>ACEPTACIÓN PERSONAL</p>	<p>Cuestionamientos sobre culpa</p>	<p>“Sí, yo creo que no gano nada responsabilizándome de algo que no es mío, de pronto es como una... no sé... de pronto también antes creo que no reconocía tan bien como la diferencia entre qué es lo que realmente me corresponde a mí y qué no, entonces creo que yo cargaba con esas culpas que no eran reales pero yo las veía reales”</p>	<p>Identifica la culpa innecesaria como un aspecto que no le permite sentirse bien consigo misma.</p> <p>Surge la necesidad de hacer conciencia de lo que desea desde la libertad asumir y lo que no.</p>
		<p>“Pero me da miedo, como que digo, ay estoy más tranquila si no siento el compromiso... y no es el compromiso de la relación, como al angustia de hacerlo sufrir, es que eso es lo que me desespera y me hace como bloquearme”</p>	<p>En muchas ocasiones percibía que María era muy consciente de lo que implica el vínculo y de cómo usa la evitación para no comprometerse , generando cierto autosaboteo para confirmar su postura inicial.</p>
		<p>“Pues que me corto como cuando a veces estoy muy triste como que no, no se me siento como muy culpable , como que tengo todo y... y pues aun así como que respondo mal a la vida”</p>	<p>Autolesiones como una forma para regularse y manejar el malestar y sufrimiento, lo que termina generando frustración al no poder controlarlo de una manera distinta y así confirmándose la sensación de culpa.</p>

	Autenticidad, poder ser	<p>“Como si no me hubiera costado mostrarme en ese momento como estaba, y eso normalmente no me pasa”</p>	<p>El encuentro como terapeuta le permite un espacio donde se permite ser, sin evitaciones, máscaras o estrategias para evitar vincularse.</p>	<p>Este aspecto me genero mucha emoción como persona y especialmente en el rol de terapeuta, sentí que desde ese rol sería más fácil movilizarla a la autotrascendencia.</p>
		<p>“Pues siempre me ha pasado en alguna de las caminatas o de pues como de esos retos, de hecho solamente ahí me he sentido así como completamente, creo que se puede decir que como realizada”</p>	<p>Actividades al aire libre resultan ser una gran influencia y recurso para encontrar sentido y pueda ser.</p>	
		<p>“En mi cuarto yo me siento como que llego a ese lugar seguro donde no siempre me reviso pero donde me siento segura”</p>	<p>Busca espacios de reflexión en su mayoría íntimos e individuales y que le permiten tener la sensación de seguridad.</p>	
		<p>“Wao yo creo que viajo ligera cuando acepto las cosas, sí digamos en los momentos en los que siento como que todo ha valido la pena, es cuando más ligera me siento, es el mejor equipaje”</p>	<p>Aquello que es aceptado genera tranquilidad, quitando la carga de malestar o culpa.</p>	
AUTOESTIMA	Ideas distorsionadas de sí misma	<p>“Creo que lo más doloroso, que creo que no pase, yo creo que sería que me dijera, no sé... que lo he decepcionado”</p>	<p>María se refiere a lo que ella cree que las personas puedan pensar de ella. Se identifica con la decepción, la carga o desilusión.</p>	<p>María trasmite dolor cuando comenta la preocupación que tiene por complacer a los demás o asumir qué es lo que los demás esperan de ella.</p>
		<p>“A veces me preocupa demasiado cómo llenar las expectativas de las personas como de los que más quiero”</p>	<p>Necesidad de encontrar la aceptación y validación en otros para poder sentirse tranquila y darse su propio mérito.</p>	

Resignificación de autoconcepto	<p>“Porque siento que es como inevitable no sufrir, pero si puedo evitarlo hago, y yo siento que ahí la evitación es como... pues no me deja hacer nada”</p>	<p>Evitación como una manera de evitar el malestar o sufrimiento.</p>	
	<p>“En general el pensamiento es como: uy si claro, entiendo completamente que alguien no me puede aceptar”</p>	<p>El valor o amor propio depende de la aceptación o visto bueno de otros, afectando su autoconcepto.</p>	
	<p>“Creo que cuando uno se muestra vulnerable claro lo peor es que a uno lo lastimen, pero terminaría siendo algo bueno en el sentido de que, sabes quien realmente esta con tu interior como conectado a ti”</p>	<p>Identifica en la posibilidad de hacerse vulnerable valores de actitud y la valiosidad de poderse vincular con otros.</p>	
	<p>“El amor propio está creciendo”</p>	<p>Encuentra avances en el proceso y en la manera cómo se percibe a sí misma.</p>	
	<p>“Como que sigo alcanzando metas pequeñitas, pero es muy bonito que tú me ayudes a ver lo realmente bueno como hay muy bien, ahí vamos que bonito sentir que sí que se está viendo como de algunas formas, como lo, el cambio”</p>	<p>Identifica los logros por mínimos que puedan ser, rescata el valor de la relación y reconoce la relación de estos dos en el proceso de cambio.</p>	<p>Esto llama en lo personal mi atención, pues es síntoma de avance y de estar haciendo correctamente las cosas.</p>
	<p>“Yo creo que mi risa, porque siento que realmente no la pienso cuando lo hago, entonces siento que cuando está, realmente está porque quiero, no sé... porque se sale jajajajaja. Yo creo que la risa es muy mía y autentico, real”</p>	<p>Encuentra en aspectos como su risa motivos para sentirse orgullosa, autentica y única. Invita a la reconciliación con su cuerpo.</p>	
	<p>“A veces le atribuyo esa sabiduría a esos momentos que digo como wao yo supere eso y muy bien”</p>	<p>María se refiere a el poder de su intuición y sabiduría como una guía y aspecto importante que busca generar movimiento alrededor del merecimiento y valor propio.</p>	

		<p>“A mí estos encuentros a mí me enseñan muchísimo, entonces, este proceso lo veo como una parte de mi cuidado, también gestos chiquitos como el bañarme... como de cuidar mi cuerpo, pues si me quiero maquillar un día y arreglarme el pelo, también eso para mí es parte del cuidado, de preocuparme de cómo quiero verme yo más que todo... como si digamos como la rutina chiquita de escoger la ropa... pues eso es bonito, es como uno darle importancia o pensar en uno”</p>
		<p>“Siento que cuando uno se cuida y no se cuida en alguna medida pues no puede dar nada, si el árbol no está sano no puede dar frutos, probablemente se le caerían las hojas y no darían sombra, el ejemplo es muy bonito, para mí el árbol es algo que sabe muy bien las cosas, o sea sabe que cuidarse primera para dar”</p>

Anexo 2

Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN SOBRE LA RELACIÓN TERAPÉUTICA COMO MOVILIZADOR DE AUTODISTANCIAMIENTO Y ACEPTACIÓN PERSONAL.

Nombre de psicólogo(a) e investigador (a): Divavileidy Pérez Parada

**La relación terapéutica como movilizador de autodistanciamiento y aceptación personal:
estudio de caso**

Señor(a) Maria Camila Alvarez Jaramillo le estamos invitando a participar en un estudio de caso de la Maestría en Psicología Clínica de la Universidad del Norte de Barranquilla.

Primero queremos que usted conozca que:

- La autorización para utilizar en este estudio de caso el material o contenido desarrollado durante las sesiones es absolutamente voluntaria.
- Esto quiere decir que si usted lo desea puede negarse a autorizar utilizar el contenido de nuestras sesiones con fines académicos en la elaboración de un estudio de caso sin tener que dar explicaciones.
- Los temas abordados que serán analizados en este estudio de caso y sus datos personales se mantendrán en absoluta reserva.
- Usted no recibirá beneficio económico alguno del estudio actual. Los estudios de caso como este sólo producen conocimientos que pueden ser aplicados en el campo de la psicoterapia más adelante.

Procedimientos:

La investigación es un estudio cualitativo de caso, en el cual a usted le serán realizadas varias entrevistas donde esperamos que de la forma más auténtica y sincera posible nos cuente sobre una vivencia en particular respondiendo a las preguntas orientadoras:

- ¿Cómo la relación terapéutica beneficia el despliegue del autodistanciamiento y la aceptación personal?
- ¿Qué variables inciden en el nivel de autoestima en una consultante que acude a terapia por dificultades asociadas con la aceptación personal?

Los resultados serán publicados (manteniendo total reserva sobre los datos personales) y entregados a la Universidad del Norte como requisito para el grado de la Maestría en

Psicología. Usted recibirá retroalimentación sobre lo encontrado en el caso antes de ser socializado.

Consentimiento informado:

Después de haber leído comprensivamente toda la información contenida en este documento en relación con el estudio de caso sobre La Relación Terapéutica Como Movilizador De Autodistanciamiento Y Aceptación Personal: Estudio de Caso y de haber recibido del señor(a) DIVAVILEIDY PÉREZ PARADA explicaciones verbales sobre la misma, así como respuestas satisfactorias a mis inquietudes, he decidido de forma libre, consciente y voluntaria aceptar participar en este caso. Además, autorizo a DIVAVILEIDY PÉREZ PARADA para utilizar la información codificada en este caso en un artículo científico, en el cual se manejará con total confidencialidad y reserva todos mis datos de contacto.

En constancia, firmo este documento de consentimiento informado, en presencia de la señora DIVAVILEIDY PÉREZ PARADA, en la ciudad de Medellín, día 08 del mes de febrero del año 2017.

En constancia, firmo este documento de consentimiento informado, en presencia de la señora DIVAVILEIDY PÉREZ PARADA, en la ciudad de Medellín, día 08 del mes de febrero del año 2017

Nombre, firma y documento de identidad del participante:

Nombre: MARIA CAMILA ALVAREZ JARAMILLO

Firma: _____

(Se encuentra en documento en físico)

Cédula de ciudadanía: 1072702259 de Chía

Nombre, firma y documento de identidad de la psicóloga(o):

Nombre: DIVAVILEIDY PÉREZ PARADA

Firma: _____

(Se encuentra en documento en físico)

Cédula de ciudadanía: 1020780715 de BOGOTÁ

Teléfono: 3202513021 Correo electrónico: divavileidy@hotmail.com

Nombre, firma y documento de identidad del Tutor del caso:

Nombre: JORGE WILMER RODRIGUEZ BERNAL

Firma: _____

(Se encuentra en documento en físico)

Cédula de ciudadanía: 80038895 de Bogotá

Correo electrónico: jwrodrigob@gmail.com

Anexo 3

Transcripción de entrevistas

SESIONES TERAPÉUTICAS

SESIÓN 1 (08 de febrero de 2017)

Terapeuta: ¿Quién es María?

María: ehhhh... ¡WOW! que difícil, porque pienso mucho en las cosas que son pues si hacen parte de mi como: estudio psicología, pero pues realmente eso no es lo que uno es, pero no sé bien... más allá de lo que uno hace que soy

Terapeuta: ok!, entonces empecemos por quien no eres.

María: Mmm... No soy, bueno voy a empezar desde lo más básico, porque jajajaja me parece difícil. Pero pues... jajajajaja no soy, pues no soy un hombre... mmm... No soy... no, no sé... no soy alguien que le gustan las matemáticas... ja... no soy...mmm...no sé, no soy muy autentica

Terapeuta: ¿Porque lo dices?

María: mmm...porque.... A veces... tengo como la famosa armadura...y pues claro, o sea me muestro pues de otra manera y me da miedo como dejar entrar a las personas... mmm... entonces pues no soy como... tan valiente... mmm... no sé, no soy.... Constante jajajaja... pero soy como muy soñadora jajajaja mmm

Terapeuta: María, ¿Cómo te sientes con estas preguntas?

María: ay... no sé, siento que me mueven muchas cosas jajajaja porque no, no sé, o sea me impacta saber que no tengo bien claro quién soy.

Terapeuta: Ajá, no desde lo racional, siento que de repente no tienes la palabra exacta, pero yo creo que si lo sientes en cierta medida quien eres ¿o no?

María: mmm... Si... ja... pues si a ver yo creo que soy como... que digamos, cuando escribía la carta me di cuenta que realmente pues, soy egoísta en ciertas cosas que pensaba que hacía que no por egoísmo sino por lo demás, pero que al final mirando bien como al fondo jajajaja pues realmente hago muchas cosas más es como por mí, y realmente no es como un beneficio como tal sino como de pronto me hace daño pero solamente es algo que yo quiero, entonces, digamos como esto de no dejar entrar a las personas pues al final yo sé que es algo que no está bien para mí pero... es como la salida fácil, si como.. Que quiero estar como...como en el lugar seguro, de... si de que nadie entre como a decirme bueno bien ¿cómo estás? , pues y como verme no sé porque, pero pues si me di cuenta como que realmente eso... aunque me demostraba muy fuerte como para ayudar a las demás personas y aunque esa intención todavía está, también es muy fuerte que yo lo hago como por evitar hablar como de mis cosas.

Terapeuta: Esa eres tú

María: Si....

Terapeuta: Lo que pasa es que, siento yo que tienes un peso un poco de lo malo que puede ser eso, y siento que eso es lo que en verdad puede estar molestándote, y porque no doliéndote... y es el peso de esto está mal, no puedo ser así, tengo que dejar entrar a la gente ¿porque no puedo hacerlo?

María: Si...

Terapeuta: Y bueno si en cierta medida, pues sería más chévere suponiéndolo pues que pudiera entrar otro, pero y porque si de pronto no te sientes lista o hay que revisar otras cosas, en fin...

María: Si... Yo me acuerdo como que de pronto me... es lo que tú dices, le pongo la connotación de que esta ya todo mal y pues como el afán de decir que si está mal, toca sacarlo y pues uno presionándose es horrible si uno no se siente totalmente como seguro es muy difícil como hacer que las cosas pasen por presión.

Terapeuta: Tú hablas de afán, ¿Cómo es tu ritmo? ¿Cómo es el ritmo de María?

María: Mmmm... Pues para ciertas cosas ee... es rápido como no sé... cosas sencillas digamos como caminar me doy cuenta siempre parezco como si tuviera afán... jajajajaja eee... para otras cosas soy más lenta digamos no pues como pues leer me gusta tomarme mi tiempo, y no me importa si me demoro mucho tiempo leyendo un libro mmm...en general en la vida hay cosas que me mueven a hacer las cosas rápido, o sea como mmm... hay cosas que me motivan mucho como para abandonar todo y enfocarme totalmente en eso hasta lograrlo y hay otras cosas con las que aun así quiero lograrlo pero no sé cómo que soy más, más tranquila, yo creo que en general digamos mi ritmo depende mucho de que tanto me motive algo, de pronto.

Terapeuta: Aja ok, comparándolo un poco con la analogía que una vez hacíamos del peregrino, hace ya algún tiempito, y de hecho lo recuerdo como cuando lo escribíamos que día por WhatsApp anoche antenoche, y decías tengo muchas ganas de decirle a mi mama muchas cosas de mí, pero, todavía siento que no puedo y dentro de todo esto una frustración por no contarle.

María: Si.

Terapeuta: ¿Cómo crees tú que el peregrino de cierta manera camina?, yo siento un poco que es que el a él le toca que a pesar de un ritmo constante tener muchísima paciencia para lograr, pues lograr su meta cualquiera que esta sea.

María: Si claro, yo creo que si uno no va a un ritmo como suave se puede cansar muy rápido, y... pues si como que uno tiene que ir más lento para poder llegar más lejos, el ritmo tiene que ser como... si como más lento, como con tranquilidad.

Terapeuta: Ese es el deber ser, ¿qué quisieras tú?

María: Mmm... yo quisiera... yo quisiera poder ir, si como no sé si lento o rápido, pero a un ritmo que me permita como disfrutar de lo que pase, si como, no ir tan rápido que no puedo ver nada, ni ir tan lento, que pues diga como que pueda dar mucho más y ya yo llevo mucho tiempo en poco recorrido, entonces yo creo que es como un ritmo que me deje como disfrutar

como de lo que está pasando y con el que me sienta bien, como que si me siento cansada no está mal, o sea a veces digamos es inevitable como cansarse y pues uno sabe que cuando está cansado debe parar o pues si no, después va a ser peor, entonces es como reconocer que estoy cansada y no sentirme mal, como que a veces cuando eee... caminaba pues en otros eee... recorridos eee... me presionaba mucho aceleraba el ritmo pues no sé cuándo estaba con mi hermano me exigía mucho como ir al ritmo de él y si me cansaba mucho pues me sentía mal conmigo y decía como: no se me faltaba entrenar más como esforzarme más, pero pues yo creo que eso no tiene sentido o sea es como ir al ritmo de uno mismo para saber que si uno está cansado no tiene nada de malo saber que uno tiene que parar... para poder seguir.

Terapeuta: Ahora imagínate subiendo y con armadura puesta

María: Si... jajajajaja

Terapeuta: jajajajajaja

María: No... jajajajaja muy pesado

Terapeuta: Muy pesado... ¿Cuál es tu armadura?

María: Mmm... yo creo que mi armadura es como mostrar que todo está bien como... ni siquiera con el fin como de mostrarme perfecta sino para evitar que se acerquen, si como yo no quiero como que nadie me pregunte nada... y pues no se siento al mismo tiempo soy muy vulnerable entonces como para evitar pues nada siempre ehh... pues si como que todo está bien y yo creo que a mí también me da mucho miedo, que me cuesta mucho decirle no a las personas, cuando... Cuando... si cuando siento que es con una buena intención digamos que me pregunten algo de mí pues probablemente les puedo decir no, si ya es muy grave pero como que me siento obligada a responder, es eso yo creo que es eso más que temor a la gente es temor a que yo no pueda decirles como simplemente no quiero hablar de eso, si no que me siento como con la obligación de responder y es una presión ahí y pues estúpida que yo sé que de pronto yo misma la pongo que siempre siento.

Terapeuta: ¿Qué te da miedo contestar? Más allá de, no me interesa el otro, me interesa que te confronta.

María: eh... como... o sea ¿cómo una situación dices?, como que cosas...

Terapeuta: como cuando el otro te pregunta y tú te sientes con la obligación de responder y no quieres responder, ¿qué es lo que no quieres responder?

María: Umm... de pronto como... como, como cosas de por así decirlo como de mi mundo interior (tartamudea)... Si como si, como de en verdad ¿cómo estoy?, eh... si no sé cómo... digamos en general para contextualizarte así como una situación un poquito más clara, para que no sea tan abstracto, emm... digamos a mí me da muy muy duro no sé siempre como el efecto del alcohol así ni siquiera, me emborrache al día siguiente me siento muy mal conmigo

demasiado así no me allá pasado nada, cuando pasa algo cuando me emborracho pues es tenaz y ha sido horrible o sea muy fuerte.

Terapeuta: Pero, te sientes mal físicamente o sea ¿guayabo mal?

María: Si, pero no físico, sino como moral es un tema conmigo

Terapeuta: A ok ya...

María: De hecho físico como tal de dolor de cabeza, casi no me da, es impresionante, pero conmigo me siento horrible; cuando pasan cosas como que es más como entendible como bueno si la humillación o pues que uno no actuó como siendo uno mismo.

Terapeuta: Ajá...

María: Las cosas que digo no sé, esas cosas como que siempre las entendí un poco más pero es igual es mucho más, como cuando hablo con las personas siento que es muchísimo peor de cómo debería, bueno en general y después me di cuenta que como así tome muy regulado, al día siguiente me siento como que me siento más mal y... después efectos rarísimos, este sábado salí y estaba en una actitud, el sábado bueno estaba discutiendo con mi mamá y bueno dije como salgamos: primero para hacer como el ejercicio que a mí todavía me cuesta mucho salir y bueno vamos a andar con la gente jajajaja y... pues como para distraerme un poquito, y era como probar varias cervezas artesanales y bueno, y pues yo tenía una actitud como rarísima estaba como súper cansona como muy antipática y bueno, y... después al día siguiente que en verdad no fue nada fue una tontería solo estaba con una actitud muy mala, me sentía muy mal o sea yo decía como: no... como que no pude o sea no se ni siquiera sabía cómo encajar, ni siquiera sabía lo que me afecta como tal porque pues no degrade a todo el mundo pues si es duro como que tampoco soy inmune; o sea si fue como: decirle en la cara no yo no puedo contigo pues uno dice como que pasa pero pues no sé cómo que... yo no sé solo me sentía muy mal y entonces pues le escribí a mi amiga como: oye mira qué pena ayer tuve una actitud súper cansona y ella me dijo como: si yo te sentí rara y estaba preocupada por ti y ya, así fue como sea como la preocupación más ingenua como ver que ella lo percibió fue peor. Si como que dije como: ¡aishh no lo pude ocultar bien!, como que si esperaba que ella me dijera como: - ¡yo no sentí nada todo estuvo muy bien!-, no sé cómo que estaba preparada para que solo me dijera eso pues porque normalmente pasa, aunque este mal pues como que he vivido momentos como en que la gente porque yo no lo permito, y cuando ya vi como que delante de la gente no lo pude manejar, como que se notó.

Terapeuta: Ajá...

María: Y pues fue lo que te digo fue una tontería fue como que estaba en una actitud como cansona... pues ella me dijo como: - Pues yo estaba preocupada por ti ¿estás bien? Me sentí súper mal y dije como ya no puedo seguir, o sea no se fue muy tonto pero en verdad me sentía muy mal y... son cosas así, son cosas como del pasado que realmente al final no tienen

ninguna relevancia y que al final se me hacen una tragedia no sé porque, son cosas así como: de cuando salgo y en general yo he podido notar que yo al alcohol me hace mucho daño es impresionante en verdad me siento muy mal. Y... pues si con como cosas así como, como del pasado que sean o no relevantes como que te digo ¡miércoles! Me afecta mucho hablar de mis cosas eh... y sentir que de pronto la gente nota como de verdad estoy en el momento. Y... pues aparte de eso digamos emm... pues ya cosas más... pues no peores pero si pues como digamos esto pues que me lastimaba. Pues cosas que me costaría muchísimo, como hablar

Terapeuta: ¿Con alguien en especial?, o sea es decir claro pues no es fácil de contar, ¿qué tiene ese pasado que te hace sentir tan mal?, y cada que pues estamos a varios kilómetros de distancia, muchísimos y lo hablas y se te brillan los ojos un montón.

María: Si... jajajaja, si yo creo que no lo puedo aceptar

Terapeuta: ¿Aceptar que?

María : No sé cómo... digamos esto puntual como pues sí que... pues me corto como cuando a veces estoy muy triste como que no, no se me siento como muy culpable, como que tengo todo y... y pues aun así como que respondo mal a la vida.. (Llorando)

Terapeuta: Eres humana... creo que partamos del hecho de eso, eres absolutamente humana, cortarte de repente no es la mejor opción como para liberar o para que te sientas mejor, no estoy diciendo que la uses, es la que te sirvió en el momento...tiene mucha carga el no aceptarte, muchísimo dolor, yo te propongo algo, en lugar de esperar a que los demás te lo pregunten y que no sepas que responder y te dé cosa responderlo, pregúntate a ti misma y respóndelo primero contigo misma, de la manera que quieras: escrito, charlado, caminando, como sea; si me permites una opinión muy personal, para mí la verdadera armadura más allá de todo lo que ha pasado eh... es la no aceptación es el no... es el juicio tan grande que tienes sobre tu historia.

María: Ajá...

Terapeuta: Esa es la que pesa tanto que no te permite como caminar con un ritmo como más lento

María: Cómoda

Terapeuta: Exacto, ¿cómo es la que está al interior de esa armadura?

María: Mmm... pues si es alguien como vulnerable.... Humana jajajajaja más real porque por fuera quisiera como quitar ese juicio como de no sé, no tener la vida perfecta para mí... yo creo que ya es como más vulnerable, más humana, más cariñosa también porque también por fuera soy más, como muy reservada y pues por dentro a veces quisiera no se abrazar más a las personas o decirles más que las quiero, pero por fuera soy como más ¡NO!, realmente lo siento no lo voy a hacer, pero no sé porque es esa, es rarísimo pero si como más cariñosa, más...

mas, es muy raro más débil pero es como más fuerte al mismo tiempo, como, como que yo creo que cuando uno sabe las debilidades se hace el más fuerte, y... pues por fuera como que las niego pero eso me termina haciendo más débil como que negar no es que; entonces por dentro si soy como más débil pero al mismo tiempo más fuerte, de cómo saber me hace más tranquila como, como conmigo misma... por dentro de la armadura soy como más... más tranquila como si pensar tanto en lo que en la idea que tengan los demás sino más pensando en mí, más egoísta pero en el buen sentido. Como de ya jajajajaja no me importa lo que piensen en verdad y si no puedo darles la imagen de que soy fuerte y estoy bien pues no me importa o que me equivoco, y pues como permitirme eso es como más tranquilidad y soy más... y no se pues de pronto hasta más ingenua creo que confió más como en el universo, o en Dios (risas), o sea como que... dejo que las cosas, si como que confió más en que por fuera estoy un poquito más prevenida, como que por fuera estoy como más... ay quien sabe me va a maltratar de alguna manera, y pues por dentro es como: no pues, pues todo el mundo tienen sus cosas. Entonces como que confío más...

Terapeuta: Totalmente, y cuando hablas como desde la que está dentro del armadura es más fácil que hables de que quien eres tú, y la que confía más en el universo... un poco más despreocupada por la opinión ajena; digamos que te sueltas y es más sencillo que hables de ti, de quien eres, porque esa eres la que está dentro de la armadura, y eres con todo y armadura porque hace parte de ti, lo bueno y lo malo de María... que no es malo, es punto. Pues perfectos no vamos a llegar a ser nunca no, eso si no hay ni que decirlo, esa eres

María: Y qué tontería querer es ser como, es que a veces no sé porque... me preocupa tanto como mostrarme tan inhumana, pues el sentido de perfección como, no sé porque como no tiene nada de malo si me equivoco, si no estoy pues bien siempre, pero no se simplemente está ahí como que prefiero evitar que la gente se acerque un poco más, pero pues no sé cuál es el miedo.

Terapeuta: ¿qué pasa si eres vulnerable?, que es lo peor que puede pasar, pues además que te hagan daño claramente, de que te hagas vulnerable

María: Mmm... yo creo que se corren menos riesgos... o sea creo que sé, hay claro está, el miedo que lo lastimen por dejar la herida más abierta por decirlo pero pues es un beneficio, en que los que no lo hagan, pues va a ser más fácil como identificar las personas como que si están para uno, pues digamos cuando uno tiene la armadura tan grande pues mmm... los que te acompañan y lo que no pues uno nunca sabe la verdad como: están por mí con solamente la armadura, o sin ella también entonces creo que cuando uno se muestra vulnerable claro lo peor es que a uno lo lastimen, pero terminaría siendo algo bueno en el sentido de que, sabes quien realmente esta con tu interior como conectado a ti.

Terapeuta: Ok, una vez escuchaba en clase y ahorita que lo mencionas me acuerdo, que cuando se evade tan rápido, se llega más rápido al destino, a la meta, y pues eso no tendría gracia porque me quedo con tiempos, con tiempo de sobra mirando para arriba pues como ya

cumplí mi meta, y como cuando se va más lento se tiene más tiempo para disfrutar y llegar más lento a la meta, pero se llega, de las dos maneras llegas allá solo que una más rápida y una más lenta, lo digo por lo mencionas mucho y siento que un afán un poco de protegerte, de cuidarte, que está bien, es absolutamente normal pues no pasa nada... pues te pierdes muchas partes del camino muchas cosas.

Terapeuta: ¿A alguien le comentas todo esto?, ¿distinto pues acá?

María: No

Terapeuta: ¿En que partes, espacios, personas, tú podrías ser? decir uno, genuino

María: Mmm...yo creo que a veces con mi mamá, con algunas cosas como que siento que ella ya me, me conoce

Terapeuta: Seguramente

María: Esto ya viene desde hace mucho que me dice como: no cargues con tanta presión, pues porque ella ha vivido como la postura de armadura o sea, sabe que puedo estar muriendo en el cuarto y después salir y... con la una armadura completamente diferente, entonces pues ella, siento que es ese sentido ella conoce muy bien, esa pues si como la transición y esa parte mía mmm... yo creo que; bueno con algunas amigas de la universidad mmm... como con dos creo, y ya, la verdad creo que con nadie.

Terapeuta: Hasta ahí. Ok.

María: Y ahora contigo jajajajaja

Terapeuta: Ay muchas gracias jajajajajaja, que se siente ser genuino, digamos no quiero hacer tanto esta palabra porque siento que es un poco... es como que divide mucho, pero si como ¿cuándo es como que te sientes más María posible?

María: Mmm...cuando... cuando me quiero en general, cuando soy quien decido, y eso pasa mucho o sea cuando he estado en eso momento de iluminación jajajaja, así que digo como: wao todo está bien, pues siempre me ha pasado en alguna de las caminatas o de las, pues como de esos retos, de hecho solamente ahí me he sentido así como completamente, creo que se puede decir que como realizada, pero después llego y es como si olvidara todo eso, o sea como, como otra vez llegar bueno ya eso quedo allá y pues vuelvo otra vez como de a poquitos a querer no sé, negar ciertas cosas, a mostrarme otra vez... como no lo estoy siempre.

Terapeuta: Ok... ¿tu mamá te respondió la carta, la volviste a leer después? ¿La haz releído antes de entregarla?

María: eh.... No, no la verdad pues ya, la escribí, te mande fotos y leí un poquito por encima pero la guarde y pues ya después se la di.

Terapeuta: ok.

María: Y... ella me dijo, ella pues fue muy duro sentirlo pero a la vez fue como muy práctica, o sea no profundizamos ni nada y yo creo que también la lejanía, pues un poco más raro, me agradeció mucho... me dijo pues que esperaba como ver el cambio, me dijo: te lo agradezco, muy bonito, muy valiente, pero pues espero poder verlo el cambio y... y ya como se quedó así o sea para mi estuvo muy bien pero pues si fue muy práctico... yo en cambio sí quede todo...

Terapeuta: Todo revuelto jajajaja

María: Si

Terapeuta: Ok. pues hace rato no te sentía con tanto dolor encima, digamos que hoy a pesar de la distancia si te siento si súper afligida, como un poco, un poco no, como muy adolorida con todo esto, sientes un poco que ¿el cambio de ciudad afecta? o es algo que coincidió y ya.

María: eh... yo creo que... no yo creo que, es imposible mantenerme con la armadura..... uno puede mostrarse como quiere yo no sé qué, pero pues como quiero siempre ha sido un poco no tan yo. Pues darme cuenta que pues es imposible siempre andar con eso, pues digamos este sábado que salí y otro como uno de los primeros días que salí también, pues me sentía muy mal de saber que no puedo estar siempre como con la armadura, y entonces pues creo que en ese sentido de alguna manera afecta pero no creo que sea el cambio social si no del sentir la presión o las ganas de siempre mostrarme de alguna manera como de todo controlado, yo puedo con todo y pues no, o sea uno no siempre puede como hacer eso entonces, pues si creo que ha sido como... como un poquito de pronto duro saber qué, que no importa donde uno este, no siempre se puede andar con la armadura como... como si inevitablemente van a salir cositas de uno.

Terapeuta: Total... y que bueno que pase, que bueno que pase.

María: Si.

Terapeuta: Me estabas mencionando ahorita que uno de los lugares donde te sientes cómoda y si cómoda por no decir genuina, es acá en este espacio, ¿Qué crees que brinde este espacio?, que te permita fluir más.

María:... yo creo que siento como... como que estás ahí, o sea sin condiciones.

Terapeuta: Aja... ¿y que hay en ti...?

María: Y como que no siento que, que sienta como juicio ni nada.

Terapeuta: Y ¿qué crees que hay en ti que lo permite?, pues porque no solo es de mi parte claramente.

María: Mmm... yo creo que, digamos yo me siento como más tranquila de hablar como, como ciertas cosas, si como: tú me brindas como ese gran abrazo de todo lo que es mi

problema y yo creo que eso me da más seguridad; si digo pues está bien si yo me siento, digamos por mi parte pues me siento un poquito más ehh... segura.

Terapeuta: ... si otros podemos abrazarte, ¿por qué tú no?

María: Como que puedo aceptarlo

Terapeuta: Exacto.

María: Ay si...

Terapeuta: Si otros lo recibimos y creo que... meto en la colada un poquito a tu mamá, si otros lo recibimos ¿por qué tu no?

María: Mmm... A ver yo creo que mi mamá, si mi mamá también (suspiro), es si... me quiere mucho como más allá de pronto de mis propios juicios como que ella me permite... si como lo que ella quería hacer, como que ella esta hay sin condiciones, como aceptando, de pronto más lo que soy ahora que otra cosa... digamos por eso también creo que, me exige un poco por así decirlo en como: listo me parece muy chévere pero quiero verlo como como, quiero verte, o sea como la versión de ahora para mi es la que cuenta, digamos ya me, perdono y dice yo soy capaz como de dejarlo atrás y me va a importar lo que soy ahora pero pues quiero verlo, y yo creo que es lo que siento contigo y con mi mamá, como que si no sé como que, siempre como que me da aceptación.

Terapeuta: Vale, creo que, este es el momento, este y la vida misma creo que te está permitiendo, te está invitando mucho a... a aceptar quien eres, con todo e historia, de hecho el hecho de que, que quieras y seas tan consiente de todo lo hace aún más valioso, y estoy de acuerdo con tu mamá de que eres valiente, mucho, porque para muchos es más sencillo ver y hacerse el ciego, tú no, tú ya no puedes, ya no puedes hacer eso ya viste y ahora estas con el rollazo encima, pero es mucho más valiente en verdad; eso por un lado y creo que es una invitación a permitirte a ser vulnerable, y ni siquiera es vulnerable al otro, es ser vulnerable a ti misma, siento mucho que cuando te da miedo dices de manera muy consiente muy lógica, - le cierro la puerta a los otros para que no sigan para que no sepan, no es tanto que le cierras la puerta al otro, digamos, técnicamente hablando sí, pero te las cierras mucho a ti misma y es a no quiero ver, porque no sé qué ver y no sé qué hacer con lo que yo veo. Entonces, la invitación, siento yo un poco aquí haciendo malabares de bruja, es a que revises y mires, sin gafas de juez... a revisar a mirarte, esa eres tú, ama tu historia tanto como puedas, solo de esa manera si quieres puedes construir una historia distinta, verla de maneras diferentes, y si, no tener temor a ella.

María: Si, si es que eso, como si me diera miedo, lo que tú dices de pronto más que a las demás personas es a mí misma cerrarme a mí misma, como decir: no yo sé que eso a mí no me deja estar, "como pues "equilibrada" jajajajaja si como que me da miedo de pronto como de hablar conmigo misma...

Terapeuta: Ajám... y creo que esa es la invitación que te voy hacer yo ahora, y es a que hables contigo, si lo que tanto temes es tu historia y no saber qué hacer con ella, pues toco hablar con ella, ver que tiene para decirnos; yo te invito a escribir mucho, ojalá metafóricamente, no sé, a manera de cuento, no sé ya que te gusta tanto contar historias eh... y escribas tu pasado, tú historia, todo, como quieras, desde el momento que desees y cómo desees, pero la idea si es que lo escribas, que te relaciones con ella, no hay títulos de bueno o malo de duro o blando, o sea no hay títulos de nada, esa es María ... Ok, eso por una parte.

María: Listo

Terapeuta: Por otra, en estos ánimos de reconocer quien eres y quien no eres, y que vemos además de ti, trata de escoger tres personas, si quieres más, pero mínimo tres, que escriban quien eres para ellos: ¿qué es para fulanito, zutanito y perencejo?

María: A ok...

Terapeuta: Y digamos que, yo lo he hecho muchas veces a nivel personal y me encanta este ejercicio, uno siempre descubre cosas súper chistosas, súper divertidas, y otras muy bonitas sobre lo que los demás piensan de uno; no tiene que ser presencial que si quieren que te escriban en una carta una epístola, así súper grande, así salen tres párrafos está bien, pero sí me parece chévere que te reconozcas desde la mirada de otros a ver que tienen para decirte.

María: Listo, ayy que chévere y si ¿se puede como a cercano o se pueden como de lejos?

Terapeuta: los que tu elijas

María: a bueno

Terapeuta: No te preocupes, no hay límite no hay nada, sabes que aquí es todo válido.

María: Listo...

Terapeuta: ¿Cómo te sientes?

María: Mmm... Pues como muy movilizada, desde anoche he estado como, si como el efecto tardío de la carta jajajaja y... desde anoche pues como que me puse a cuestionar como muchas cosas, eh... Con un poquito de rabia conmigo como de ahhh, porque no hago ciertas cosas o porque hago esto pero bueno. Y ahora siento que... sabes... muy reconfortante como hablarlo, pues digamos ya bastante que me cuesta jajajajaja, y lograr sacarlo de alguna manera es bueno, para mí es como un gran paso.

Terapeuta: Y así es, cuando yo leía la carta y creo que to alcance a mencionarte en la conversación, yo sentía que el destinatario más que tu mamá eras tú misma.

María: Si...

Terapeuta: Siento que te hablabas mucho

María: Si... Anoche pensé mucho en eso, porque pues yo si vi que me lo dijiste y yo ahí si me dije, de pronto si pero , como que me distraje como decidí como bueno ahí quedo, lo que te digo hables ni siquiera la volví a releer, sino como por encimita y ya, la guarde y como que se la entregue, y hasta ayer en la noche como que dije esa carta era para mí de verdad , y como que me quede con muchas cosas, y te pensé mucho que y por eso yo decía cómo es cierto esta carta es como la mejor diseñada, casi que era yo e iba para mí.

Terapeuta: Si mucho, de hecho no la he vuelto a leer, ahí puedes en algún momento igual están las fotos, reléela y me cuentas que piensas, creo que te hablas mucho, mucho desde allí; te siento mucho más liviana al principio te sentía un poquito contenida ahorita te siento más livianita, y bueno hay que bajarle un poquito al martillo del juez, al cosito ese que da dictamen final

María: Si...

Terapeuta: eh... Porque siento que siesta muy pesadito.

María: A veces me da como por darme tan duro, es que yo también siento que yo me puedo distraer muy fácil, y me sorprendo con cosas pequeñas y es muy bonito, como cualquier cosa es buen signo, y puedo como distraerme y como disfrutar de ciertas cosas, porque hay lapsus en los que me sorprendo como por cualquier cosa, y me siento muy muy muy bien, y lo puedo disfrutar mucho como que sea verdadero, en realidad como para que sea verdadero, el sentimiento la felicidad o lo que sea, no deja de ser una pequeñita distracción o sea que después de pronto llega algo y... otra vez me bajo si como digamos como con la carta venía unos días muy bien, y desde el sábado como que... Yo no sé otra vez se me como que me baje mucho, fue como un cambio muy abrupto entonces, también siento que fue como más duro estos días, porque si fue como una sacudida muy grande (risas y suspiro).

SESIÓN 2 (16 de febrero de 2017)

Terapeuta: ¿cómo vas?

María: eh... bien, pues digamos a ver esta semana se solucionaron un poquito como las cosas, todo está un poco mejor.

Terapeuta: ¿En qué sentido?

María: Digamos con mi mamá... como... pues con la carta la volví a releer después, y... pues como que volví a confirma yo era la mejor destinataria, eso me lo dijiste y se me quedo acá, y era verdad y yo la volví a releer una vez, y si lo sentí muy para mí, pero... me gusto como que pensé que yo creo yo estaba muy prevenida pero pues no fue tan peor como pensé entonces eso me gusto, lo pude hacer estar mejor, y... con mi mamá las cosas habían seguido un poquito como mejor pero... como se fue parcialmente como que no hablamos bien y después ella sin planearlo ni nada hubo como un espacio en mi cuarto y me dijo: ven yo quiero que hablemos; y me conto mucho de cómo ella se sentía.

Terapeuta: Wow, fue bonito

María: Si... pues a mí pareció bonito pero si fue un poco fuerte porque pues eran cosas muy reales pues que también, como que también errores míos en general, por así decirlo... entonces si fue bonito que me lo hiciera saber, pero si me dio un poquito de como duro.

Terapeuta: ¿En qué sentido?

María: Y... mmm... como que... de tanto yo sentir que yo tenía esta falsa imagen de que pues... he sido muy buena hija... porque es lo que yo tengo con mi mamá es que yo por mucho tiempo lo hemos hablado y como que lo pensamos, como que yo me apoyo incondicional con mi mamá y eso es bueno y malo, porque nos une muchísimo pero como que digamos que también de chiquita asumí roles que no me correspondían como tal, entonces digamos como cuando mis padres se separaron, yo era realmente como la confidente de mi mamá, ella me contaba todas sus cosas y yo tenía que, como yo 13 o 14 años ahorita no me acuerdo bien, pero... yo estaba chiquita y... como desde muy pequeña nos llevábamos muy bien, pero si empecé como a llevar responsabilidades que no me competían mucho, y pues igual fue por parte y parte y mi mamá nunca me obligo, yo también estaba muy abierta y que me gustaba a acompañarle

Terapeuta: Ajá...

María: Pues fue como de parte y parte, además como que manejamos roles que más allá de hija a mamá... como que en un punto mi mamá me decía yo no tengo amigas pero te tengo a ti, entonces era muy bonito, y pues a mí me gusto, de hecho no me arrepiento ha sido muy bonito, pero siento que por todo eso años que manejamos como así las cosas tan cercanas, yo de alguna manera me sentí, no con autoridad sino que simplemente me considere muy buena hija por un tiempo, y yo creo que por creer eso como que pensé que ya tenía el derecho como de hacer cualquier cosa ahora... obviamente no he hecho cosas exageradas,, pero digamos en las peleas digo cosas muy fuertes y... pues yo me excusaba a mí misma como en eso: yo en todos estos años yo soy la que ha lidiado con todos sus problemas bla, bla, bla, yo creo que nunca se lo exprese a ella, pero yo misma como que sabía que de alguna manera yo tenía esa, como esa red ahí, y... pues todavía no le he dicho, porque cuando hablamos fue más de parte de ella y pues ella me insistió como en “¿tú qué sientes?” pero pues yo no pude hablar jajaja, yo le dije ahí como: no pues o sea como que estaba un poquito muda pero igual muy real y si con el fin como de construir, pero pues duras, entonces le dije: “no má yo prefiero como pensar las cosas; y ya esa noche casi no duermo pensando mil cosas, yo decía: Dios; igual ella me insistía yo quiero saber tú qué sientes, como que me digas ¿por qué a veces pasa esto?, ¿Por qué explotas tanto?, eh... y yo me quede pensando, y eso es lo que he podido ver hasta ahora, la verdad que pues es un poco como ilógico, pero pues si es de pronto lo que pasa, pues no sé, igual no he vuelto a hablar con ella, y después hablamos, y ya ha estado todo mucho mejor entre ella y yo.

Terapeuta: Ajá...

María : Y... que más, mm... bueno en el ejercicio de preguntarle a las personas me... fue muy bonito me gustó mucho hacerlo, me di cuenta que a veces me preocupa demasiado como llenar las expectativas de las personas como de los que más quiero, porque con algunas personas como que estaba muy consciente de lo que pasaba en mí durante que hice todo el ejercicio entonces desde pensar bueno quienes les interesaría saber y pues me di cuenta que con algunas personas, me daba más nervios, como que esperaba la respuesta como más de: ¡Dios mío qué va a decir!, entonces pude ver que jajajaja que nervios, porque pues yo les decía, como a mí se me ocurrió decir como cualquier cosa, como una imagen, hasta una canción, una frase, una palabra, pues que ustedes piensan que me describa y pues si digamos una imagen pues que digan un poquito la explicación, es decir por tal cosa, no sé y pues y me gusto, yo les insistía como pueden ser cosas buenas y malas, pues para no sé yo también quería saber, no todos me dijeron cosas malas pero... los más cercanos si lo hicieron y... me lo decían más como que son cosas por mejorar; entonces me gustó mucho ver como que pues, si, como que de pronto la verdad no siempre es tan fácil de decir, pero los que, o sea como que es una manera de expresar como el cariño también, como ser honesto a si sea un poco duro. Y bueno, lo que te digo con algunos... por ejemplo con mi hermano yo estaba como: ¡Dios mío me voy a morir! (risas), pero no, fue muy bonito, él es muy sencillo entonces fue como muy sencillo lo que él me dijo, pero como lleno de... yo sentí que el enserio se tomó como el tiempo de pensar: bueno cómo la voy a escribir, fueron como dos frasecitas pero tuvieron mucho significado para mí, y... qué más, le dije a... pues mi grupo como de amigas de la universidad, y... en general como que después leía las cosas y veía varias coincidencias, como características mías y eso era también bonito... en las partes por mejorar casi todos impresionante, coincidieron en que pues me perciben como alguien que se da muy duro a sí misma.

Terapeuta: Vea usted.

María: Entonces pues ahí fue como... jajajajaja, entonces yo dije como ya esto es una señal de que en verdad tengo que saber que es así, porque impresionante todos me decían como: para mejorar... o me gustaría que fueras más relajada contigo... como que me abrazara a mí misma así como puedo abrazar a todo el mundo, de características buenas también, la mayor similitud fue que me perciben como alguien que no juzgo, que puedo estar con cualquier tipo de persona, así sin verla como con, pues sin tantos juicios, como que de pronto uno hace una idea como automático o como sientes cosas, como que muchos también me dijeron: yo siento que tu no juzgas, es bonito que te interesas por ver más allá, así como que no tengas sus ideas y eso, como que te interesas a veces por las personas por lo que es, si por lo más como más profundo...

Terapeuta: Si eres mucho más auténtica.

María: Y me gusto, en sí creo que cuando recibí eso me gustó mucho porque yo me propuse eso, como que es algo que intento ser consiente casi todos los días como no estar tan predispuesta ni rechazar a la gente, si por lo... como si me gusta mucho... como...no sé si la palabra sea como incluir, pero si es como conocer a las personas más allá de pronto me muestra en una primera imagen... y me pareció muy bonito como que eso lo logro pues porque de alguna manera hay gente que me ha dicho: sí, yo he podido sentir eso, entonces fue bonito saber que una acción que tuve como que al final si se ve, para los demás y... mmm... qué más, a mi papá no le pude preguntar.

Terapeuta: ¿Por qué?

María: No sé, lo tuve como presente, me da muchos nervios, y al final dije como no de pronto no es el momento, o sea, si me gustaría tener como la excusa como del ejercicio porque era muy bonito, o sea yo me decía: esto lo deberíamos hacer más seguido (risas), y de pronto yo lo había pensado, yo decía que rico saber lo que piensa la gente de uno, pero uno no lo hace por iniciativa entonces yo quede un poco con la excusa: tengo un ejercicio y ya; y ya me sentía como más segura y pues dije bueno si ya no le pregunto a mi papá en este tiempo, lo hago después, o sea sigo con el ejercicio sentí que no era el momento, no sé pensé que eran muchas más cosas, como las negativas, igual yo sé que mi papá saldría con cosas muy bonitas pero no sé, no sé, me dio muchos nervios y entonces no le pregunte.

Terapeuta: Valdría la pena dejarlo ahí, para cuando te sientas más preparada para preguntarlo, y mira que me parece muy chistoso porque normalmente todos llegan a hablar muy bien de ti, y además me da risa un poquito cuando mencionas que todos concluyen dicen que debes tratarte con un poquito, como abrazarte un poquito más, así como que recibes al otro que te recibas a ti misma.

María: Duro, sí.

Terapeuta: Bastante, dice bastante muchísimo, y bueno que es lo peor que puede decir el papá, ¿Qué crees que es lo peor que te pueda decir?

María : Mmm... pues lo peor, peor, yo creo que lo más doloroso, que creo que no pase, yo creo que sería que me dijera, no sé... que lo he decepcionado, y eso me da muy duro, como de las personas que menos quiero como decepcionarlos entonces eso me da muy duro, creo que sería en lo peor de los casos, pero de alguna manera yo sé que no va a pasar, o sea yo he hablado con mi papá, o sea como que ese día... me daba miedo pero yo sé que no es así porque yo hablo con él y él me dice, o sea en otras situaciones me ha dicho, o sea yo soy muy... me hace sentir muy orgulloso en muchas cosas, pues como que sé que realmente no es que me valla a decir así, pero no sé por qué me da miedo, como sentir que de alguna manera pueda yo sentir eso o malinterpretarlo así, y que después dure yo con eso, o sea de acá a yo poderlo superar, o sea no tenaz.

Terapeuta: Ok, entiendo.

María: Si es como lo peor. (Risas)

Terapeuta: Tú misma dices que es muy probable que no lo haga, pues te lo dejo muy a tu ritmo para cuando te sientas más tranquila tener la excusa del ejercicio y le preguntas, porque si me parecería muy lindo que el aportara a la construcción de María como tal, mmm... ¿Cómo es la relación con el?, porque sé que es más o menos cercana pero, siempre me ha quedado la incógnita ¿sabes?, con tu mamá la tengo más clara pues porque hablamos mucho de ella, pero con tu papá casi no.

María : Mmm... con mi papá bueno mmm... nosotros, a ver cómo te digo, porque cuando éramos más eh... pequeñitos yo me la llevaba muy bien con mi papá como hasta los 12 por ahí éramos muy, muy cercanos, a veces yo era más cercana a mi papá que a mi mamá, porque pues a mi papá me escuchaba un poquito más, pues porque yo tenía una época en la que yo no quería crecer, (risas) y yo lloraba y para mí era durísimo como sentir que estaba creciendo eso para mí, eso fue como a los 10 o 11 no me acuerdo, y pues a mi papá y yo nos han gustado mucho los perros más que a mi mamá, hemos tenido casi toda mi vida mascotas pero es más por mi papá, y nosotros los sacábamos a caminar los fines de semanas, y en las caminatas siempre hablábamos de cómo estaba cada uno, y mi papá siempre me escuchaba más a mí que yo más a el entonces yo le contaba, le contaba mis miedos, le decía que yo no quería crecer (risas), pues él me escuchaba mucho y entonces eso fue lo que nos mantuvo muy unidos durante mucho tiempo de manera trascendental, o sea yo sentía que con mi papá podía contar cosas serias por así decirlo

Terapeuta: Si...

María: Mmm... y bueno después nos alejamos un poquito, pero pues igual el seguía siendo mi papá

Terapeuta: ¿Por la separación?

María: No... yo creo que antes de la separación nos alejamos un poquito, yo creo que también fue un poco por la edad, como que no fue en sí nada... como momento traumático o lo que sea no, sino que nos alejamos un poquito, pero pues en verdad lo normal, pero en la separación, si fue ya... o sea en la separación no solo fue de mis papás sino de la familia, tomamos bandos, mi hermano si intento como mantenerse muy alejado, pero también él se terminó como alejándose como de la familia por intentar no involucrado él resulto alejándose de la familia, yo con mi mamá hicimos un equipo y pues mi papá solo, entonces si fue la separación total

Terapeuta: ¿Cómo fue para ti ese momento?

María: Y ahí como que mi mamá, fue como la época que te contaba que me convertí como en su cómplice, su amiga, como la persona en que podía contar como cualquier cosa y pues como inevitablemente yo me quede con la versión de ella como de la separación, y pues era verdad

porque era lo que ella estaba sintiendo, pero yo solo me quede con esa versión y pues actuaba pues como con respecto a esa versión, entonces termine alejándome mucho de mi papá, mmm... viéndolo culpable de muchas cosas, tampoco pude entender mucho lo que pasaba en él, porque yo me quede con lo de mi mamá, para mí esa era la verdad pues de lo que estaba sucediendo, y ahí nos alejamos, y después de eso aún más, pues ya cuando él se fue de la casa y todo, nos dejamos de ver mucho tiempo mmm... si como que también creo que nos decíamos cosas como dolorosas, y el después vivió un tiempo sólo y después se fue a vivir con una novia y con la familia de ella, ella tiene como 3 hijos y ahí si como que nos separamos muchísimo, o sea antes de venirme a Medellín nuestra relación era muy, muy escasa, fue pues imagínate en Chía los dos y podía pasar un mes a veces más sin vernos.

Terapeuta: Ajá...

María: Siempre nos saludábamos por WhatsApp, como: ¿Hola hija cómo estás?, le respondo pero si nos alejamos mucho desde la separación y la verdad yo siento pues ahora que estamos en Medellín, yo no sé por qué pero la ciudad nos ha unido muchísimo, si pues hasta ahora nuestra relación venía siendo muy lejana, y hasta ahora estamos volviendo como a hablar como cuando era más chiquito, cómo está cada uno, yo creo que el cambio también es como un tema de conversación que da eso, cómo se siente y él siempre me pregunta: ¿cómo vas en Medellín?, ¿Cómo te estás sintiendo en la ciudad?, y eso da para ya hablar de más cosas también, para saber cómo se siente, entonces... pues.. Hasta ahora estamos volviendo como a estar como más cercanos, pero nuestra relación en general si era muy... no sé como muy lejana

Terapeuta: Muy distante...

María: Por mi parte.

Terapeuta: Ajá...

María : Porque mi papá siempre ha estado ahí, él siempre ha estado de alguna manera o sea como de tener en cuenta la visión de él también, yo sé que él ha estado más ahí, como salgamos, de hecho había un momento en que nos insistía en hacer planes, pero pues en un principio era de verdad que no podíamos, pues mi mama tenía una reunión y pues en un principio a mí tampoco me gustaba salir con él, y pues también con mi hermano pues él decía quiero que salgamos los tres, pero en un principio si era porque no coincidía pero ya dejamos de vernos pues por mucho tiempo lo que te dije ahorita un mes o más y no nos veíamos

Terapeuta: Wow... y ¿tu papá sigue viviendo aquí en Bogotá, Chía o está en Medellín?

María: No yo... imagínate es que es una locura porque mi papá, ¿yo te había contado, no?

Terapeuta: ¿Qué?

María: que mi papá es de Medellín.

Terapeuta: Si, si, si, y que la mayoría de familia por parte de papá es paisa

María: Si, entonces bueno yo creo, lo que yo siento, porque yo antes de venirme para acá es verdad que la relación era como muy escasa, pues antes de venimos mi papá me había dicho en varias circunstancias antes, que estaba pensando en si se podía venir a Medellín, porque su papá, o sea mi abuelo he... estaba enfermo, a él le diagnosticaron Alzheimer el semestre pasado

Terapeuta: Uy Dios mío

María : Entonces mi papá tuvo que, viajar varias veces acá a Medellín como para hablar con los hermanos, para ver, para acompañar a mi abuelo, por las medicinas, ir a varios médicos, etc... y él si me había comentado como que pues quería como que estaba viendo necesario regresar y también por el mismo, ya con la novia que tuvo, eh... ya como que se están acabando las cosas como al final de que ya se acabaron y... pues él ya veía como que quería regresar, pero yo creo que el de alguna manera lo veía como un cambio muy drástico, y cuando yo le conté de los planes de mi mamá, que la verdad fue como muy al final fue muy rapidísimo: mi madre y yo nos vamos a vivir a Medellín, yo creo que sintió que su plan no era tan loco, como que está bien, y eso lo impulsó.

Terapeuta: Lo confirmo.

María : Yo creo que sí, porque él dirá: estas que no tienen nada de familia, que se van a ir porque quieren, pues bueno también es mi oportunidad y pues esa decisión fue porque él también está aquí en Medellín, está viviendo con mi abuelo más que todo, como siguiendo el proceso y... si como estar acá los dos aunque sea un poco más lejos de lo que vivíamos en Bogotá y antes vivíamos muy cerca y no nos veíamos y pues acá Medellín es chiquita pero yo creo que la distancia a la que estamos es más lejana de donde estábamos en chía, y nos vemos más, pues estamos más presentes, porque pueden pasar días en que no nos vemos pero pues hablamos más por WhatsApp, estamos más pendientes el uno del otro.

Terapeuta: Que nota, además siento que es una invitación con el cambio de ciudad, no solo por el cambio de ciudad, no solo de repensar un poco de cosas que estamos en el proceso de, sino también a recuperar, si es la palabra, no sé cuál sería la palabra, tú la pondrías, pues esa relación con tu papá, porque me parece bastante significativa, sobretodo ustedes tuvieron un comienzo una historia tan bonita.

María: Si... sí, sí que digamos con él pues lo que son los temas, es algo que nos une muchísimo. Yo con el pasamos mucho tiempo juntos de pequeños y lo disfrutamos muchísimo, y de grande pues también lo hacemos pero hay momentos en que no es constante, pero si han sido dos cosas que nos han unido mucho

Terapeuta: Que bueno, María volviendo un poco al ejercicio de que otros escriban sobre ti para no dejarla en el aire, porque me parece bastante importante, ¿qué contrastaste hace con la

idea que tienes de ti misma? cuando haces el contraste un poco, usando la palabra un poco comparar, eh... ¿Qué dice todo lo de los demás sobre ti?

María: eh... wow, yo creo que, que digamos bueno pues que, es verdad, como que igual yo me lo creía, pues que me dé muy duro (risas), pero fue como wow, fue necesario ver que tanta gente lo percibe, o sea como que lo sentí que era que no iba a ser como tan obvio, o que tanto lo iban a ver, y pues fue bonito ver qué pues que la gente está presente ahí y que cada uno como que percibe también como es que es mi mundo interno, si como que porque claro hay características más fáciles que digamos hasta yo soy consciente de que las quiero mostrar así o es que a veces simplemente soy así, entonces digamos yo sé que, no se cosas más sencillas como... a pues bueno que sonrió mucho, eso es algo que ha estado en mi desde muy chiquita, y pues es bonito como confirmarlo pero digamos mi impactó más ver que pues a medida que uno crece es claro que la gente no se queda con la imagen de afuera solamente, y pues en esto que digamos que en esto me da muy duro ser exigente y pues son percepciones de lo que va más allá de que una persona muestra, y eso me parece muy bonito como que me darne cuenta que las personas que las personas no se quedan con la primera fachada, y pues muchas veces ha sido como mi escudo que termino matando, pero pues si como que es bonito ver realmente que eso no es la idea, que la gente se va a quedar es lo importante. De mí o sea yo sentí tranquilidad la verdad que las personas ven más allá por así decirlo, como que y por eso es tonto como que se ve mucho más lo que uno muestra, porque va a querer mostrar otra cosa.

Terapeuta: Ajá...

María: Pero... si, vi cómo, no sé yo siento que tengo miedo de que la gente me conozca cómo, no sé...j

Terapeuta: Ajá...

María: a todo el mundo si... yo creo que hay no podido hacer un balance porque esta parte está bien, si tú tienes tus cosas, o sea todo el mundo tiene sus cosas propias pero en esas se les va la... y yo me quedo guardando un “poconon” de cosas, y el otro que me dice: ¿por qué no te muestras y ya? Como también me dice tienes que contarle todo, y pues eso es muy difícil en mí, entonces si vi que a mí me da miedo como contar de pronto todo lo que soy, y cuando me decían lo que perciben es bonito ver que realmente no pasan cosas tan malas, si llego a mostrarme como soy, como de pronto ayuda de pronto a saber cómo quienes van a estar hay incondicionalmente, es un riesgo que sí, sentí que me da menos miedo... no sé si sea capaz de hacerlo, pero me siento más tranquila como pensando en mostrarme a mí misma, siento que no va a ser tan malo como antes pensaba.

Terapeuta: Ok... súper, también estaba tan claro de que hay días en que uno simplemente pues no quiere ser ni con uno, ni con nadie.

María: Si...

Terapeuta: Llama mucho la analogía de ser un libro abierto siempre, o eventualmente estar solo para mí ¿Cuál es tu deber ser?, cual crees tú que es el deber ser de ese tipo de cosas

María: ¿de cómo mostrarse o no mostrarse?

Terapeuta: Ajá... sí

María: ay... yo creo que... no sé digamos yo quisiera solamente tomar cualquier decisión y estar tranquila con eso, o sea... a ver... yo siento que... uno debería, yo entiendo mucho cuando uno no cuenta todo lo de uno, y no me parece que eso está mal, pero igual yo a veces me siento mal por guardarme tantas cosas, como que digo esta es una manera de mentir.

Terapeuta: ¿A quién?

María: de lo que yo he pensado, yo no creo que no contar todo lo de uno sea mentir, si como que uno realmente con unas personas está como más cómodo... o como en la época que uno vive, se siente más preparado que en otras, entonces pues a veces me sentía muy mal como diciendo: no... yo de alguna manera por guardarme tantas cosas eso es mentira, no sé yo creo y quisiera como creérmelo, pues por lo que pienso, pero no sé, y yo pienso que realmente uno no tiene porque siempre contar todo, como lo más importante es que uno pueda aceptarlo y ya, independientemente de que si uno lo cuenta, si uno lo acepta es lo que se necesita como en vez de preocuparse tanto de si contar o no, uno lo acepta y...ya yo creo que es como llegar a un equilibrio, en donde se relaje y se permita sentir el momento que está preparado para contar las cosas, yo creo que es más eso...

Terapeuta: Siento que la tienes más clara, es un poco y lo veo desde afuera, una cierta mmm... no sé si se puede decir así “lucha” por ser, no ser, porque intento ser autentica, pero al mismo tiempo me cuesta, e igual está el miedo que hablábamos la vez pasada si no también un poquito ante a ser, no sé si permitirme abrirme a la gente o no, porque pues existen ciertos miedos también, y entonces se arma cierta confusión y entra una lucha interna diciendo que: el deber ser, y yo debería dejar, no debería, y entre la lucha a uno se le olvida el deber ser justamente...

María: Ajá...

Terapeuta: Que eso es lo que me llama la atención, y es por eso que me encanta tanto para la descripción que te dan las personas más cercanas, o pues las que elegiste para que compartieran eso contigo, y sí, puede que seas una persona súper dulce, y probablemente que ría un montón, y es deli que te digan eso, pero también como tiene un juez muy fuerte ¿No?, con un martillo muy pesado.

María: Si... (Risa nerviosa)

Terapeuta: Pues bien me parece muy interesante, me parece muy lindo que te construyan de esa manera, y espero que en esa medida, sea más fácil el comprenderte y porque no aportara la idea de quién eres tú.

María: Ajá...

Terapeuta: no solamente desde... claro y no solo desde la idea de lo que el otro piensa x o y cosa, mmm. Se puede o no se puede esto por x o y cosa, sabes, un poco como predeterminarte antes de... ahorita lo mencionabas: no sé qué mi papá que me valla a decir, entonces pues me asusta recibir eso de él, si probablemente, los papás son unos duros para decir cosas, o encontrando cosas para de todo ¿no?, pero ¿y si también te dice cosas chéveres?, y si en lugar de estar tan sesgada esa visión, y si de repente tiene algo más, ¿solo de repente?

María: Ajá...

Terapeuta: Pues como dudar a veces puede ser una opción, antes de pues cerrarle la puerta a la posibilidad.

María: Ajá... si es verdad

Terapeuta: Vale, tú me escribiste la historia, o sea la historia, 10 paginas.

María: Si (suspirando)

Terapeuta: Wow... (Risas), ¿Cómo te fue escribiendo eso?

María: Uy... pues me gustó mucho, porque a mí me gusta mucho escribir.

Terapeuta: Si claro.

María: Si entonces me gustó mucho, pero nunca había hecho tan de como toda mi vida nunca lo había hecho, si no que había tomado partecitas y cosas, y lo que había escrito con mucho cariño, o sea con las mejores sensaciones que había tenido pues de la vivencias, y... pues en... en esa circunstancia pues, conté cosas que no pues no me dan buenas sensaciones, eso me gusto, porque la verdad han sido pocas veces en las que he escribo cosas que sé que me cuestan releer y pensar solamente, pues porque claro era como recordar el momento, recordar la época y... fue un ejercicio muy duro, la verdad yo no sé porque también sentía que de alguna forma tenía que escupirlo todo, como que tenía muchas cosas guardadas porque lo hice en dos días o en tres días, y escribía, y escribía... si fue muy rápido, entonces ciento que de alguna forma me di cuenta, o sea me ayudo a darme cuenta que tenía que sacarlo... ¡por primera vez! O sea es que fue la primera vez que soy, lo conté todo, normalmente pues es como por partes, o no todo, o nada, o sea muchas personas nada, entonces fue la primera vez que como que lo mencione, fue bonito porque era como un monólogo conmigo misma, era como contarme mis cosas a mí misma, muchas que me hubieran gustado como enterrar y olvidar, pero fue bonito saber que, así fuera muy doloroso como que pude contarme la historia

mía, a mí; entonces pues... claro hubo momentos en que escribía cosas que me daban muy duro, y me tocaba parar y llorar (risa), pero pues entre todo el ejercicio fue un gran reto.

Terapeuta: Ajá...

María: Que me gustaba también que fuera tan difícil, o sea yo decía como: ¡tengo que terminarlo! , ¡Vamos a lograrlo!, pues me tocaba tomar aire y decir: vamos o sea tú puedes, o sea pues seguirme redactando mí historia, y pues fue duro en verdad me tocaba a veces parar, había un momento que yo estaba en la cama con el computador y Kleenex, yo decía: ¡esto parece una película! (risas), y lloraba y escribiendo, pero pues me gustó mucho como que haberme podido escuchar, contarme la historia así sea para mí, o sea cuando, cuando te lo mande fue como un momento explosivo, porque lo pensé mucho, dije como: ¡Dios mío!, o sea yo estaba muy nerviosa, o sea me daban muchos nerviosa, o sea estaba muy nerviosa, yo también decía como... o sea, nunca me había mostrado así... yo decía... ¿será que sí, será que no?, y al final dije como que ¡ya!, no voy a pensarlo más, se lo voy a mandar ¡ya!, y ya te lo mande y pues yo estaba como pendiente, me respondiste, y yo estaba como ¡noo...! (risas) en verdad estaba muy nerviosa, pero pues ya, yo creo que después la verdad pude sentir que el ejercicio era más como para yo contarme... mi historia a mí, o sea eso fue como un paso muy grande, o sea yo nunca lo había hecho, o sea a nadie ni a mí misma, la verdad creo que no me había podido mostrar ni a mí misma como en verdad he sido, fue duro, pues todavía no lo he podido releer, esa noche yo revisaba las parte para que estuviera bien redactado y que se entendiera la idea, pero ni siquiera me preocupe mucho por eso, o sea otra cosa que me gusto e esto fue que, fue realmente como real, o sea normalmente pongo mucha atención como a las comas o a la forma que estoy escribiendo, acá simplemente ponía lo que se me venía a la a mente.

Terapeuta: Fluyo... además te quería contar...

María: Si lo que decía o estaba sintiendo...

Terapeuta: Tienes excelente memoria, o sea es el detalle del detalle, claro pues una cosa es...

María: (risa) el detalle.

Terapeuta: No, me encanto, no pues no lo he leído todo, pues te cueto son como 10 paginas (risas), pero leí un poquito, porque...

María: No yo sabía porque dije...

Terapeuta: Pues la idea no es leerlo por leerlo, o sea es como digerirlo, pensar, imaginarte como: quiero pensar a María la a edad y mirarla e imaginármela, y me parece muy lindo y pues claro, cuando escribías sobre las canciones de Shakira, que yo decía: ¡Oh por Dios!, eso es más corta venas que nada, los juego y cada detalle de tu historia me parece súper bonito, y ahora que lo pienso...

María: Yo... pues mira que fue algo...

Terapeuta: Lindo...y es algo que estaba pensando justamente en este momento que te estaba escuchado, cada que escribes cuando escribes, es como cuando tú te mueves más al nivel interno, cuando tú escribes...

María: Uy si...

Terapeuta: Emocionalmente por dentro se mueve, no digo que se acomoden porque no sé si se acomode...Pero si se mueve, y es donde más te confrontas y donde más te reestructuras, mira cuando le escribes a tu mamá, cuando te escribes a ti, cuando otros te escriben también, se vuelve una actividad o un ejercicio no sé cómo decirle que te moviliza un montón.

María: Si... a mí la escritura es como excitante, siento que puedo decir más las cosas ya sea a mí o porque uno es más claro cuando escribe que cuando habla, pues cuando habla ya es mucho más automático, pero digamos lo que te digo es que en esta actividad me gustó mucho que realmente a pesar de que uno, o sea yo sigo pensando en que vuelvo a releer que de pronto arreglo una idea por si acaso no se entendió, pero esta vez de la historia lo hice, muy informal en ese sentido, como que realmente no importaban las reglas sino que yo empecé a escribir y escribir, y me parecía bonito también porque me gusto hacer un recorrido más detallado como dices tú, pues digamos en los años pues les preguntaba a mis papás,

Terapeuta: Ayy que lindo...

María : Pues cuando fue esto, hacia el cálculo, y decía si fue en tal año pues claro yo tenía tantos años, entonces yo misma me asombra, yo decía: ¡yo estaba muy pequeña!, o como ¡yo estaba muy grande y no había hecho nada de eso! , o sea como que era bonito ver otra vez como mi historia, y eso fue muy lindo, fue muy duro pero me gustó mucho, como yo le tenía que escribir a mi papá como: ¿Pá en tal época qué paso? o ¿cuándo me hicieron esto?; y a mi mamá también, y a mi hermano también, y era bonito pues que me tocara como, como usar, como necesitar a mi familia a que me ayudaran a construir mi historia

Terapeuta: ¡Qué lindo!, de verdad que lindo.

María: Y ellos como: ¿Qué estás haciendo?

Terapeuta: jajajaja.

María: Y yo nada, acá un ejercicio, y yo tranquilos...

Terapeuta: jajajaja Yo me imagino... y que lindo y ahora que piensas y que hablamos de tu historia, ¿Cómo la vez?, ¿Cómo te sientes pensando en tu historia?

María: Ay... pues (suspiro), yo creo que hay como dos bandos internos míos que siempre han estado, está como el más... como de colores más oscuritos...entonces como de la parte de los colores más oscuros por así decirlo, por ejemplo está como más el miedo y... yo me digo

entiendo completamente si alguien como que no puede conmigo o no me acepta, como que es ese auto rechazo a mi propia historia, si o igual siempre esta hay pero como que es ese sentimiento como de... no sé si vergüenza o no sé, pero si siento eso como, como que... como lo que más se me viene a la mente, es que yo siento muy bien como miedo el sentimiento de la parte oscura... como que si alguien me acepta lo entiendo, como que, yo misma me justifico... no sé, en general el pensamiento es como: uy si claro, entiendo completamente que alguien no me puede aceptar, si ... como que es la parte que más exigente es, por no haber hecho lo que siempre espere de mí, y lo que sabía que los demás esperaban de mí, es como eso, como la parte que más duro me da, la exigencia más fuerte como que: uy, tú hiciste tales decisiones como que decepcionaste a tales, o tu nunca ni siquiera quisiste ser así, pero heriste en algún punto, pero como que es esa parte que es más exigente que me hace como entender si alguien no me puede aceptar, y eso es lo que no me permite a mi aceptarme, como que logro verme un poquito a mí y decir: si claro yo entiendo si no me acepta y decir yo misma no aceptar todo eso, y la parte más como más relajada, es como más una visión más de película (risas), y eso a mí me da tranquilidad, como que digo: si he podido pasar por momentos muy difíciles tomar decisiones que yo ni de pronto quise o si estaba del todo convencida, mmm... pues ya que es como más relajada es como más... igual no ha pasado nada grave, es como que ya, ahí está... y es una visión como más optimista, en la que vale la pena más pensar que es lo que va a pasar de acá en adelante, y que de pronto es más chévere tener tantas historias por contar, como estar más tranquila, como con mi pasado, decir... pues si ha sido un poco caótico pero es una vida que vale mucho la pena de contar, y que chévere que la estés superando y que tú eres la protagonista y sobreviviente, entonces como que es esa, esa parte un poquito más como de empoderada, como más relajada, como si: ha habido cosas buenas y malas... pero pues nada es el fin del mundo y el realmente no has hecho nada tan malo como lo piensas, entonces es como que es esa lucha de como: ay sí, relajémonos... abracémonos a mí misma y como a mi historia, y sigamos gozando como que igualmente pues como que vale la pena por lo que he pasado, y más si puedo como yo quiero de ahora en adelante, pues me siento más libre, y esta la otra parte que me siento como: encasillada en mi pasado que es lo que me define, que el muy lejano a lo que he querido ser, y pues que digo si como que claro, todo el mundo tiene derecho a aceptarme o no por mi historia, y siento que todavía siguen hay como que las dos en competencia, algunas veces como que estoy más tranquila, y las otras veces como que no, es como eso, siento que hay esas dos partes en mí, como que esa es la perspectiva de mi misma pues....

Terapeuta: Ajá... wow... bastante disiente, con respecto a lo de los dos bandos, la primera me causa la sensación o tengo como la impresión de que pides un poco el permiso para aceptar la historia si otros la aceptan, es como la sensación de como a mí se me genera, y es como permiso por decirlo de alguna manera, que pido para poder aceptarlo, si otro lo aceptan, yo lo acepto. Es un poco la sensación que me queda, y pues la segunda me alegra que allá contrapeso, porque pues me asusto donde solo exista la otra... y es que finalmente la María de hoy tiene una conciencia muy amplia acerca de ti, te revisas un montón, te auto distancias y

tratas deber en lo posible ver opciones, y revisas mucho de lo que te sucede de lo que te pasa, ya al punto que piensas de más...pero piensas igual y tratas de revisarte, y finalmente a esa María se la debemos pues a la historia, a la que le gustan los animales le debemos esa historia, a la que le encantan hacer caminatas e irse a Machu Piche de loca ... a hacer semejaste trayectoria (risas), pues es a esa historia, y las cosas que más amas hoy son gracias a esa historia y las que no también, y eso es María la que detesta x o y cosa, yo no sé, el brócoli me voy a inventar cualquier cosa, eee... esa es María ... y eso es lo bonito de que seas tú, creo que ames esa historia que la abracés, uno es que implícitamente te estés abrazando a ti, y dos es vivir en paz con eso y a apropiártelo, y nadie va a vivir la historia como tu nadie, ni hay dos que vivan la misma historia, ni dos María en la vida jamás, jamás habra alguna como tú, eso es muy lindo sentirse absolutamente único e irrepitable (risa).

María: Si...

Terapeuta: Me parece una historia muy linda.

María: Como que esa historia nadie la va a vivir como yo la he vivido, pues porque...

Terapeuta: no, para nada, y nadie va a llegar a amar los perros como tú, y nadie a va a llegar... no te digo que yo prefiero pagar el tren, no olvídate, yo no hago esa caminata eh... (Risas) o sea no, claramente todo esto construye la mujer que eres, con los temores de hoy, con los riesgos que tomas hoy, con las preocupaciones, pero también con las virtudes que tienes hoy, y pues probablemente, tú sabes que nunca se pone punto final, no, entonces esto hasta ahora se construye, y no solo es una invitación de construir de aquí en adelante en una forma distinta, sino de verlo en una forma distinta de aquí hacia atrás, porque si es inevitable cambiar, pero la forma como yo lo veo si se puede cambiar.

María : Ajá... wow... si yo también pienso que el pasado se termina construyendo como más desde el presente... como que vale la pena ser como que quiere ser uno, para decir sí, si no me hubiera pasado exactamente todas y cada una de las cosas que me habían pasado, no hubiera llegado a ahora y pues ahí es cuando yo digo como, como vale la pena solo empeñarse en construirse como quiere para poder abrazar de esa manera como su historia, si es gracias a todas y cada una de las vivencias que pude llegar a ser lo que soy ahora.

Terapeuta: Me parece excelente idea, yo te recomiendo un ejercicio para eso, ¿tienes foto tuyas? Me imagino de chiqui.

María: Si, tengo.

Terapeuta: Ok, tuyas ¿tienes?

María: ajá...si, si

Terapeuta: Bueno, haz tu historia visual, pues no solo en el papel, entiendo que la escritura te movilice un montón, pero una forma de acercarte y... de amar esa historia, y verla en

perspectiva, y demás, es que la vuelvas más visual, yo normalmente lo hago pues en mi cuarto, (risas) que es mi espacio como más íntimo ¿no? y además que lo veo todos los días, construye la historia con fotos, míralo en perspectiva, recuérdate a ti de niña y de chiqui, a la más ingenua y a la más inocente, pues digamos como ejercicio de María , no es una tarea como tal, una forma distinta para ver la misma historia, para María , implica releerse además, es en verla en perspectiva, es que la historia la desmenucemos eh... mientras me la termino de leer (risas), eh... pero si la idea es que la mires, vale mucho la pena que la tengas presente y que la veas con ojos distintos.

María: Ay súper, listo vamos las fotos.

Terapeuta: Pues digamos...

María: ¿Terapeuta?

Terapeuta: Que, dime...

María: Yo te quería, pues te tenía muy presente de decirte como pues proponerte pues si te gustaría contarme, cómo tú, cómo me describes, o que cosas buenas y malas viste de mí, pues si quieres, y pues es lo mismo con la misma dinámica, una canción, una imagen, lo que sea pues no puede ser ahora, pero si tenía como en mente plantearte como pues como que me ayudaras con el ejercicio, si quieres...

Terapeuta: ¡Claro que sí!, me haces muy feliz.

María: te pensé... dije como: ¡ay Diva....! (risas)

Terapeuta: Muchas gracias por supuesto que lo hare, me tomo mi tiempo porque estoy volviéndome más o menos loca con mis horarios...

María: No tranquila...

Terapeuta: Y te lo compartiré, claro que sí, y que rico gracias; pero claro que si me tomare el espacio, y te lo are llegar para que, para que lo tengas hay.

María: Listo.

Terapeuta: María, ¿Cómo te sientes?

María: eh... wow hoy me siento liberada.

Terapeuta: Si te siento súper relajada.

María : Si en verdad me siento como liberada, pues fue como pues que me gustó mucho como que claro, tenía la sesión como en mente y ayer confirmamos, pero como que no estaba ni predispuesta, digamos que la vez pasada estaba como muy prevenida, y hoy como lo mismo, me daba miedo, yo decía: no...estaba muy estresada y así simplemente como ahora y ya, yo me estaba desayunando y llego la hora y no tuve tiempo como de pensar en nada, en

que va a decir, que estoy sintiendo, en nada, entonces como que te salude muy fuera de contexto, como si nada, entonces nada, fue muy chévere, la sorpresa que me dio esto, o sea hablamos un montón de cosas, de hecho dije cosas que si hubiera pensado antes de pronto no lo hubiera dicho como tan, pues obvio hay dolor, intranquilidad pues por recordar algunas cosas, pero pues fluyeron como que salieron, y eso es muy bonito, como que rico ahora me siento bien, como de sentir, o sea yo valoro muchísimo, que igualmente como que, estés ahí, es un poco tonto pero igual lo siento como de que estés leyendo mi historia y de qué y pues ver que sigues hay, me da mucha tranquilidad, es como todo está bien jajajajajaja

Terapeuta: No es tonto, es cero tonto, cero, cero tonto, siento yo y me atrevo a decirlo muy arbitrariamente, que la distancias muchas veces acerca lo más importante, y contigo pasa eso, a pesar de que estas a muchos kilómetros de distancia, la cercanía se siente, la cercanía se siente un montón, y es cero tonto, cero tonto, te lo juro es cero tonto de eso se trata, independientemente de lo que sea estamos, la una a la otra.

María: Es muy bonito, sí.

Terapeuta: Me alegra...

María: Y nada, pues como contarte lo del ejercicio, no, me siento como liberada, no esperaba nada de la sesión, y eso fue bonito, porque fluyo muy bien, claro como que hay cosas que la vida las tuviera, pero no se me sentí muy bien en esta sesión.

Terapeuta: Me encanta.

María: ¿Tu cómo te sentiste?

Terapeuta: Yo muy bien, contigo, contigo siempre lo digo pues me preguntan sobre casos y yo, siempre digo: tengo una persona que yo siento que no hago nada, ella lo hace solita todo (risas), pues yo soy la que acompaña en el camino pero ella lo hace todo, y eso es delicioso sentirlo en consulta, entonces contigo me siento muy bien, enserio fuera de chiste, fuera de halagos y cosas así, de verdad súper rico construir contigo.

María: Ay gracias Terapeuta, conocernos para mí ha sido lo más bonito, no sé, lo valoro mucho es lo máximo para mí (risas)

Terapeuta: Tan bonita...muchas gracias es mutuo, te lo juro que es mutuo, y pues bueno, la idea es que igual tu sabes, aquí estoy, a la distancias de un mensajito y sabes que en la medida de mis posibilidades por mi disponibilidad de tiempo que estoy como loca, te respondo lo más rápido que pueda.

SESIÓN 3 (23 de febrero de 2017)

Terapeuta: ¿Cómo te fue en la consulta?

María: Bien, bien, bien, pues estuvo muy; me pareció muy rico, estuvo como muy informal, mmm... pero de manera positiva, como que sentí pues que yo pude ser yo, o sea yo le decía como: "Tú eres mi primera paciente; hablamos como de las dos, como que no fue como... como tan no sé cómo decirlo, de pronto si fue como informal, o sea me gustó mucho, me sentí muy bien, hablamos como un poquito de lo que quiere mejorar, para conocer el motivo, pero esa era la idea como conocernos esa era la idea... pues la psicóloga que nos hizo el empalme nos dijo: conózcanse para que evalúen como se siente una con la otra, entonces no era tanto como una consulta, pues yo no sentí que estaba como en una consulta y me gusto como que fue muy relajado como en ese sentido, o sea me sentí muy bien, estuvo muy chévere... Yo estaba como ahh que emoción

Terapeuta: ¡Me encanta...! Sí, la primera, ese primer momento es de súper tención.

María: Uy sí, sí, porque igual aunque pues uno tiene como la postura humanista igual, como que pesa mucho la idea como de consultorio psicológico que uno tiene.

Terapeuta: Claro...

María: Yo me sentí muy cómoda que fuera como tan horizontal y tan informal en el buen sentido, pero uno tiene muchas concepciones como de que: se supone que yo soy el profesional acá, yo tengo que no verme nerviosa, entonces son muchas cosas, que pues al principio me sentía: como ay Dios que voy a hacer, pero después como que ya me solté y fue muy rico como sentir pues es humano y le podía decir a ella como: -mira yo estoy nerviosa, me pasa esto, tu sabes que es mi primera consultante; y ella lo tomo muy bien, creo que también ella puso mucha parte positiva, porque ella también estaba como: - si no te preocupes, yo igual estoy como siguiendo las condiciones y pues yo igual yo quiero continuar, y pues me gustó mucho.

Terapeuta: ¡Oye que lindo...!qué bueno todo eso que me acabas de decir.

María: Wow...

Terapeuta: El poder desnudarse desde la primera consulta...

María: Pues sí, yo estaba como, yo al principio si estaba muy nerviosa, Sandra era la psicóloga que nos hablaba y pues yo estaba como ahh... (Emocionada), pero si fue muy bonito.

Terapeuta: ¿Y estuviste acompañada?, es decir ¿la psicóloga estaba contigo?

María: o sea sí, pero no en toda la consulta, estuvo solo como 10 minutos nada más. Ella nos presentó, estuvo poquito porque el resto de la hora estuvimos solo las dos, pues la idea de ella era presentarnos, nos dijo que la idea no era eh... pues eso iba más dirigido a mí, pues que la idea no era llevar a cabo una consulta real... Sí, no más de sentirnos, si como de sentir el

espacio, de presentarnos, de hablar, y que servía como de evaluación para ambas para ver si seguía o no el proceso. Entonces ya, después ella se fue y ya quedamos las dos.

Terapeuta: Ok, ok entonces ¿tú la vas a acompañar en ciertos espacios?, es lo que yo entendí.

María: Si exacto yo, si nosotras; pues paso esa primera consulta y yo quede a la espera de que ella me escribiera si quería continuar, como pues quedamos en eso, yo le dije mira: este es mi celular, ya lo tienes, la idea es que tú me escribas cuando quieras si nos volvamos a encontrar.... Y me escribió ayer, entonces eso fue muy bonito

Terapeuta: (Aplausos)

María: Si... jajajaja yo estaba muy emocionada

Terapeuta: Claro eso es súper emocionante...

María: Si yo ayer estaba muy contenta porque yo dije: como pues lo tomaba muy bien, si no quería seguir, yo estaba muy tranquila, y suena un poco egoísta por la primera consulta pero más por mí, porque yo decía: pues para mí sería una experiencia muy bonita si se vuelve a dar otro encuentro muy chévere, pero si no, me quede con una experiencia que para mí significo mucho.

Terapeuta: Es cero egoísta...

María: Ayer me escribió yo dije como: si como que simplemente lo viví, o sea me quede con mi vivencia...

Terapeuta: Eso es agradecimiento.

María: Y... ayer no me... (Suspiro), es cierto, es cierto...

Terapeuta: jajajajajaja

María: Yo lo hubiera cogido feo como egoísmo, si es muy cierto.

Terapeuta: No... y es válido, ¡qué lindo!

María: jajajaja, y pues ahí estamos cuadrando, creo que nos vamos a volver a ver el lunes a las... ya me toca mi preguntar la hora, pero la próxima semana ya nos vemos.

Terapeuta: Aaa... bueno perfecto, ¡me alegra mucho María, de verdad que emoción tan grande!, yo me acuerdo y ese momento es como, ¡el momento!

María: Ay si... gracias Diva... de verdad que sí, pero de verdad me gustó mucho.

Terapeuta: ¡Me encanta; me llama mucho la atención que llamas un poco, y claro me imagino durante el nerviosismo de la consulta y todo esto, eh... la horizontalidad te llama mucho la atención, ¿Cómo normalmente concibes el proceso?, ¿ cómo concibes un proceso terapéutico?

María: Me encanta la... digamos eso es lo que más me gusta del humanismo, de las cositas que más me hizo pensar, como que realmente el espacio terapéutico se amplía mucho más allá del consultorio, y va en espacio, como que uno tiene espacios, por fuera del consultorio que son para uno, y también en la relación, en la relación no es como tan, pues no sé cómo digamos, yo me quede con el estereotipo así no lo crea, pues no sé qué tengo el estereotipo.. a si no lo crea de psicóloga un poco más como tradicional, como más inhumano (risas), ¿sí? como del profesional que no se relaciona para nada con el cliente como una barrera muy grande, entre uno como terapeuta y el consultante, y.... pues no sé pero yo tenía más esa idea, y... cuando empecé con el humanismo claro, como que se me cambió, pero yo realmente me siento mucho más cómoda, también uno siendo uno con el consultante, como que, pues claro hay unos límites pequeños, como que uno no vuelve a consultante en la consulta, jajajaj pero si como poder ser uno, como ser más... saber que el otro también le aporta muchísimo a uno eso es muy bonito. Entonces sí, que siento que es como un proceso que en la relación es como lo más importante eso me gustó mucho, y eso siempre me ha llamado la atención el humanismo, como que es ser más real, pero también para terapéutica o psicóloga también siendo yo, como no es con tantas reglas que como que al final todos deshumanizan un poquito.

Terapeuta: Ajá...

María: Entonces eso me gusta.

Terapeuta: Tienes toda la razón, este, no sé si enfoque o modelo, yo casi que digo estilo de vida, mmm... invita mucho a eso a la coherencia y al dejarse ver con el otro, en la relación justamente

María: Si yo creo que eso es súper valiente.

Terapeuta: Mucho... mucho eh... ¿Cómo es dejarse ver María, justo en consulta?, eso me parece muy lindo.

María: Mmm... pues me gustó mucho, al final sentí que lo que más me gustó fue que sentí que salió sin pensarlo. Si que igual que un poquito... digamos que yo me quede en el momento, digamos haberle contado como: mi yo estoy nerviosa, eh... que ella es mi primer consultante, antes de que supiera por los otros profesionales, como que yo haberle dicho lo que sentía en ese momento me gustó mucho y sentir que al final salió como sin pensarlo como yo no había pensado nada, había intentado no intentar pensar en nada porque me ponía más nerviosa, entonces mmm... pensaba más como en ella, pues lo que me imaginaba mas era inevitable pensar un poquito como en: ya casi va a llegar, como es, pues no la conocía ni nada, entonces me imaginaba un poquitico más de ella, pero no tanto la interacción, y cuando estuvimos y solo nos presentó y ella se fue, mmm... me gustó mucho realmente sentir que todo fluyo, todo como sin pensarlo, eso me gustó, como si no me hubiera costado mostrarme en ese momento como estaba, y eso normalmente no me pasa, entonces fue como: Wow...

Terapeuta: (risa)

María: Pues me sentí muy bien, para mí era como mucha valentía, o sea muy bien.

Terapeuta: Claro... además que normalmente, cuando estamos como en esto ¿no?, mmm... este tipo de cosas nos exigen mucho y es, y nos invitan siempre a como revísate, y trate de ser la persona más coherente, y me gusta mucho lo que mencionas, porque es eso, cuando las cosas fluyen y tú sientes que no haces mayor fuerza o esfuerzo, valga la redundancia eh... pues se siente muy propio, se siente muy genuino.

María: Ajá... pero es como, me sentí como muy...

Terapeuta: ¿Muy qué perdón?

María: Me gustó mucho... Real.

Terapeuta: Ok

María: y decirlo me hacía sentir tranquila porque... no se sentí que no tenía que fingir nada, eso, eso me gusto.

Terapeuta: Pues me encanta que encuentre espacios donde puedas ser tú, y me encanta aún más que sea en psicoterapia, haciéndola cosa que ya de por si tiene otro significado, pero ya es otro nivel.

María: Bueno (suspiro de emoción), fue, fue digamos en la primera consulta, no sabemos

Terapeuta: No minimices.

María: Ah...

Terapeuta: No lo minimices, al contrario es súper poderoso, imagínate una consulta y ya te sentiste así, imagínate todo lo que puede hacer un proceso, y normalmente, porque además ya lo has vivenciado, esto es doble vía y que ella maneras que te retroalimenten, me parece mucho más rico, y mucho más integral holístico por decirlo de alguna manera.

María: Si.

Terapeuta: eh... entonces me encanta estoy muy contenta por eso en verdad.

María: ¡Ay gracias Diva!, pues yo también estoy muy contenta, y ayer cuando me escribió fue como genial...

Terapeuta: jajajajajaja, pues disfrútate todo ese proceso, porque vas a disfrutártelo muchísimo, estoy segura que si

María: Ay sí, yo te seguiré contando.

Terapeuta: Por favor, y cualquier cosa mínima aunque sea, y que de repente pueda ayudar, con muchísimo gusto, aunque sé que allá estas completamente asesorada.

María: Listo, si pero cualquier cosa te contare.

Terapeuta: Muchas gracias, y justo esto teniendo en cuenta que venimos trabajando sobre: tu historia, lo que eres, qué quieres ser, qué eliges ser, eh... como esto aporta a quien eres, justamente, porque creo que es súper valioso ¿no?

María: Ajá... mmm... yo creo que aporta a quien soy, mmm... no sé cómo que me dejo... pues digamos haber sido yo con alguien que apenas había conocido, y que no había tenido una relación muy cercana, pues que al principio es impersonal, si como que es inevitable que un consultante, así a la disposición de uno, más que sea una relación Terapeuta-consultante que más de la primera instante, si eso es, entonces como que si, como a verme hablado como estaba en el momento con alguien que apenas había conocido, y haber sido tan respetada, porque al igual ella lo tomo muy bien, y es cuando ella puso mucho para que mi experiencia hubiera sido tan buena y bonita y... haberme sentido como, como, pues como bien, como aceptada, como tan buena recepción a haber sido yo me quita miedos, como que eso yo dije wao si es una persona que apenas acabo de conocer como me voy a negar a ser con otras personas que ya me conocen y que es mucho más probable que me reciban bien... también... entonces creo ahora que estoy pensándome y escuchándome (risas), creo que gano a quitarme ese miedo o a como confirmarme ese miedo no tiene sentido como el estar como con tantas barreras.

Terapeuta: Ajá...

María: Yo creo pues no sé, siento que me ayudó a sentir con alguien que apenas había conocido y a quitarme telarañas en la cabeza que yo misma me había dado por mal, que toca quitar todo eso.

Terapeuta: Ok, si bastante valioso eso, ganaste bastante, acuérdate que la relación, como que tú ya igual lo dijiste, la relación en la mayoría de los casos, es lo que sana, que otro este ahí para ti, que el otro comprenda sin juicios, que te acompañe incluso en el miedo, porque muchas personas como terapeutas no tenemos respuestas a las preguntas que nos hacen ¿no?

María: Ajá...

Terapeuta: Pero, pero que el otro comprenda y sienta que “puchica”, él tampoco sabe, pero esta igual de perdido pero está dispuesto a acompañarme en este bosque de perdición a veces un poco...

María: jajajajajaja

Terapeuta: Pues que nota, que bueno que al menos no estoy solo o sola, ¿no?

María: Ajá...

Terapeuta: Eso es bastante valioso y por eso me parece tan bonito, y no me parece coincidencia que justo llegue en este momento además.

María: Si de pronto necesitaba también como, pues para mí también fue muy importante, pero hasta ahora, me pongo a pensar contigo al respecto, como “ok”, es ahorita la consulta.

Terapeuta: Claro...

María: Y realmente si me dejo muchas, muchas enseñanzas y... también creo no todo hubiera pasado por coincidencia.

Terapeuta: Mucho, ¿Qué hay en ti, que ahora vez en ti que te permitió estar tan auténtica, tan genuina, tan real como tú lo decías?

María: Mmm... creo que ahí... como que no estaba pensando en las expectativas que yo misma me imagino que la demás gente tiene

Terapeuta: Ajá...

María: Si yo estaba como, si como que simplemente no me importaba ella que pensara, suena un poco feo pero, si me pude enfocar un poco más en lo que yo estaba, que en la consulta de ella, como que yo estaba muy emocionada como en vivir mi experiencia, y es ahí cuando digo que es un poco egoísta, porque yo estaba más enfocada en mí, yo como me iba a sentir, para mí que será ahora, si volvía a repetir muy bien y si no me importaba, como que me sentía muy desprendida de todo.

Terapeuta: Si.

María: Como que pensaba más en mí, y eso si me pareció un poquito egoísta pero me sirvió mucho, como que estaba muy desprendida de todo, de lo exterior, como de las ideas que me atan, como que yo muchas veces yo sufro mucho por las expectativas que yo misma creo que los demás tienen, ni siquiera si son reales o no, como que yo a veces me pregunto bueno: - yo siento que tal persona siente esto, pero luego pregunto a otro y me dice que, entonces sufro con esa expectativas que yo misma me imagino.

Terapeuta: (risas).

María: Y pues esta vez s fue como pensando en mí, como que bueno, esta experiencia para mí si la hice pendiente del motivo de la consulta, como las razones de ella, entonces claro estaba escuchándola, pero si no, me preocupe por nada más excepto como yo me estaba sintiendo, y eso me ayudó mucho a desprenderme de tantas cosas como, dije voy a ser yo, y si funciona bien, y si no también, porque si llega alguien mas no voy a volver a fingir.

Terapeuta: Ajá...

María: Entonces como que no importaba tanto si iba a ser, o no ser aceptada por ella, o sea en términos de si continuamos o no la consulta, como que si ella no me volvía a escribir yo decía bueno, o sea no me dolía la verdad, no me dolía saber o pensar que ella no seguía conmigo, si pues como que pude ver pues que si pasa es lo más normal y no me afectaba tanto.

Terapeuta: Y para sorpresa tuya que te llamaron, mira tú... (Risas).

María: Si exacto yo creo que iba más para el no, y cuando me escribió ayer, yo dije ¡ay!, yo me alegre mucho si (risas).

Terapeuta: (risas), que bueno, ¿normalmente que piensas que pueden estar esperando los demás?, porque estas son atribuciones que tú haces ¿no?, ¿qué crees que es lo que los demás esperamos de ti?

María: Digamos... eh... pues bueno yo creo que siento que a veces esperan como que siempre, como que este con buena actitud, como muy divertida.

Terapeuta: Ajá...

María: Siempre siento que estas ahí, y siempre también muy tranquila, porque por ejemplo... y eso es mío pero me lo refuerzan de alguna manera, como que gente que conozco un poquito no muy cercanos pero sí que somos como muy amigos, o estamos empezando a hacer amigos, pero yo siento que de alguna forma yo siento que lo tomo así, como que digo: ah... la gente siempre espera que yo siempre este tranquila, o que tome todo de manera relajada, y pues a mí a veces no puedo, o estoy brava, o estoy muy triste, o no quiero, digamos me pasa mucho que normalmente no sé cómo que la gente se imagina que soy una persona súper divertida, que salgo un montón, y pues a mí me gusta hablar mucho, pero no soy, yo salgo una vez al mes y no me molesta la idea que ellos tengan, como que digo que tan curioso, no sé y eso también me hace pensar que estoy mostrando como otra persona y yo creo que a veces si me pasa pero, a veces no, a veces yo solamente soy muy social en el momento y no me gusta salir, como que... es que no sé cómo explicarlo, pero es como que, como... como que o sea, lo no normal sería que de pronto yo ese normal.

Terapeuta: Ajá...

María: O sea no pasa nada si yo soy esa idea que ellos tienen, pero pues yo me siento como muy rara, pues bueno la gente quiere que yo sea así, pero si la verdad me siento muy rara como, como que todo el mundo esperarían que alguien con mis rasgos, personalidad o lo que sea, que desde un principio se notan, sean de tal manera, pero yo no soy así, entonces como que veces hay es cuando, como que cuando entro un poquito en crisis, como que toda esa gente quiere que yo salga, y yo cambio totalmente cuando estoy en otros ambientes, no sé, pero para salir si es como muy raro, entonces no sé, no sé, es muy raro.

Terapeuta: (risas)

María: Me siento como incomprendida...

Terapeuta: Ajá...

María: No se...

Terapeuta: Primero, eso en cuanto a lo que crees tú que los demás pensamos de ti, una persona calmada, pasiva de pronto, tranquila, ecuánime, siempre con una buena cara un buen semblante, eh... un poco como súper flexible, ¿no?, también es eso como que pueden hacer y deshacer y no se rompe, casi que cuando me escribes eso...

María: (risas)

Terapeuta: Cuando me escribes eso, pienso mucho en un maniquí, que siempre está puesto (risas)

María: (risas)

Terapeuta: Y sonriente, además tiene una figura especial para que la ropa le entre perfecto

María: (risas), no... tal cual es un maniquí es eso...

Terapeuta: Exacto.

María: que puede encajar como en todo.

Terapeuta: En todo le va bien, porque tiene además las medidas perfectas, si claro...

María: ¿las que?

Terapeuta: Además tiene las medidas perfectas, entonces cualquier cosa le va bien, además todos lo visten, pues él no se viste, lo visten. ¿Qué idea tienes tú de que quieres proyectar?

María: yo la verdad quisiera solamente proyectarme como yo quiero, o sea eso es como mi meta más... como identificar como me quiero mostrar, que no me importe nada más, si como dejar de pensar, si es como yo quiero igual es mi esencia y me gusta y es como quisiera estar frente a los demás es algo que no quiero abandonar, pero si quisiera dejar de, si de como siempre a parte de preocuparme, eh... como ser lo que las otras personas esperan.

Terapeuta: Ajá...

María: o sea quisiera como independizar eso, seguir preocupándome por los demás y seguir siendo yo, y tenerme como prioridad a mí, que yo a veces confundo mucho eso, como pues si yo realmente me estoy preocupando tengo que darlo todo y todo como si siento, no sé cómo que yo a veces me detengo a ver como es la gente y como guiarme a lo que ellos se esperan como de alguna manera

Terapeuta: Ajá...

María: Yo creo que es empatía, bueno no sé si sea empatía, pero bueno, solamente que logro sentir un poquito no mala gente, como los gustos en común y me logro moldear a ellos, yo no cambio mucho de blanco a negro, sigo siendo yo, pero si logro cambiar como en los temas de conversación, como que siento que de alguna manera fácil siento como los gustos, y... me gusta hablar de lo que a ellos les gusta, y eso es bonito, es chévere, pero si siento que no sé yo

no debería adaptarme tanto, o no debería dejarme vestir como tú dices, como no dejarme... vestir, que al fin y al cabo nadie lo hace con la intención, de manipularme ni nada, sino que yo lo permito.

Terapeuta: No para nada.

María: Entonces yo creo que a mí me gusta mucho ser como más fuerte, como, si ser más fuerte y quitarme el velo y desempeñarme como yo quiera.

Terapeuta: Ajá...

María: Independientemente si le gusta o no a los demás.

Terapeuta: Wow... siento que ya estas hay en ese caminito, tu eres de una persona súper consiente, te auto distancias muy fácilmente, logras verte en perspectiva muy fácil, lo que pasa es que, yo siento que cuando te vez justo por lo que identificas tan fácil, pues te quedas un poco, ya no claramente, pero juzgas mucho lo que te vez ¿no?, entonces es cuando te das más palo, y cuando te decías más cosas y todo este cuento, y no yo hoy te siento mucho más reconciliada por decirlo de alguna manera contigo, eh... es impresionante, de verdad estas mucho más abierta a verte de manera distintas y a tratarte por ende de maneras más amables, más sanas, más amorosas.

María: Si yo creo que... estoy logrando como, como la meta.... Mi historia y.... pues si yo creo que a veces me daba muy duro al querer controlarlo todo de pronto, y al no permitir no tomar una decisión que no esperaba o... si como que logro verme más... humana o reconocerme como, con toda la posibilidad de cometer errores y de que no le voy a gradar a todo el mundo, y estar más tranquila con eso, como que si no todos somos para todos, y no tiene nada de malo.

Terapeuta: Ajá...

María: eso me ha ayudado mucho, como a estar más tranquila.

Terapeuta: Se siente, que bueno que mires el error, no como algo que te defina, sino como una posibilidad, que incluso tiene sus cosas buenas, ¿no?

María: Ajá...

Terapeuta: No necesariamente el caos, ahora que lo nombras estaba, digamos leí tu escrito, muy bonito, de verdad es muy lindo, y me recuerdas una parte, lo subraye tengo comentarios, tengo subrayados con todos los colores, en fin, (risas).

María: Tan linda... (Risas)

Terapeuta: tengo aquí una parte, y justo me conecta con lo que acabas de mencionar, me voy a permitir leerla: “Recuerdo una vez cuando tenía unos seis o siete años, fui a la finca de una amiga del conjunto y decidí no ponerme el pañal debido a que me daba vergüenza a que se

diera cuenta que lo debía usar, pero la consecuencia fue peor, me orine en la cama, y al otro día, la mamá tuvo que sacar todo a lavar, es muy probable que botaron ese juego de cama”, ahí me dio risa, (risas).

María: (risas) y ahora que te escucho y me acuerdo si, si fue muy chistoso.

Terapeuta: Cómico...

María: Y... mira que algo muy bonito, fue que escribiendo eso, bueno no fue hay, creo que fue la semana pasada, yo pensaba mucho en ella cuando lo estaba escribiendo...

Terapeuta: Claro...

María: Y... le escribí: mira estaba escribiendo, cuando estuvimos en la finca, y te acuerdas cuando yo me orine... y no pasó nada malo, o sea nos reímos mucho, ella fue muy chistoso, y pues hace mucho no nos hablábamos.

Terapeuta: Ajá...

María: Igual fue cortica la conversación, pero no pasó nada, como que decía, Dios, o sea yo siempre he vivido con esta maraña en la cabeza, con todo lo que piense el mundo, y cuando ella me respondió: sí que chistoso, la pasamos muy rico....

Terapeuta: ayyy no (risas),

María: si pues yo no sé qué la tinta que yo no sé qué, y nos despedimos y ya, y yo pensaba y no pasó nada malo, o sea si siento como que siempre he vivido con tantas cosas en la cabeza que no me dejan ver

Terapeuta: porque precisamente la parte más exigente es la que más le gusta, mira que yo primero yo digo en tus zapatos: ¡qué osoo!, me muero yo en la vida yo vuelvo por allá, no si yo también me muero, dice: "llore de la angustia y de la vergüenza", no pues claro... "Y solo quería irme a mi casa y estar con mi mamá, ese día me recibió nos disculpamos y... Todo paso, y estuvo bien después, no se acaba el mundo como lo había pensado", creo que lo defines de manera perfecta, ¿en qué momentos piensas que se va a acabar el mundo?, es cierto él sigue su rumbo

María: Ajá...

Terapeuta: pasa ¿no?

María: como todo pasa, si

Terapeuta: nada es para siempre, todo es impermanencia, en cierta manera.

María: si, y eso es muy bonito

Terapeuta: es muy lindo, porque María a pesar de que tenga una esencia de María está cambiando continuamente, y hoy entiendes temas de hace mucho tiempo, y probablemente en veinte años tú digas: Dios mío me creí el cuento este de que soy libre, entonces lo vuelvo a cambiar, y no se de repente estás, en esta ruleta que estamos todos, y te estas continuamente construyendo como muchas personas elijas que hace parte de ti e indirectamente también elijas que no hace parte de ti, eso es lo más rico de ser, ser humano, que tenemos el derecho a elegir que quiero ser, que elijo ser, pues eso me llamó tanto, cuando lo leía, pues además de la risa me pareció absurdamente, pareciera insignificante el párrafo porque además son seis líneas, pero tiene toda la profundidad y justamente es lo que sucede, ¿no?

María: Si, wow yo ese párrafo no le había prestado tanta atención pero si me reí.

Terapeuta: no o sea yo me reí, te he pensado de chiquita l, grande, a los seis, a los cinco, a los dos, o sea es una cosa muy chistosa.

María: si, yo ya había recolectado unas imágenes, pero hay yo te las iba a mostrar porque son un poquito él ejercicio, de más cerquita...pero creo que la deje en el carro mi mamá se fue, bueno, después te las muestro pero me senté a verme como en proceso, si es muy bonito como, bueno y llore, me reí, bueno de todo con algunas fotos, y también porque mmm... Porque también tengo muy fresco como la escritura de mi historia, de las visitas más importantes, entonces como que comparaba un poco, bueno: por esta foto cono que me pasó tal cosa. Esto tal... Entonces pues entonces eso me movilizó mucho, o sea conocer la escritura, como también viéndome en las mismas despegándome un poquito, de mi misma como: un poco de lo que espera y, era muy bonito como que me daban ganas como de abrazar esas cosas y decirle muy bien.

Terapeuta: exactamente, pues me encanta de verdad que yo leo y me parece muy lindo, creo que, de verdad hoy siento que la idea que tienes de ti misma en verdad está empezando a modificarse, por fin te estás dando la oportunidad de moldearte, sin brusquedad, si como un alfarero más cuidadoso, más amoroso con su escultura, te siento así, no tan cincel y martillo, no, muy a la mala.

María: pues sí...

Terapeuta: Y te estás dando muchos chances y eso me parece muy lindo, me gusta mucho, porque siento que una de las consulta que tuviste y se te amplió un montón de cosas y genera en ti todo un movimiento, y esa es psicoterapia María, y que bueno que la estés experimentando porque es sanador no solo para él que llega a nosotros, sino que para muchos esos procesos para nosotros, o sea nos pagan para nosotros, o sea imagínate, porque nos invita a mirarnos y a revisar y a enriquecer, conocer y ver como él otro cambia, y que nosotros seamos los testigos en primera fila, es lo máximo, es delicioso, de verdad que sí, y. me alegra un montón

María: ayy gracias Diva, que emoción

Terapeuta: Bastante

María: y es muy lindo ver como el proceso, o sea contigo tú me permites también ver un poquito también mi propio proceso, como con mayor claridad, y realmente había identificado que ya estoy en el camino, como... Como que sigo alcanzando metas pequeñas, pero es muy bonito que tú me ayudes a ver lo realmente bueno como hay muy bien, ahí vamos que bonito sentir que sí que se está viendo como de algunas formas, como lo, el cambio

Terapeuta: siiiii...

María: y como él más grande, el amor propio que está creciendo.

Terapeuta: así es, cultívate mucho, ¿tú siembras?, ¿has sembrado?

María: ehhh... No, la verdad no

Terapeuta: ok

María: Pues como, ¿matitas dices?

Terapeuta: si... Una flor una mata...

María: si como... Pues digamos, si hace mucho en el colegio, nos pusieron a sembrar plantitas en vasos plásticos, me gustó mucho esa actividad, pero creo que ha sido la única vez.

Terapeuta: Ajá...

María: De resto que ayudo a mi mamá con el jardín, pero nunca a sembrar de cereos.

Terapeuta: Ajá... Vale, yo te voy a proponer un ejercicio, pero eso si es muy de tu elección, pues porque no hay gente que le guste mucho sembrar y este tipo de cosas, a mi parece un ejercicio muy bonito, porque siento que sembrar es como cultivarnos un poco, se necesita de paciencia, de auto compasión, de amor, de soltar muchas cosas, de permitir la entrada a otras, sembrar significa estar y correr el riesgo de morir también, de que la planta no nazca, de que nunca surja, ehh... Sembrar es para mí simbólicamente la VIDA, en general, crecer, morir, marchitarse, tener sed, tener hambre, estar hipercargada de agua, que necesiten de otros para que nos rieguen, regar a otros, ser sombra, ser luz, para mí eso es, sembrar es la vida, la vida en general.

María: ajá

Terapeuta: y me parece un ejercicio, muy lindo claro está que va depender de tus gustos y esas cosas... Que te siembres, simbólicamente por medio de una plantita, entonces normalmente yo escojo la matera, yo la compro y la escojo que sea de mi gusto, si es de estas de barro entonces la pintamos a mi manera, con mis gustos ¿no?, escojo la flor o la planta, la tierra, entonces yo no tengo rollo con ensuciarme... entonces me vuelvo nada las manos, la

vida es esta que todo se vuelva en un proceso de cultivar a Maria, creo que simbólicamente hablando, sea súper poderoso

María: Si y que me llama mucho la atención, y no tengo líos ni nada, y ya tengo acá pensado todo, o sea es una tarea que me gusta mucho si, porque siento que lo veo muy simbólico y que me llegue, como que tiene mucho sentido, me parece muy bonito como hacer ese ejercicio, y hacerlo claro, o sea es la plantica pero pensando y simbolizando en uno como en mí también.

Terapeuta: Ajá... Ponle nombre, normalmente yo le hablo a las matas pero, ponle nombre y... Conversa con ella, y cuidala, eres tú de cierta manera, entonces sería un bonito ejercicio, digamos si te ánimas seria chévere, creo que en este momento de tu vida sería bastante fructífero, hablando de plantas, (risas)

María: si súper bonito, si

Terapeuta: Me Encanta

María: me gusta, voy a hacerlo

Terapeuta: me encanta, ¿cómo vas con tu mamá, con la relación con ella, que tal van ustedes?

María: Bien, pues a veces, nos mantenemos discutiendo por unas bobadas, que yo decía pues me siento más calmada pensando, pero bien, en general ahora estamos como tranquilas, siento también que de alguna forma, por tantas discusiones como que... Nos hemos acostumbrado un poco como a estar mal, un poquito más fuertes en ese sentido como más negativo, como que ya no nos importa tanto, pero digamos a mí siempre me afecta mucho cuando estamos peleando o algo

Terapeuta: Ajá...

María: Como que así ya este mas fuerte nunca voy a poder, pues no se espero, nunca voy a estar bien como cuando estoy peleando con ella, entonces es eso, parece que ese sentimiento no tiene sentido, a veces yo me pregunto, que mamera estar preocupada por esto, o por lo que está pasando en la relación, pero en él fondo yo digo, de pronto yo estoy sintiendo que de hecho tiene mucho sentido que me importa, creo que en él fondo me preocuparía un poco mas no sentir nada cuando peleamos

Terapeuta: si de acuerdo

María: y... Si como que logro darme un poquito de sentido, de pronto a esa preocupación cuando estamos mal, y ahora estamos bien, ya llevamos como algunos días, pero es que hay veces que discutimos por tantas cosas, y es tanto que se nos olvida, a veces llegamos como bravas, me acuerdo como hace dos días nos dio un ataque de risa porque estábamos bravas, entonces, era como hola, hola y chao, y me fui para mi cuarto y ella al suyo y estábamos como en la cocina sin hablar, cocinando así cada una con lo suyo, y no sé porque a mí se me salió y le dije: ma porque es que estamos peleando; y las dos no podíamos de la risa (risas), y no

podíamos de la risa, y fue un momento muy bonito porque las dos estábamos demasiado bravas, y me detuve: ma porque es que estábamos peleando, y pues ella también se ríe y no nos acordamos, o sea fue chistoso porque no nos acordamos, fue como han sido tantas cosas que ni idea, y eso me gusta como que fue muy bonito, y... Ya en general sí ha sido un poquito tumultuoso, pero ay vamos

Terapeuta: bueno me alegra...

María: como que igual las dos llegamos...

Terapeuta: me hace reír bastante, si yo me río acá como serán ustedes allá, este... Que chistoso, creó que hace parte de la naturaleza.

María: O sea es que a mí como que se me salió, yo pregunte y no sabíamos, era como tan bobo que nos acordamos

Terapeuta: muy chistosas, pero siento que hace parte de la naturaleza como de la relación que has construido con ella ¿no?, no necesariamente digo que siempre hay que pelear no ni más faltaba, pero hace parte de la relación que construyen entre ustedes, de quienes son la una para la otra

María: Ajá...

Terapeuta: eso me parece bastante interesante, bastante lindó, ¿qué tanto de esta María, de lo que piense, porque me imaginó que piensa igual, muestras?

María:... Yo creo que con mi mamá soy... ciertas cosas y otras no tanto, como que... Y eso es un poco triste porque... Porque yo siento que digamos que todas estas preocupaciones mías, de llenar las expectativas de otros explotan con mi mamá, o sea yo logro ver que, yo llego a la casa y ya, y sacó todas mi preocupaciones, mis dudas, mis rabias, mis miedos, entonces pues es como esa parte que siempre había tenido como guardada, como si fuera un moustrico pequeño de tener en un cajón y ese cajón lo tengo como muy sellado, pero hay un momento en el que la cinta revienta y es donde yo siento que esos momentos en mi vida han sido con mi mamá, y eso pues a mí me mueve, porque me siento como injusta con ella, y también le agradezco muchísimo porque pues ella siempre ha estado ahí, entonces en ese instante me siento irreal, como que dejo que el mounstrico salga... y es triste un poco porque lo dejo acumular, y cuando sale no es muy bien visto... o sea sale y explota y es tenaz. Entonces con ella logro ser real en ese sentido en qué no me importa como que no tanto lo que piense sino que siento que ella... que las dos siempre vamos a estar la una para la otra, entonces no importa qué pase es triste, pero digamos esa cercanía y esa seguridad nos ha llevado a herirnos mucho, como a confiarnos en que la otra va a estar ahí siempre y que por eso no importa lo que digamos... entonces siento que en ese sentido sí he sido muy real, ella conoce que probablemente no siempre estoy bien, que no soy tan divertida o tan social y aun así ella me quiere mucho y es bonito como que a pesar de todo ella sigue ahí, pero digamos que con

otras cosas no soy tan real, siempre me guardo unas cositas para mí que me da muy duro contarle a ella, entonces creo que es como un real parcial con mi mamá...pero siento que puedo mostrarle muchas cosas que antes no mostraba.

Terapeuta: Ok, igual tú puedes elegir el ritmo, siento que la relación con tu mamá es bastante significativa, te afecta mucho y te construye mucho, y me acuerdo de aquel momento en el que me escribiste un poco angustiada... no me atrevo a ponerle nombre a esa sensación... diciendo un poco “yo quiero decirle un poco de cosas sobre mí, mostrarle tantos matices en mí, pero no me siento ni preparada, ni tranquila ni nada”... y creo que hace parte de ese proceso, de comprenderse... ¿a qué le tienes miedo de parte de ella si llega a recibir esto de ti?

Maria: De pronto como al dolor que ella pueda sentir de no haberle contado antes... como de pronto que me diga... cómo pudiste, primero, que sienta tristeza o pesar no sé... pero siento que ella primero se va a angustiar mucho... decirme cómo pudiste vivir con esto sin contarlo en tanto tiempo, eso me da un poquito de miedo porque eso me duele, sí, yo creo que guardo tantas cosas y pues que mi mamá me lo diga que es alguien muy importante para mí pues me va a mover, entonces ese miedo, y un poco de pereza de asumir eso, porque no va a ser fácil para mí y aparte de eso, el dolor que pueda generar en ella, como que me diga que... “pero yo soy tu mamá...o sea por qué no confiaste en mí”...y yo sé que no es tanto de que confie o no, no es tanto el momento porque al final desde hace mucho que quisiera contarle más cosas de las que me han pasado en la vida, yo creo que es eso, el miedo de generarle dolor a ella y de pronto de la preocupación de que ella se sensibilice como... y bueno cómo pasaste tanto tiempo sin contármelo.... Esas dos son como las que más me preocupan

Terapeuta: Tú eliges con qué quedarte, qué cargar, la preocupación y de repente las sensaciones que generes en ella, tú decides si asumes cargarlas y hacerte responsable de ellas, eso va muy desde lo que eliges y quieres cargarte o no, o si prefieres que obviamente se preocupará, es tu mamá, se afanará, se llenará de incertidumbre probablemente, al pensar qué... y si vuelve a pasar y qué va a pasar, no; pero tú decides qué cargar y qué no María. Si me preguntas, estás haciendo algo por realizar un cambio, compartir esto con ella de repente puede dar muchas explicaciones a tanta tensión que a veces se genera, porque a pesar de que ustedes se llevan muy bien, juegan se molestan... igualmente siguen ciertos vacíos de que falta alguna ficha del rompecabezas y tal vez eso pueda dar muchas explicaciones en el momento en el que te animes a contarlo.

María: Digamos yo con ella no siento que me vaya a dejar... más me da miedo es... de como asustarla, un poquito de como si esto fue ahora de pronto qué será después y que ya sea diferente, como de yo no sé qué estás pensando, como un poquito más prevenida

Terapeuta: ¿Ella sabe o sabía que estás en proceso terapéutico?

María: Sí, ella sabe, no mucho tampoco, no me pregunta mucho, es como ahh bueno y ya, pues yo le digo como... bueno má, hoy tengo cita con mi psicóloga y ella está en clases,

porque se metió en un curso entonces va los martes y los jueves creo, entonces como cosa rara a mí me encanta estar sola y me siento más tranquila así jajajajaj pero ella sabe y muy por encima.... Como ayy bueno ya, y a veces me pregunta y cómo te fue, y yo soy como bien y se acabó. Como que sabe pero muy poquito.

Terapeuta: Jajajajaja y está bien, tú eliges qué compartir y qué no ¿Qué crees qué te respondería ella? Tú la conoces evidentemente muchísimo más que yo, que crees que te respondería.

María: Yo creo que ella lo agradecería muchísimo, de hecho yo creo que ella abrazaría mucho el momento, siento que sería muy significativo para ella porque a su manera si me ha dicho que quisiera que yo le contara más mis cosas y digamos cuando hablamos como raro después de discutir, ella se abre muy fácil y me logra decir muy ingenuamente lo que siente y es más ella me dice lo que piensa, lo que siente... y yo sé que ella espera que yo hiciera lo mismo, pero yo me cierro, o sea logro recibir pero me cuesta mucho dar, como retribuirle, decirle como... má, mira esto es lo que yo siento blah blah blah... Entonces si me ha dicho en varias ocasiones como mira yo quisiera que me dijeras que sientes o que piensas, pero se queda en el aire y yo digo como ya, chao... entonces yo creo que ella lo agradecería muchísimo así fuera muy duro creo que ella lograría verlo como más global y decir wao esto es un gran avance, yo creo que lo agradecería la verdad y creo que las palabras, no es tanto lo que me diga sino los gestos, yo creo que literalmente me abrazaría, como que recibiría todo muy bien... como con cariño

Terapeuta: Probablemente acepte sin condiciones eso que te pasa... ahí vas.

María: Si.

Terapeuta: Para la próxima consulta podrías traer un objeto que te guste mucho para realizar un ejercicio, te parece

María: Listo

SESIÓN 4 (7 de marzo de 2017)

Terapeuta: Te acuerdas de la tarea, el objeto?

María: si

Terapeuta: ¿Qué escogiste?

María: Escogí una montaña...te lo puedo mandar por whatsapp si quieres

Terapeuta: ok

María: En la búsqueda vi uno que me gustó que tiene como todos los elementos no era tanto como lo que había pensado, lo había pensado como un poco abstracto, como ay yo quiero que tenga esto, esto y esto y me puse fue como a buscarlo y me encontré este que me gustó mucho

como que tenía los elementos que yo quería que tuviera y me gusto, o sea no lo diseñé pero me gustó el hecho que ya existiera porque dije como bueno eso significa que otras personas, o sea para que exista fue bonito que otra persona pensó en lo mismo.

Terapeuta: Ayy que lindo

María: Si, me gusta mucho. Tenía hasta más cositas de las que no había pensado pero que cuando vi me identifiqué mucho, ese me gusta.

Terapeuta: ¿Con qué te conecta esto?

María: Pues me conecta mucho como la naturaleza en general, como la sencillez también y creo que como de alguna manera resume varias actividades que me gustan en el mundo a mí para hacer, entonces, los arbolitos como tan sencillos, también me gusta mucho, como la tranquilidad que me inspiraba la imagen.

Terapeuta: Es una imagen muy linda

María: Si sentí eso, como que digamos yo quería mucho una montaña y mira que esta no tiene montañas como tal, porque cuando me dijiste de una pensé perfecto, un árbol, una montaña mmm y bueno empecé a buscar y eso no tiene como el elemento más importante pero tuvo otros pues que sentía que tenía varias cositas o sea como la carpa, la fogata, los árboles que son como muy simples pero no sé me gustaban, y yo nunca pensé pues en un carro o en una camioneta, pero esta cuando la vi como con todo el conjunto sentí como que resumía algo que me gusta mucho, entonces dije sí, no tiene la montaña que fue lo que más pensé en un principio pero como que sentía que estaba implícito, o sea como que no estaba literalmente pero es como una imagen que no sale la montaña pero la veo y pienso en la montaña, eso me gustaba mucho, como que yo decía, bueno no está como tal pero en mí estaba, como que me transmitía eso, entonces mmm pues las matas que estaban ahí colgaditas también, pues en general siento que me identifiqué mucho con la imagen o sea la veo y me da como mucha fuerza, yo digo, sí, es lo que yo quiero hacer, de pronto no siempre pero si en mis momentos de felicidad más grandes, como viajar, y sí como en la naturaleza, me gustó mucho.

Terapeuta: Me encanta, pues qué bueno que te identifiques tanto porque de eso trata el ejercicio que vamos a hacer y además ahora que lo mencionas y que te estaba escuchando, cuando veo la imagen siento implícita la montaña pero no porque no la vea sino porque siento que esto ya está pasando dentro de, no sé si soy clara, me parece aún más lindo. Entonces, papel y lápiz.

María: aaah ok perfecto, listo

Terapeuta: ¿Listo?

María: Si

Terapeuta: Dale, el tema es que necesitamos que la imagen a la vista de ser posible y que por medio escrito la describas, ejemplo, sí yo hubiera escogido la velita que prendí ahorita, es una vela de color verde encendida, tiene como un monito en frente, en fin, sirve para... la idea es describirlo sin ningún otro tipo de pretensión tal cual como tú la ves, ¿listo?

María: Entonces..... Listo

Terapeuta: ¿Listo? ¿Salió muy larga o muy corta?

María: si

Terapeuta: No importa

María: emmm como... mmmm no sé jajajaja

Terapeuta: jajajajaja

María: de pronto un poco cortito

Terapeuta: Dale está bien, está perfecto, no pasa nada

María: Pero... dice así

Terapeuta: Dime

María: Puse que es un campamento en la montaña que es sencillo y está rodeado de árboles, es de noche y hay una fogata que da calor y tranquilidad. El campamento se transporta en un vehículo sencillo que es la camioneta y es así como logra estar y conocer muchos lugares.

Terapeuta: Me encanta...Bien, ahora viene la segunda parte del ejercicio y es que también escrito, por medio escrito esto que escribiste acerca de la imagen o de esto que te gusta lo vuelvas a primera persona, es decir, yo soy la vela de color verde que tengo un miquito en frente, estoy encendida y quiero dar luz, si fuese yo la vela. En este caso tú siendo el campamento, dale?

María: aaaa ok que bonito, listo

Terapeuta: Escríbelo

María: Wao que bonito, ya

Terapeuta: jajajaj dale

María: Le cambié algunas cosas pequeñas para...

Terapeuta: Que tuviera sentido? No hay problema

María: ajá, pero la idea es igual

Terapeuta: No, no importa, de eso se trata de acomodarlo para que quede en primera persona, bueno, cómo quedó?

María: aaa ok, quedó... Yo soy el campamento en la montaña que es sencillo y estoy rodeada de árboles cuando es de noche tengo una fogata que da calor y tranquilidad, yo me transporto en un vehículo sencillo que es la camioneta y es así como llego a estar y conocer muchos lugares.

Terapeuta: ¿Qué tal se escucha?

María: No, muy bonito. Es como... pues mientras escribía como que conecté como varios símbolos. Digamos, pues que la camioneta, lo que pensé es que la camioneta es mi cuerpo y que es con mi cuerpo que llego hasta muchos lugares, es así como me transporto, como el símbolo de la imagen a lo que soy yo, y es muy bonito, es impresionante como uno o sea algo que parece ser tan ajeno, finalmente yo no diseñé la imagen, como tan alejado que simplemente dije pues como me gusta y ya, pero como un gusto se puede conectar tanto con uno, pues porque cuando la escribía sentía que estaba allá, algo externo, pero cuando la escribí en primera persona uno plasma muchas cosas de uno en esa descripción anterior. Uno se conecta más de lo que uno piensa.

Terapeuta: si, total. Vale, vamos a empezar a revisarla frase por frase, cortica porque pues tomarla toda por completo la memoria no me da primero, y dos se pierden los detalles que es lo lindo incluso de la misma imagen, no, lo detallada que es, así que ¿cuál es la primera parte? Yo soy un campamento si no estoy mal

María: si, a bueno si, la primera dice: Yo soy un campamento en la montaña.

Terapeuta: Vale, perfecto.

María: Yo creo que sería como la primera

Terapeuta: ¿Qué es ser un campamento para ti o cómo podrías ser tú ese campamento?

María: mmmm pues para mí un campamento es como un lugar seguro como digamos cuando uno va caminando y llegar, es como llegar al lugar seguro, como ayy llegué, si como el momento donde se puede descansar después de haber caminado o lo que sea, el campamento para mí es como un lugar seguro para reponer energía, descansar y si pues como revisarse los pies, si hay ampollas, comer bien, estirar un poco, entonces sí, es un lugar seguro para cuidarse y reponer energías, diría yo.

Terapeuta: ¿Cómo es tú lugar seguro en el mundo, donde justamente descansas, te revisas física y en todas las otras dimensiones, dónde o en qué espacios habita este lugar seguro?

María: Waoo... pues yo creo que como espacio físico lo siento mucho en mi cuarto, en mi cuarto yo me siento como que llego a ese lugar seguro donde no siempre me reviso pero donde me siento segura. O sea yo llego y ya estoy en EL lugar. De pronto un lugar no tan físico

siento que este lugar seguro está en la reflexión para mí, o sea cuando reflexiono siento que estoy haciendo eso, me estoy revisando cómo estoy, el proceso me ayuda reponer energías a veces para seguir. Yo siento que esos serían como los dos campamentos de la vida.

Terapeuta: ¿Cómo cuidas de ellos? Al ser un lugar tan importante donde te provees de energía, donde descansas, donde reflexionas mucho además, cómo lo cuidas?

María: Bueno digamos, es muy bonito, en mi cuarto, creo que una manera de cuidarlo es implantarle una parte de mí, como mi estilo por así, entonces me gusta decorarlo a mi manera, hacer decoraciones mías, como implantarle una parte mía a ese lugar y en mi cuarto yo siento que lo he logrado, he logrado diseñarlo como a mí me gusta, y yo lo veo como una manera de cuidarme, y pues también... digamos cuando acumulo mucho desorden, porque yo soy un poco desorganizada jajajajajaja... pero hay un punto en el que como que digo no necesito organizarlo, aunque no puedo vivir mucho tiempo en el desorden y pues como que esa preocupación de tenerlo limpio, también lo veo como una manera de cuidarlo, como de que esté no tanto organizado, sino como despejado, entonces eso también. Y en la reflexión, creo que una manera de cuidarla es como aceptar los pensamientos como... digamos hay veces en las que pienso algo y me preocupo es por negarlo, y digo “no no no no voy a pensar en eso ahora” o permito que muchos pensamientos negativos también entren, entonces yo creo que más que preocuparse por qué debe entrar y no, es como aceptarlos y darles como el tiempo necesario a cada pensamiento para ver qué hacer con ellos, yo creo que esa es como la manera de cuidar el campamento de la reflexión.

Terapeuta: Más o menos sé cómo es el campamento físico, pues digamos, no es que sé pero me lo imagino, ese se puede identificar más fácilmente, cómo es el campamento o la decoración del campamento del otro, del que es interior supongamos que lo podamos diseñar claramente desde la imaginación, cómo sería?

María: Yo me lo imagino como dos, o sea como que tiene dos modalidades. Una me la imagino un espacio como una terraza una terraza muy bonita en madera, en la mitad del bosque, me la imagino como una terraza muy calmada y la otra me la imagino... que puede ser en el mismo lugar como de pronto con mucha lluvia, con mucho neblina. Una me la imagino con mucha claridad y la otra más sesgada con más obstáculos para ver o apreciar las cosas como son, pueden ser el mismo lugar, solo que uno tiene las condiciones para ver con más claridad que el otro.

Terapeuta: ¿A qué se debe esta diferencia, por qué en uno se puede ver más claro que en el otro? ¿Qué se ve en el uno que no se ve en el otro?

María: porque yo creo que a veces en mis reflexiones no siempre son objetivas, a veces si me dejan ver con mucha claridad y hay otras que me tumban y me hacen ver las cosas como, no sé si *mal* sea la palabra, pero si como que me hacen verlas mucho peor de lo que en verdad son.

Entonces siento eso, como que a veces la reflexión me llega a dar mucha claridad y muchas otras me... es peor.

Terapeuta: Ok, cómo aligerar... limpiar... quitar... tal vez no del todo porque entiendo que a veces pasa que puede llegar a ser complicado pero intentar hacerlo por lo menos, quitar la neblina para que te permita ver más claro

María: Yo creo que hay momentos donde la neblina pues como que está... y de pronto más que quitarla yo creo que sería bueno para mí simplemente no intentar ver cuando está la neblina, es más como hay momentos donde va a llover, donde va a haber neblina y ya de pronto no está mucho en mis manos quitarla o no tengo la fuerza digamos si fuera la diosa que controla el lugar de pronto no tengo la fuerza para evitar que suceda... pero yo creo que es más en lugar de cambiarlo es adaptarme a eso, digamos que yo siento que sé, cuando llueve y no estoy viendo con claridad sé que hay neblina en la mente, entonces cuando lo identifico pues más que intentar quitarla, es decir como: Bueno no está muy claro para mí, no intentemos ver ahora; como esperar a que pase la lluvia un poco y después me siento y veo con más claridad, siento que eso me gustaría más como bueno si ahora no es momento en vez de intentar y ver mal, porque la neblina lo hace a uno ver mal, también saber que no es el momento y esperar a que pase para poder hacerlo mejor

Terapeuta: Además de que la neblina en sí misma puede estar diciendo cosas, aunque sea distinta, ¿no?

María: Sí, exacto

Terapeuta: Qué poderoso eso que acabas de mencionar, siento que es como de los aprendizajes más grandes que te has podido llevar, poder ver sin juzgar.

María: sí, uy sí, eso me parece un aprendizaje muy bonito, que lo tengo ya en teoría pero me cuesta como aplicarlo pero al menos digamos ya saberlo es muy bonito, porque una era que es bueno o que es malo y a veces digo como ¡ay no, ya! Jajajajaja sí, eso es bonito.

Terapeuta: Ajá, pues me gusta mucho ese campamento, hasta el momento me parece muy lindo, muy sano, muy seguro. Bueno, qué continúa...

María: Dice que es sencillo y está rodeado de árboles...

Terapeuta: ¿Cómo es sencillo, qué es ser sencillo?

María: Yo creo que para mí ser sencillo es como pues... uno, ser como autentico, yo creo que eso de una es ser sencillo, que uno no ande preocupado en aparentar y ser nada más de lo que realmente es, entonces ser autentico y también para mi significa mucho como viajar ligero, como tener un equipaje ligero en la vida, cargar con poquitas cosas, lo relaciono mucho pues con mi historia, no llevar tantas culpas, muchas innecesarias, si, como aprender a soltar; yo creo que eso es sencillo para mí.

Terapeuta: Hablas de autenticidad y viajar ligero. ¿Qué es lo más auténtico de ti, de María?

María: Yo creo que mi risa, porque siento que realmente no la pienso cuando lo hago, entonces siento que cuando está, realmente está porque quiero, no sé... porque se sale jajajajaja. Yo creo que la risa es muy mía y autentico, real.

Terapeuta: ¿Cuándo viajas ligera, en qué momentos de la vida te sientes ligera? ¿Qué te permite estarlo?

María: Wao yo creo que viajo ligera cuando acepto las cosas, sí digamos en los momentos en los que siento como que todo ha valido la pena, es cuando más ligera me siento, es el mejor equipaje. Porque igual llevo equipaje que es lo que ha pasado pero es como si las piedras se transformaran en plumas, entonces es como que yo hago lo mismo pero con un peso totalmente diferente. Porque pues en esos momentos mi historia sigue siendo la misma, yo sigo siendo la misma, entonces es como lo mismo pero transformado en una manera que vale la pena, y ahí es cuando me siento muy ligera, o sea siento que es el mejor, porque igual tiene un peso pero igual es un peso muy rico para mí, quedo como perfecto, con eso puedo caminar todo el tiempo, sí, eso lo siento. Tampoco me gustaría dejar la maleta, sería como dejar mi historia, sería llevarla pero con un peso que me deje caminar y siento que se transforma cuando lo abrazo y digo wao esto ha sido lo mejor, todo tiene su sentido ahora, ahí es cuando siento que llevo el mejor equipaje

Terapeuta: Claro y siento que cuando lo hablas me conectas con el peregrinaje, por alguna razón siento que se conecta un montón, y siento que ya lo asumes de una manera distinta, no tanto desde el cargar sino desde acompañar, sabes, como hace parte de mí, obviamente no lo puedo dejar pero que rico además traerlo conmigo, ¿no?

María: Si, si, si, es como que me acompañes a abrazar esa compañía.

Terapeuta: Dentro de esto que cargas ¿qué decides cargarte y qué no?

María: Ayy wao... yo... decido sacar, no sé si todavía lo he hecho o no pero sé que quiero sacarlo, como muchas culpas y realmente al final quiero cargar con mi historia, o sea, de pronto la palabra no es cargar sino decir que me acompañe y que no, yo quiero dejar que mi historia me acompañe y estar siempre feliz de que me acompañe, como pues sí esto he sido yo y no quiero que me acompañen las culpas, o sea creo que es algo que... lo que te digo, no sé si le podido sacar de una manera o no pero sé qué quiero, quiero que las culpas no estén en el equipaje y en general quiero dejar que mi historia me acompañe, quisiera que todos los momentos sean presentes.

Terapeuta: ¿Cómo se llaman esas culpas? Pongámosle nombre

María: Mmmmmmm pues bueno justo ahora se me vienen un resto de las emociones que me generan, pero... o sea se me vienen como la tristeza, porque me siento muy mal cuando decepciono a las personas que quiero, entonces pues las culpas serían como las decepciones

que pienso he causado... como sentirme con cosas que he hecho, creo que serían eso las culpas.

Terapeuta: ¿Lo que haces cuando decepcionas? ¿A eso te refieres?

María: Sí, sí, exacto, lo que he hecho para decepcionar, y decepcionar a lo que más quiero y a mí misma

Terapeuta: ¿y qué has hecho para decepcionar?

María: Pues digamos... yo creo que me he olvidado un poco de lo que soy... pues no sé... pues que he hecho para decepcionar... con mi mamá cuando peleamos, pues con rabia nos hemos herido mucho, y pues eso es como causarle decepción, pues porque igual si he dicho como cosas que duelen, entonces así como en situación creo que las peleas con mi mamá... no sé... y en general creo que todo se resume cuando siento que me alejo de mis valores o principios o de lo que yo quisiera que estuviera siempre como regida... suena como todo estricto, pero sí, siento que tengo como mis ideales o características que me gustaría ser o cuando me olvido de ellas o no las cumplo esa es como una percepción propia, como que digo ayy pero no sé, cualquier ejemplo, sí cuando digamos... ayy no sé... es que ahora justo no sé por qué estoy pensando en mi mamá, estoy tratando de pensar en algo más, pero no, se me viene las cosas con ellas.

Terapeuta: y está bien, está bien

María: aaa voy a dejar que la mente hable, si exacto, bueno con mi mamá se me vienen los ejemplos como de donde la irrespeto o donde ella me hace saber que ha hecho muchas cosas por mí y como que yo no le expreso pues como el agradecimiento, entonces es contradicción porque en el fondo yo sí lo siento, y es como esa impotencia de como es algo que no es así, como yo realmente si me siento muy agradecida pero no lo expreso y pues no me gusta pues porque no es la realidad, entonces como que, sí, pues hago situaciones que generan y que evidencian que yo soy la menos agradecida, pero en el fondo no es así, entonces eso me genera mucho dolor por decepcionarla a ella, decepción de decirle solo como: má, yo si siento esto y hacerlo más evidente con las acciones, eso es, la tengo a ella jajajaja no sé, porque he estado intentado pensar en otras cosas pero no, se me vienen las discusiones con ella siempre.

Terapeuta: Está bien, como dices tú, que la mente hable. Por alguna razón me acuerdo de creo que la segunda sesión tal vez que nosotras tuvimos, si mi memoria no falla, estábamos justamente en el consultorio de Lucía, ¿te acuerdas? la única vez que estuvimos ahí...

María: ajá

Terapeuta: Hablábamos mucho de la culpa en ese entonces, casi toda la consulta hablamos de la culpa y de cómo muchas culpas que asumimos hasta cierto punto no son responsabilidad nuestra, pues qué culpa tienes tú de que el otro asuma una postura o no frente a ti, frente a lo

que sea. En qué medida eres responsable eres de lo que nosotros pensamos de ti, no sé si soy clara... creo que en algún momento lo tocábamos...

María: Sí, pues yo creo que uno si es en gran medida de las ideas que los otros tengan pero es mucho menos de lo que pensamos... o yo pienso... porque digamos... no sé... si yo quiero ir a robarme una bufanda y alguien me ve pues... o sea hay ciertas acciones que si de alguna manera van a definir lo que piensan los demás de uno, digamos en el caso en el que me robe una manzana, la persona que me vea pues va a saber que soy alguien deshonesto al menos en ese momento por lo que hice... pero... lo que yo creo que es que los errores no lo definen a uno, entonces como que... o sea uno cree de ladrón o sea yo por la manzana que yo hice pensar que los demás pensarán que soy una persona deshonesto, si como que en eso entiendo que uno es responsable de lo que piensen los demás de uno pero 3spero puede que en otros aspectos que ellos no han visto pues yo sea totalmente diferente... y.. sí o sea, siento que uno si tiene responsabilidad en lo que piensan los demás, pero es muy mínima, al final también la gente puede... no sé... o sea las construcciones que la gente haga de uno también son independientes a las que uno hace de uno mismo.

Terapeuta: Exacto... definir qué es responsabilidad de uno y que no, muchas veces es súper complicado, a mí a veces me parece muy complejo pues en verdad no sé hasta qué punto lo que uno llegue a transmitir en verdad es responsabilidad mía o del otro, hay que ver que actitud asume el otro a lo que recibe de mí, parece que el límites siempre es muy delgado y muy inestable además, por decirlo de alguna manera, de ahí que a veces siento yo que pueda ser muy susceptible a crear este tipo de sensaciones de culpa a veces no tan cierta, a veces si... soy culpable de haber robado una manzana, pero no sé, te invito a revisar hasta qué punto en verdad decides con total libertad y responsabilidad asumir culpas y de qué de verdad eres culpable y de que no, porque siento que así es más fácil caminar y cuidar del campamento, y estar más ligera, y cuidar del peregrino, del caminante, en fin de tantas cosas, que finalmente hacen mella y si pueden crear más heridas, hacer el camino más tortuoso y no te dejan disfrutar del paisaje que a fin de cuentas pues es todo el espectáculo.

María: Ajá, así es tal cual, lo pusiste en las palabras perfectas...

Terapeuta: jajajajajaja lo construimos juntas... me gusta mucho la metáfora de cargar ligero, me parece bastante diciente, creo que dice un montón de ti, de cómo eres

María: Sí, yo también lo siento muy compatible con migo, o sea creo que describe muy bien lo que siento, y de pronto lo he podido vivir un poco o sea en la maleta literalmente en la espalda cuando camino, entonces es bonito, creo que también va muy vivencial conmigo.

Terapeuta: Sí, creo que me es muy fácil verte caminando con la maleta y todo... hablabas después de que estabas rodeadas de árboles, si no estoy mal...

María: Sí, ahí sigue: Y estoy rodeada de árboles

Terapeuta: Vale, ¿qué es el árbol?

María: El árbol para mí es como mucha sabiduría... no sé porque siempre he pensado que... o sea siempre he pensado que para que un árbol exista se necesita de tiempo, o sea normalmente los árboles para ser grande necesitan de al menos unos años y no sé... siempre los he visto como algo muy sabio, son muy pacientes, están ahí, se cuidan a ellos mismos, dependen de ciertas cosas como no sé... el agua, que llueva, pero es más como lo que ellos logran crecer, y también son muy altruistas, digamos el típico árbol que da los frutos para no sé... los animales, me pasa mucho que cuando salgo a pasear a Mati, la perrita, me quedo mirando un árbol que tiene muchas ardillas, siempre veo muchas ardillas por ahí paseando, y yo digo es muy bonito, es la casa para muchas especies y no solo es la casa, sino que da alimento a muchos animales, nos da sombra a nosotros y es muy bonito a mí un árbol me da mucha tranquilidad, el tronco me parece fuerte, no que nació fuerte sino que se hizo fuerte, un árbol se hace árbol a lo largo de su vida y eso me gusta mucho, creo que en general veo la sabiduría plasmada...

Terapeuta: Sí, creo que me dejas sin palabras tu descripción de los árboles, a mí me parecen majestuosos, siento que es como una representación de Dios en la tierra... ¿En qué medida hay árboles alrededor tuyo, cuáles son?

María: Creo que se manifiestan en varias personas, creo que varias personas me han aportado mucho y también como que a veces le atribuyo esa sabiduría a esos momentos que digo como wao yo supere eso y muy bien jajajaja

Terapeuta: ¡Qué bueno que te des lo que mereces!

María: jajajajajajaja sí... entonces digamos que hay árboles que son partes mías y también como de personas que para mí son como muy serías porque han estado ahí presentes como creciendo con ellas y dándome a mí como fuerzas para también crecer, creo que los árboles en ya lo que me rodea partes propias mías y como las personas que siento que han estado ahí para mí.

Terapeuta: ¿Qué árbol eres tú?

María: Wao que bonito, aunque me gustan mucho, no sé nombres ni nada, pero no sé me imagino como un árbol mediano, o sea no muy grande pero creciendo, o sea un árbol que quiere seguir siendo árbol y seguir creciendo... mmm... con hojas... no sé por qué pienso que son hojas grandes pero no sé cómo verlo, o sea me lo imagino como un árbol con hojas grandes pero no sé... cómo interpretarlo... me imagino un árbol mediano, con un tronco mediano como creciendo y con hojas verdes grandes me imagino...

Terapeuta: No todo tiene que tener interpretación, a veces las cosas son, punto, nada más. Me gusta mucho que esté creciendo, no sólo es altruista en la medida que genera sombra y alimento para otros tantos, sino que también necesita de agua, cosas para sostenerse, necesita

la luz del día, necesita de sombra, necesita que llueva, mojarse a veces necesita marchitarse para volver a nacer...

María: Sí, eso es muy lindo, o sea y siento que cuando uno se cuida y no se cuida en alguna medida pues no puede dar nada, si el árbol no está sano no puede dar frutos, probablemente se le caerían las hojas y no darían sombra, el ejemplo es muy bonito, para mí el árbol es algo que sabe muy bien las cosas, o sea sabe que cuidarse primera para dar...

Terapeuta: Siento yo que ahora que lo mencionas así como tú lo planteas, invita mucho a la conciencia de sí mismo, como a saber quién soy y cómo me cuido... ¿y cómo te cuidas tú, para estar para otros? Ahora que te estrenas como Terapeuta

María: Yo creo que... bueno estos encuentros nuestros a mí me encantan y los veo como la materialización de mis cuidados, es muy bonito pues porque para mí es muy constructivo y yo antes había estado en otros procesos y los abandonaba, siempre me había pasado, empezaba y yo bueno, me voy a cuidar y yo misma me creaba mis excusas para justificar porque no había seguido y luché mucho... y contigo ha sido como la primera que hasta como que me emociona, digo como aaa que rico que nos veamos, ya quiero que sea ya la cita, entonces eso me gusta por las dos, y digamos también me gusta verlo en mí, como que yo digo wao que chévere que yo, o sea que tenga despierta esas ganas como de cuidarme y de crecer, porque a mí estos encuentros a mí me enseñan muchísimo, entonces, este proceso lo veo como una parte de mi cuidado, también gestos chiquitos como el bañarme... como de cuidar mi cuerpo, pues si me quiero maquillar un día y arreglarme el pelo, también eso para mí es parte del cuidado, de preocuparme de cómo quiero verme yo más que todo... como sí digamos como la rutina chiquita de escoger la ropa... pues eso es bonito, es como uno darle importancia o pensar en uno... si a veces uno como que se vuelve automático

Terapeuta: y se vuelve el grueso del día a día, pues porque pocas veces somos tan consientes y decimos hoy me voy a cuidar y me voy a dar un día de spa... no pues realmente no es tan seguido, el grueso de estas cosas son las cosas chiquitas de escoger la pinta del día, darme el chocolate del día, un poco lo que hacíamos cuando estabas acá y era el voy a ser mi prioridad y esas pequeñas cosas son el grueso, son lo grande...

María: Sí es cierto, yo no lo veo en el día a día digamos cuando escojo mi ropa no es que siempre diga me estoy cuidando qué bonito, no, pero en general cuando me detengo a pensarlo como que es lo primero que pienso, como que realmente esos son gestos de autocuidado, como de darse importante a uno y también cuando hago ejercicio también pienso que es una manera de pues como de quererme y de hecho me gusta mucho cuando hago, no por el cuerpo sino por más adentro, no sé cómo decirlo, porque digamos hace mucho me pasó que yo me inscribí a un gimnasio, yo estaba en el colegio, y lo odié, fui como una vez, perdí la plata o sea tenaz porque sentía que hacía ejercicio por el cuerpo que no me llenaba, yo decía puso estar acá pensando en si ya tengo el abdominal, yo decía que estrés y cuando hago ejercicio como por más adentro, como para el alma por así decirlo, cuando me voy a montar en bici con

mi papá o cuando camino, que realmente en lo último que yo pienso si el cuerpo está sudando o no, sino más yo cómo me siento, eso es como muy bonito, es como cuidarme de verdad, como diciendo wao esto es muy bonito para mí, lo disfruto mucho. Qué más, la comida también, yo me doy mucho cariño con la comida....

Terapeuta: jajajajajaj para mí la más importante

María: jajajajajaj si si si la comida me parece que es delicioso uno sentarse comer con calma el plato que uno quiere o cocinarse, o ir comprarse lo que a uno le gusta y disfrutarlo, eso también me parece que es una forma de cuidarse.

Terapeuta: Sí, estoy de acuerdo contigo en todas las opciones que puedan surgir, hacer ejercicio, disfrutar toda la experiencia que hay al comer y todo es abono, a propósito del árbol, abono y alimento para sostener y para crecer. Pues me encanta cómo lo estamos viendo y cómo lo estás construyendo. ¿Qué tipo de árboles te acompañan?

María: Me acompañan árboles muy grandes con troncos ya muy fuertes preparados para dar, después de haberse construido. Me acompañan de pronto árboles de mí mismo tamaño que tienen también igual o más cosas para brindarme porque estamos viviendo lo mismo, entonces es bonito como vivir de un árbol que está como yo... de un árbol que vive lo mismo que yo, y es bonito pues ver que en un mismo tamaño se viven cosas muy diferentes, o en un mismo estado más que tamaño.

Terapeuta: A mí me parece bastante diciente. Pues hasta acá me gusta mucho el campamento, me gusta mucho el árbol, la mochila ya me la pinté y todo. Creo que no pudiste escoger mejor símbolo y creo que han salido incluso más de los que ya tenías y los que están empezando a surgir pues con reflexionar acerca de esto, digamos que por tiempo no lo terminamos hoy, pero guárdalo y continuamos en la próxima y lo cerramos.

María: Pues sí, lo que te digo a mí me impresiona lo que se plasma en algo que uno piensa que es todo externo, cuando ya mira y lo puse en primera persona, yo decía juepucha esto es muy de uno.

Terapeuta: Guárdalo y lo terminamos en la próxima.

SESIÓN 5 (14 de marzo de 2017)

Terapeuta: ¿Cómo estás?

María: En general bien, pues en la práctica la semana pasada entré a trabajar como terapeuta de una sesión que Julián llevo a cabo, y eso pues me gustó mucho, a mí me sirve mucho observar y estuve muy pendiente como de lo que yo sentía o de lo que yo estaba sintiendo, entonces pude darme cuenta como de varias cosas. Por ejemplo, me pasaba mucho que en el caso que estaban hablando, o sea del consultante, yo lo que hacía era que adaptaba la realidad de ella a la mía, o sea yo decía como que duro debe ser... o sea yo pensaba... uuy sí, si yo no

tuviera a mi papá sería muy duro... tengo que hablar más con él... o sea llevaba muchas cosas para mí y eso hice el ejercicio después como de escribirlo para Julián y él se reía y me decía como bueno, lo más importante es que lo identificaste, uno si hace eso pero muchas veces no se da cuenta, entonces me dijo muy bien para empezar a independizar un poquito, porque la idea es comprender la totalidad de la realidad del consultante no acomodarlo a uno, por más que sea como intentar, identificarlo, decir como eso puedo independizarlo de lo mío, entonces tiene que dirigirlo a otro profesional o al mismo consultante decirle como mira este tema se me dificulta pero lo vamos a tratar y ser consiente más que todo, es como la base, eso me gustó. Fue una buena experiencia, estuvo chévere. De resto pues ya, estos días he vuelto a hacer ejercicio, estoy muy contenta, es muy poquito porque fueron como 7 minutos de una aplicación jajajajajaja

Terapeuta: jajajajajaja sirven sirven

María: jajajajajaja sí súper, y es impresionante en verdad me hace sentir mucho mejor... y hoy que fue como un remolino pero ya...

Terapeuta: Bien, me alegra que esté funcionando y estés aprendiendo de buenas personas... ¿te parece si continuamos con nuestro ejercicio?

María: sí, habíamos llegado hasta... árboles. Bueno, lo que sigue es... cuando es de noche tengo una fogata que da calor y tranquilidad

Terapeuta: ok, antes de continuar, después de que hablamos de los símbolos anteriores, de las partes del escrito anteriores, elaboraste algo más, te quedaste pensando en ello...

María: Pues no hice en la descripción nada, pero si me quedé pensando un poquito como por qué escogí esa imagen, y no como cuestionándolo sino como intentando ver por qué para mí fue... o sea era muy accidental lo que tenía en mente pero aun así marcaba mucho las cosas, de pronto como una acción de uno ven tan lejana, como ¡ay esta me gusta!, me quedé pensando mucho en bueno, yo por qué la habré escogido, por qué la habré buscado así, me movía mucho como el estilo de vida que la imagen expresa o la manera como yo lo interpreto, o sea, como que ese estilo de vida me gusta mucho, como de los simple y que me da tranquilidad y también como luchando por los sueños de uno.

Terapeuta: Bueno, importante tenerlo presente para tomarlo al final junto con todo lo que se integre. Bien, eres fuego entonces

María: Es cuando es de noche tengo fuego que da calor y tranquilidad. Es como si tuviera fuego, no como si fuera, pero por qué tengo la fogata. Bueno, la noche... o sea vamos cogiendo partes como...

Terapeuta: Si si si está bien, ¿qué implica para ti la noche?

María: Yo creo que la noche es muy hermosa, me gusta mucho y esta noche me la imagino una noche llena de estrellas y con la luna también. La veo como con mucha tranquilidad, paz, como es el momento para descansar, es el momento de reparar energías, de estar con uno mismo, la noche la veo como un lugar muy bonito en el que uno tiene contacto con uno, como al final del día de pronto de haber estado con otras personas, la noche la veo más como reservada para uno, la veo como un espacio que da tranquilidad, silenciosa, oscura pero en el buen sentido como con otro tipo de luz, más que oscuro es con la luna como la luz, que es más tenue y natural, las estrellas, me imagino como un cielo con muchas estrellas y la luna, como un espacio muy bonito para estar con uno mismo.

Terapeuta: ¿Qué espacios de tu vida te pueden transportar a un escena como esa? Porque además se antoja

María: jajajajaja si, pues a mí nunca se me va a olvidar, imagínate que cuando estuve en el Camino de Santiago, hubo una noche en que dormimos en un hotel, y era una habitación como con varios camarotes, y había una como con un altillo chiquito y yo dije ¡ay yo me pido ahí! Y yo bueno entonces, subí todas mis maletas y era un espacio solamente para un colchoncito, estaba el colchón y ya, era como un triangulito pequeño donde estaba el colchón y ya, bueno, y arriba había una claraboya y yo lo pedí por la luz toda la noche y la luna estaba súper brillante, tanto que yo sentía que tenía un bombillo prendido, era preciso, habían muy poquitas, no muchas estrellas y esa noche para mí fue, o sea no sé yo estaba enamorada ahí acostada viendo la luna como la oscuridad de la noche pero como te digo, con mucha luz porque el cielo pues era negro pero la luna muy potente y pues creo que esa situación reúne todo, porque después de un día pues donde ya estaba cansada en la noche pues fue un momento para estar conmigo, para reparar energías, para dormir y me permitía pensar, eso fue como a mitad... no me acuerdo, pero decía... bueno, logré un día más... me daba mucha tranquilidad, o sea cuando me preguntaste me vino esa noche a la mente, sí, pienso que son como esos espacios de tranquilidad...

Terapeuta: Mucho reposo...

María: Si, exacto, si para mí eso sería la primera noche

Terapeuta: Además te daba el permiso para simplemente ver, poder disfrutar la vista

María: Es reposo y también a veces ni siquiera para pensar tanto sino para estar con uno...y ya

Terapeuta: Bien, ¿y el fuego? Para dar calor en el frío, ¿no?

María: Sí, me gustó mucho eso que dijiste de que tengo fuego, eso me gustó mucho, pues porque al final la fogata es fuego, pues para mí como tal la fogata es un espacio muy acogedor, como algo que reúne a las personas, que da calor en un lugar frío... es algo muy acogedor que reúne... me imagino mucho fogatas con marshmallow jajajajajaja

Terapeuta: ayyy que rico jajajajaja

María: jajajaja si, o como los plancitos de guitarra, entonces me lo imagino algo como muy acogedor que reúne a la gente, y el fuego ya lo veo como algo que tiene mucha fuerza, que puede a veces atraer o también alejar... cuando la fogata está muy fuerte, el humo, uno también entonces se aleja... entonces veo el fuego como solamente la parte del fuego y la fogata la veo por esa parte, es un elemento que puede acertar mucho por el calor que da o aleja si ya está muy caliente o si tiene mucho humo... y sí, creo que eso es

Terapeuta: Ok, ¿cómo es el fuego de María?

María: mmm... yo creo que mi fuego es como... como lo que me permite acoger a la gente y cuando logro expresar lo que siento y mi cariño creo que es un poquito de la expresión de ese fuego, como la fuerza que me impulsa a decir a los demás lo que siento por ellos, lo que los aprecio, y a acogerlos en mi vida, y también por otra parte que de pronto cuando quiero apagarlo aleja a las personas, ¿sí? O sea creo que cuando dejo que esté el fuego es esa fuerza que me permite estar con la gente en mi vida, permitirles estar en mi vida porque logro decirles lo que quiero

Terapeuta: por ejemplo

María: Como lo que siento, que son importantes y a veces quiero apagar ese fuego que se convierte en humo, y ese humo es lo que aleja a las personas, porque no les permito entrar...

Terapeuta: ¿Cuándo has querido a apagarlo?

María: Yo creo que lo he querido a pagar cuando... en general es cuando no permito que la gente me conozca... por miedo, cuando no quiero como amar, o sea, ahora lo relaciono más que en general en las relaciones, más con la pareja. Pues sí, cuando yo quiero apagar esa parte del fuego es porque me da miedo, porque me da miedo dejarme conocer, porque no quiero hacer sufrir a los demás, entonces pienso... ay para prevenir es mejor ya chao, entonces ahí es cuando siento que apago el fuego...

Terapeuta: ¿Cómo evitas, qué es lo que haces exactamente? Evitas el contacto con hombres, o no los llamas o te pierdes, o por el contrario te muestras fría y distante ¿Qué haces?

María: Yo me pierdo, digamos, me escriben y no respondo...o soy súper cortante, o sea, como que me empiezo a alejar mucho, digamos sí con alguien me escribía todos los días, después ya no le respondo rápido... y llega a un momento donde ya me angustia mucho como no decirles lo que está pasando, entonces cuanto un poco la verdad, entonces les digo como... mira, yo en este momento no estoy buscando nada... entonces no tengo interés en nada... ¡chao!... pues muchas veces más, con unos me he podido abrir un poco más y es bonito y lo han tomado muy bien, y con otros si ha sido súper cortante de la nada así como... mira, esto no va a funcionar chao... ay no, entonces sí me... o sea... como que pongo una barrera... y es muy contradictorio, porque son miedos, o sea probablemente los tomo es pensando en no

hacerlos sufrir después...es muy contradictorio porque siento que nos alejamos ya, no van a sufrir después y puedo estar tranquila porque a mí no me gusta sentir que hago daño y pues entre mis inseguridades de si quiero que me conozcan o no, de si o si no, me parece demasiado injusto acerca de que ellos tengan que vivir eso por mi propia indecisión, entonces me empiezo a alejar, me empiezo a perder como de las redes sociales, como me van a invitar a un plan y les respondo no, ay que pena no, después como no, no pude cuando me dijiste y después llega a un punto donde la angustia me desborda y me lleva a decirles la verdad y les cuento como... mira, yo no estoy preparada, me cuesta mucho abrirme y prefiero estar tranquila ahora y ya, entonces ellos dicen como bueno, cuando quieras nos volvemos a hablar o nos podemos ver después y ya yo me desaparezo... cuando siento que ya recibieron el mensaje pues ya...

Terapeuta: ¿Cuál es la amenaza? ¿Qué es lo que pasa, qué es lo amenazante del otro?

María: No sé, me da miedo como que lo que digamos... o sea, yo creo que el error ahí está en que hay muchas suposiciones... o sea que no sea lo que ambos esperamos...

Terapeuta: ¿Cómo sabes eso?

María: Entonces ahí... digamos diciéndote esto, como que reconozco que yo parto de muchas suposiciones como de... ay no, nosotros... no sé, cualquier excusa pendeja... es que yo misma sé que no tiene ningún sentido cuando me alejo pero lo hago, como que sé que no tiene sentido pero me da miedo, como que digo, ay estoy más tranquila si no siento el compromiso... y no es el compromiso de la relación, como al angustia de hacerlo sufrir, es que eso es lo que me desespera y me hace como bloquearme, porque siento que es como inevitable no sufrir, pero si puedo evitarlo hago, y yo siento que ahí la evitación es como... pues no me deja hacer nada.

Terapeuta: ¿Para qué te sirve suponer?

María: Para nada, para sufrir

Terapeuta: Además de eso

María: Yo creo que las suposiciones son útiles cuando... porque es inevitable que uno se haga una primera idea de alguien, porque uno siente, entonces uno siente como algunas veces como me siento cómoda, me atrae, o no me gusta, entonces yo creo que eso es como imposible no verlo en un momento... uno debería aceptarlo pero no tomarlo tan cierto, como una idea de... bueno él toma mucho por ejemplo, uno lo crea, aceptarlo pero no tomarlo como la verdad y tomarse la oportunidad de conocerlo, pero yo soy como no, ya no, no hay manera, eso no va a funcionar, no sé qué me pasa... me empeliculo mucho jajajaja

Terapeuta: Las películas en sí mismas parecieran bobas y que no sirven para mucho, pero te protegen de algo, lo decías ahorita probablemente del vínculo, no necesariamente de pareja pero esta relación que se genera entre uno y otro y la responsabilidad que se asume justamente por el vínculo, ¿por qué asumes que el otro va a sufrir? Es decir, ¿buscas que el otro sufra?

María: No, no, no yo no busco eso, yo quisiera por siempre hacer a todos felices...

Terapeuta: Yo sé jajajajaja

María: Jajajajajaja siento que hay un punto, o sea me da miedo, yo creo que le tengo miedo al momento donde no funcione la relación... no funcione de pronto no drásticamente se acabó todo... y pues no lo más drástico de nunca en la vida nos vamos a ver sino simplemente una discusión, como que le tengo mucha jartera a eso, y como que es algo que siento que es inevitable...

Terapeuta: ¿Qué es lo jarto de discutir con una pareja? ¿Tú cómo pelas con tus parejas?

María: Pues es muy buena pregunta, porque una pelea puede ser muy constructiva si uno quiere superarlo puede ser constructivo o no... pues yo creo que es como la indisposición, porque una pelea sea constructiva o no al final, muchas veces en esos encuentros uno logra descubrir muchas cosas, pues así sea el mejor de los casos donde se solucionó todo y fue lo mejor, pues genera indisposición en las dos partes, como de no estamos tan bien, y eso me da mucha jartera... si como que digo ay no, no sé y yo también a veces soy muy insegura y también me da mucho miedo eso, porque por mi inseguridad pues generar aburrimiento en el otro, porque sí es como miedo a mí misma... ¡qué impresión!... en la relación... en cambio con la otra persona obvio me da miedo dejarme conocer pero creo que ese es más llevadero, creo que en el fondo es más mi indecisión y pues inseguridad, porque me da tanto miedo que por impulso de la nada diga como... ay sabes qué, ya no, ya, chao, se acabó... y que yo después me arrepienta y no pueda hacer nada más y la otra persona la deje herida como sufriendo, eso fue yo creo que fue lo que me pasó con Mateo, o sea yo terminé con él de un momento a otro en el que nadie lo esperaba y desesperada, o sea fue... yo creo que fue como la bomba atómica, nadie se lo esperaba... cuando terminamos todo el mundo pues me miraba como a qué hora, entonces así, yo entiendo un poco mis razones, siento que me da a mi miedo volver a generar ese choque... generado por mi inseguridad... como que yo diga: no, ya, no más, creo que eso me da miedo, o que me hagan eso también.

Terapeuta: ¿Cómo acercarte a ese miedo? Porque es que siento un poco que es como... ayer me explicaba una persona muy cercana, me dio hasta risa, me dijo: Yo parezco un pez globo, y yo pregunté cómo así, me dijo que los peces globo cuando sienten una amenaza se inflan y sacan las espinas, un poco como para alejar al que asecha, al depredador, me pareció chistoso... pues... diferente... Siento que se puede convertir un poco en eso, en la medida que sienta una amenaza, una posibilidad... de repente le gustas, cabe la posibilidad de tener una relación formal, siento que es ahí cuando sacas tus espinas, ahí las sacas y alejas... el tema es que las espinas tienen que volver a entrar, supongamos que es un pez globo específico y en este tipo de pez globo al entrar la espina, duele, y se confirma además la idea de que no sirvo para las relaciones porque mira... un poco una profecía autocumplida... ¿cómo empezar a acercarte a eso que te da tanto miedo de una manera distinta?

María: mmmmm yo creo que primero, pues así como en situaciones concretas de pronto como acceder a los planes, porque es que yo me cierro de entrada, como: ayy a mí me encanta ir a cine, podríamos ir a ver una película, yo ya quedo como ¡no!, entonces creo que en así en situaciones concretas es como no cerrarme tanto y hacer un plan de vez en cuando, como vamos a cine, no sé qué tanto; yo ando muy prevenida, lo que tú me dices, es muy bonito lo del pez globo, como que medio veo una amenaza que puede no ser verdad, esa amenaza puede que sea también una hoja y yo: ¡ya! El depredador y pues no, tampoco al fin y al cabo digo como pues no sé... o sea como que, sí, de pronto si puede resultar otro tipo de relación, aunque sea una amistad por ejemplo, como que no tiene que ser ya... pero yo ando así súper... se mueve algo y ya exploto, y claro después está el dolor conmigo misma de darme cuenta que yo no me estoy permitiendo eso, y digo pero por qué, o sea, por qué tan rápido tengo que explotar y pues bloquearme, porque es lo que te cuento y me pierdo, entonces como ese es un principio, la gente no va a insistir mucho, llegan a un punto donde se aburren, pues yo... es súper contradictorio, siento un alivio como de bueno, ya no tengo que sufrir dando explicaciones o algo así, pero al mismo tiempo tengo una contradicción conmigo misma, porque no pude darme la oportunidad...

Terapeuta: o ¿qué hubiera pasado si hubiera ido a cine simplemente?

María: Exacto, sí, es como una contradicción ahí, es lo que me pasa

Terapeuta: Siento que cuando lo hablas, lo haces desde la resignación, como si esa sensación te dominara a ti y no a la inversa, no estoy diciendo que tengas que dominarla por completo, eso ya es decisión muy tuya, en qué medida quieres aproximarte a estoy cómo quieres relacionarte contigo misma en el rol de pareja, pero sí mirarla, es decir, siento que incluso más que al otro como pareja te temas a ti misma como pareja, no sé si soy clara...

María: Ajá

Terapeuta: ¿Cómo es María de pareja?

María: Soy muy altruista, soy muy dada a darlo todo a mi manera, como que yo igual no expreso siempre lo que siento, como directamente sino de muchas maneras, pero para mí tienen mucho significado; con Mateo funcionaba mucho, como que los dos lográbamos saber el otro cómo se expresa, y era bonito, porque yo entendía cuando él me estaba expresando su cariño así no fuera con el te quiero o con el te amo directamente, sino de otros gestos, y él también los leyó muy bien conmigo al final, entonces yo creo que soy muy altruista en la relación, no tanto en la otra persona sino en lo que somos los dos... y también digamos siento que me cuesta mucho, o sea también soy muy reservada, no comunico muchas de las cosas que me pasan, mantengo el mundo interior secreto, no en todo momento, pero sí en muchos momentos no cuento las cosas y yo creo que al final eso explota, yo siento que eso fue lo que a mí me paso con Mateo, que pues yo me preocupaba mucho pues por la relación y sentía que mis cosas de pronto intervenían y las callaba, pero pues uno sigue siendo uno cuando está en

pareja... o sea como que sentía uno no debía transformarse... o sea como casi que se vuelve dos... y en verdad no, pues yo me di cuenta cuando terminé con él, que realmente yo había como intentado dejar de ser yo para ser pareja pero no es posible, uno sigue siendo uno y después eso si se sale un poquito de control...

Terapeuta: Ajá, en la relación ¿para qué te sirve estar tanto para el otro? Como me lo explicas lo que entiendo es que estás desbordada hacia el otro, a que el otro se sienta bien, cómodo, recibido y lo tuyo se queda un poco un poco... no encerrado, pero si tiende a estar en un segundo plano, a veces reservado, ¿para qué te sirve estar tanto para el otro?

María: Yo creo que es la seguridad de hacer que la otra persona encuentre en mí un lugar seguro en el que se siente bien y que por eso no me va a dejar, como en simular un lugar en el que la persona se sienta bien y no quiera dejar ese lugar, pero eso no funciona así...

Terapeuta: ¿Cómo funciona?

María: Pues yo creo que por más que uno se sienta bien... o sea yo siento que en verdad la vida sería muy aburrida si todo funcionara bien, y eso también se ve en la pareja, como si todo funcionara bien, llega un punto donde uno dice me aburrí, como que nunca pasa nada, yo siento que es como un simulacro de la vida, como acá siempre vas a estar bien, pero realmente... no sé, yo pienso que en realidad debería ser solo un lugar real, como más allá de si es más tranquilo y lo más caótico a veces pues es que es un lugar real que uno está con alguien como a pesar de cualquier cosa

Terapeuta: Entonces se podría decir en cierta medida que el hecho de que saques las espinas e intentes alejar al otro, más allá de tu intención de no hacer daño, ¿es más bien que no te lo hagan y que no te abandonen?

María: Sí, yo creo que sí

Terapeuta: ¿Qué pasa si te abandonan?

María: (suspiro) pues yo siento que me preguntaría mucho como qué hice mal, más allá de saber pues que no está nada mal, que uno no es para esa persona, creo que me preguntaría como cuál fue mi error, como que cargaría como... culpas... creo... no me gustaría

Terapeuta: ¿Culpas reales o no reales?

María: Mmmmm yo creo que no tan reales, siempre existe una posibilidad de que sea una razón más... solamente porque no funcionamos como pareja, que no tiene nada de malo, como que uno no es culpable si la otra persona no se siente bien con uno y menos si uno realmente dio lo mejor... entonces yo siento que no serían tan reales pero siento que estarían, o sea siento que estaría como: no, fallé... sí, creo que así me sentiría, como cuestionándome muchas cosas

Terapeuta: ¿Por qué decides asumir una responsabilidad que no es tuya? El hecho de que el otro te abandone o no es de él, cuando dices que qué hice yo, es poner en duda la responsabilidad del otro, que además estás asumiendo algo que no te toca, estás salvando a otro sin que nadie te pida permiso, podrías estar quitándole el derecho a él de asumir su responsabilidad

María: Sí, yo creo que no gano nada responsabilizándome de algo que no es mío, de pronto es como una... no sé... de pronto también antes creo que no reconocía tan bien como la diferencia entre qué es lo que realmente me corresponde a mí y qué no, entonces creo que yo cargaba con esas culpas que no eran reales pero yo las veía reales, como que no podía diferenciar mucho eso, creo que antes me hacía responsable de eso sin saber que si era o no como responsabilidad mía, y ahora yo creo que realmente no gano mucho y me toca ver qué realmente está en mis manos y qué no, y solamente preocuparme por lo que yo pueda hacer... si... es que la verdad no sé por qué lo hago jajajajaja porque es verdad, no tiene como ningún como...

Terapeuta: Es como protegerte, siento yo, como el escudo que uso un poco para defender de mi propia cabeza, de mi culpa o de lo que sea... pues mi mayor verdugo soy yo, y eso lo hemos visto un montón. Más allá de saber qué asumir o no, que es igual importante, es esta sensación de abandono con la que me quedo, me dejas pensando mucho... y es hacer todo lo posible por alejarlo, hago todo lo necesario o me saboteo un poco para alejarlo por físico miedo más que a hacerle daño, es a la sensación de abandono, me dejaron, entonces me atrevo a hacer una hipótesis y entonces por eso yo dejo primero... muchas cosas que empiezan allí a moverse y sintiendo un montón...

María: Esta vez como que siento que tengo un miedo al abandono, o sea, antes ni siquiera lo hubiera pensado, pero hablando contigo salió y realmente siento que está, como ese miedo de rechazo, me da mucho miedo darme a conocer y como arriesgarme o forzarme a llevar una relación o sea esforzarme a llevar una relación y que acabe, no dolería mucho, siento que es un miedo ahí que hay.

Terapeuta: Cada que te vinculas y no solo desde lo romántico corremos ese riesgo, cuando nos vinculamos con amigos, profesores, no sé... tanto vínculos que uno puede crear, correr el mismo riesgo, el riesgo a que un día esa persona no aparezca, a que un día esa persona te diga mira no me gusta esto de ti, al reproche a la crítica, a tantas cosas. Así que esta es solo una partecita, ahora, no hay que necesariamente ponerle nombre tan grande como miedo al abandono, siento que es muy grande y además muy fuerte, es decir, van apareciendo cosas y no hay que ponerle nombres todavía, pero la sensación si es la que nos interesa, para qué se usan todas estas perdóname la expresión artimañas, todos estos trucos, no llamar, perderme, auto sabotearme, entonces me voy, todos son trucos a veces no tan conscientes que uso para distanciar, a eso es a lo que vamos.

María: Sí

Terapeuta: Hemos aprendido un montón hoy con solo el fuego, ¿no?

María: uyy sí, muchísimo jajajajaja

Terapeuta: Bien, cultiva ese fuego, siento que si eres una persona absolutamente cálida, y lo dijiste en dos o tres ocasiones hoy, “yo quisiera que todo el mundo estuviera bien”, y sí, todos quisiéramos eso, pero como es imposible entonces parte de todo esto es que te vuelvas tu prioridad, y también en una relación más que estar desbocado para el otro, es poder ser para ti y para el otro, siento yo

María: Sí, yo creo que uno... pues que es como una frase que siempre me ha cuestionado pero también es verdad, si uno no está bien primero uno es muy difícil aceptar a los otros también

Terapeuta: Si si, tienes toda la razón, en el colegio chiquitos le decían a uno, para querer al otro primero hay que quererse a uno mismo, uno lo entiende hasta en la universidad

María: jajajajajaja si

Terapeuta: Pues bien, nunca terminamos, que bueno

María: jajajajajaj sí que bien, salen muchas cosas.

Terapeuta: ¿Cómo te sientes?

María: Bien Diva, me siento otra vez como... me gusta mucho que fluyo como sin pensarlo lo de mi tía, de hecho por mi cabeza pasó como no quiero contarle ahora...y pues mira resultó al final, me llevo para pensar varias cositas del ejercicio, como con incertidumbre, pero me gusta, pensar realmente porqué me pasa esto, algo que siempre ha estado con los hombres y las parejas, pero nunca me he puesto a pensar en ello.

Terapeuta: Más que pensar, trata de sentirte mucho y por otra parte, más que el por qué el para qué, en qué medida lo estoy usando, en qué medida puede o no desde la libertad hacer un cambio.

María: ¿y tú cómo estás, cómo te vas?

Terapeuta: Yo muy bien, estoy feliz trabajando desde la metáfora, estoy en mi zona de confort.