

LA RELACION TERAPEUTICA DESDE EL MARCO HUMANISTA – EXISTENCIAL  
NUESTRAS HISTORIAS CONFIDENTES

Investigadora:  
ANGÉLICA PATRICIA SUAREZ OLAYA

Tutores:  
ALBERTO MARIO DE CASTRO  
GUILLERMO GARCIA CHACON

UNIVERSIDAD DEL NORTE  
MASTER PSICOLOGIA CLINICA  
BARRANQUILLA - COLOMBIA  
2017

## INTRODUCCIÓN

Yalom (1984) afirma “la que cura es la relación”, refiriéndose a esto como la lesión más importante que debe tener un terapeuta. Por otro lado, en el oficio terapéutico se hace más consciente que un encuentro genuino es más curativo para el paciente frente a un direccionamiento teórico por parte del terapeuta. Al continuar con la idea se argumenta que lo que cura es la relación terapéutica, contemplando esta como el mecanismo curativo en el cual se realiza la búsqueda de conocimiento profundo, se indaga sobre pensamientos, creencias, intereses del pasado, situaciones provechosas en el presente, en las que se mantiene la atención del paciente y el terapeuta, formando así la voluntad de cambio, siendo este la relación.

Tomando como referencia la idea descrita, en el presente estudio de caso, se realizará una descripción de la dinámica de la relación terapéutica a partir del enfoque fenomenológico – existencial, para esto se escogió fragmentos de encuentros terapéuticos; se describió los vínculos familiares, el contexto social y los vínculos interpersonales de la paciente, con el objetivo de llegar a un acercamiento sobre: como aborda el terapeuta la relación terapéutica en los fragmentos de las sesiones elegidas, como desarrollo el terapeuta los conceptos presencia, saberes y aquí y ahora en la relación terapéutica y como vivencio el terapeuta la relación terapéutica al momento de identificarse con la problemática de la paciente.

Por último, el siguiente estudio de caso comprende inicialmente los motivos del desarrollo de la investigación, luego el planteamiento de las preguntas orientadores, una descripción conceptual de la teoría relevante para el estudio, la descripción de las sesiones realizadas con la paciente y posterior a esto el análisis de la vivencia del terapeuta en la relación terapéutica a la luz de las preguntas orientadoras y finaliza con las conclusiones que reafirman, cuestionan o complementan la teoría existente.

## JUSTIFICACIÓN

La psicología es la disciplina que permite el cambio y crecimiento personal, de tal manera que los estudiantes deben adquirir conocimientos y entrenarse en nuevas ideas y conceptos clínicos que le permitan adquirir herramientas teóricas, direccionando así de manera adecuada la resolución de problemas existenciales, por esta razón los estudiantes deben ser flexibles y comprometerse en el continuo aprendizaje y continuo autoconocimiento; Al continuar la idea, Yalom (1984) considera que el terapeuta debe tener como única preocupación el desarrollo del paciente dejando de lado las necesidades personales, acercándose al paciente sin ideas preconcebidas, así guiando su trabajo con la finalidad de compartir su experiencia sin apresurarse a pronunciar juicios o estereotipos.

Por esta razón, el presente estudio de caso se enfocará en abordar como el terapeuta vivencio la relación terapéutica al momento de identificarse con la problemática de la paciente; Así, la presente investigación permitirá analizar la vivencia del terapeuta en la relación terapéutica, teniendo en cuenta conceptos como proceso vs contenido, aquí y ahora, relación terapéutica, saberes de romero, con la finalidad de profundizar, clarificar los conocimientos teórico – práctico de la vivencia del terapeuta en la relación terapéutica, al momento de identificarse con la problemática de la paciente.

El estudio de caso tiene como objetivo beneficiar la formación terapéutica, ya que permite reconocer, identificar y modificar falencias en los saberes de romero, en el aquí y ahora, proceso vs contenido y como el terapeuta aborda estos conceptos en la relación terapéutica, conllevando esto a un crecimiento en el desarrollo personal y profesional del terapeuta.

## ÁREA PROBLEMÁTICA

Durante los últimos años, la psicoterapia ha tenido diversos avances en diversas corrientes y modelos; actualmente nos encontramos con gran cantidad y variedad de intervenciones psicoterapéuticas, en el presente estudio de caso se destacará aquella que proviene de la corriente humanista, teniendo en cuenta el enfoque fenomenológico – existencial.

Es necesario que en la formación de los profesionales en psicología se implemente estrategias basadas en estudios empíricos acerca de la alianza terapéutica, articulado con el contenido teórico y los beneficios de una auténtica relación terapéutica, como medio de curación. Actualmente gran porcentaje de psicólogos egresados dedicados al área de psicología clínica no dimensionan la importancia de realizar un autoconocimiento de sus creencias, pensamientos, valores, emociones, sentimientos que le permitan realizar de manera óptima el proceso psicoterapéutico, conllevando esto a realizar procesos que no permiten el avance oportuno y asertivo del paciente y por ende impide la configuración de una genuina relación terapéutica ; Erich Fromm (1993) decía que “una buena relación terapéutica no se caracteriza por abstracciones y teorías ampulosas, ni por un dominio del diagnóstico diferencial de los datos del paciente, sino por su capacidad de independiente percepción propia de los problemas fundamentales del hombre”.

Por esta razón el propósito del presente estudio de caso es comprender el proceso experiencial por parte del terapeuta en la relación terapéutica, ya que actualmente ante la rigurosidad científica hallamos terapeutas que se identifican con motivos de consultas y ante esta situación hace presencia

todo el conocimiento teórico y se deja de lado el tan inevitable y necesario autoconocimiento por parte del terapeuta , a través de este estudio de caso se enfatiza en profundizar los conocimientos prácticos para intervenir oportuna y asertivamente este tipo de intervenciones.

## **PREGUNTAS ORIENTADORAS**

En el presente estudio de caso se analiza el proceso experiencial del terapeuta en la relación terapéutica, en el momento que se identifica con el motivo de consulta de la paciente. Dicha investigación se realiza a través de las siguientes preguntas orientadoras:

¿Cómo aborda el terapeuta la relación terapéutica en los fragmentos de las sesiones elegidas?

¿Cómo desarrolla el terapeuta los conceptos presencia, saberes y aquí y ahora en la relación terapéutica?

¿Cómo vivencio el terapeuta la relación terapéutica al momento de identificarse con la problemática de la paciente?



Historia clínica del paciente.

- Identificación del paciente

Nombre: Tatiana Bossa Sagbini.

Edad: 23 años.

Estado Civil: Soltera.

Profesión: Estudiante de Derecho.

Religión: católica.

- Motivo de consulta:

La paciente llega diciendo “*no sé cuál es mi problema, pero sé que necesito un psicólogo, tengo muchas cosas*”, luego de esto comienza a relatar problemas en el ámbito familiar, social, metas y relaciones interpersonales.

- Descripción sintomática:

- Altos niveles de ansiedad ante explorar nuevas cosas.
- Sentimientos de minusvalía.
- Sumisión.
- Miedo al fracaso.
- Relación conflictiva y de dependencia con su figura paterna.

- Historia personal:

Nació el 20 de junio de 1994 en Corozal, Sucre en el Batallón, T manifiesta que fue la primera bebe en nacer en dicho lugar, ya que la mama fue a exámenes de rutina y entro en trabajo de parto.

T manifiesta que su niñez fue marcada por la cultura Militar, ya que vivió en casas militares, expresando que fue una experiencia “*espectacular*”, ya que considera a la Armada como una familia, donde todos se conocían, siempre se encontraba jugando con los demás niños.

Su primaria la estudio en un colegio de Monjas, recuerda que tenía un transporte que la llevaba del Batallón al Colegio.

A los 10 años de edad su padre fue trasladado a Cartagena y luego de estos su padre finalizo su carrera Militar y se ubicaron en un Barrio de la Ciudad de Cartagena, en este momento comenzó la búsqueda de Colegios; finalmente comenzó a estudiar en el Colegio Almirante Colon con su hermano Mayor .En este periodo la paciente manifiesta que vivencio varios cambios emocionales, ya que al iniciar su bachillerato encontraba la atención de todos sus compañeros , al trascurrir el tiempo comenzaron los cambios corporales , entre ellos acné. Entre los grados octavo, noveno y décimo, T manifiesta que se sentía insegura, desconfiada, con baja autoestima por causa de su apariencia, al narrar esta etapa de su vida recordó los siguientes acontecimientos de manera detallada.

¿En el grado sexto conoció sus dos mejores amigas, narra que se encontraba sola en su descanso y una de sus amigas se acercó a ella preguntándole que si quería ser su amiga?

Cuando se encontraba en el Salón, un compañero de clases la observaba de manera detallada y le obsequio un dibujo en el cual se encontraba ella con su uniforme, expresa que esa acción la hizo sentir muy bien, al ver el Dibujo ella exclamo: ¿yo soy esa? Y otro compañero comento ¿Por qué siempre tienes que decir que tú eres todo lo malo?, T expresa que en ese momento reflexiono sobre la manera como ella se estaba percibiendo que no estaba siendo la adecuada.

A los 15 años de edad tuvo su primera relación sentimental, la cual duro un año; en dicha relación su figura paterna fue muy estricto controlando sus salidas y el horario en el cual ella se podía ver con su pareja, siete meses después conoció otra persona con la cual solo salió un tiempo. Finalizo sus estudios de manera exitosa.

Luego de un tiempo un 20 de julio al celebrar su cumpleaños conoció a su segunda pareja, en ese mismo periodo se encontraba realizando la gestión para iniciar su carrera universitaria.

A los 17 años de edad inicia sus estudios de Derecho en la Universidad Rafael Núñez , argumenta que esta etapa se destacaba como buena alumna, en séptimo semestre comenzó a trabajar y cambio su horario al nocturno expresa que fue una experiencia “muy linda” ya que *“me sentí acogida , un lindo compañerismo , me comience a prestar atención a mí , en ese proceso no estaba con Orlando (segunda pareja) , adquirí dependencia emocional, y comencé a luchar con esos sentimientos negativos , de aprender a soltar aun cuando me dolían las cosas”*. A los 19 años de edad renuncio a su trabajo con el objetivo de concentrarse en sus estudios y en su actual relación.

Actualmente termino académicamente su carrera Universitaria y se encuentra realizando la Judicatura en la Base Militar, expresando *“cada día me doy cuenta que yo amo ese mundo, interiormente cuando no tengo ganas de ir, busco y lucho contra mi flojera y busco cosas para aprender y apasionarme más sobre eso.”*

- Historia familiar

Relación con el padre:

Percibe la figura paterna como autoridad, la cual enmarca las reglas y leyes que la paciente debe acatar, entrometiéndose en todos los aspectos de su vida llevando la paciente en ocasiones a sentirse reprimida de realizar o expresar dichas acciones o palabras, lo cual se evidencia cuando T expresa *“La relación con mi papa es muy limitada siento que la información que pueda brindarle es muy limitada ya que después se muestra desconfiado.”*

Relación con la Madre:

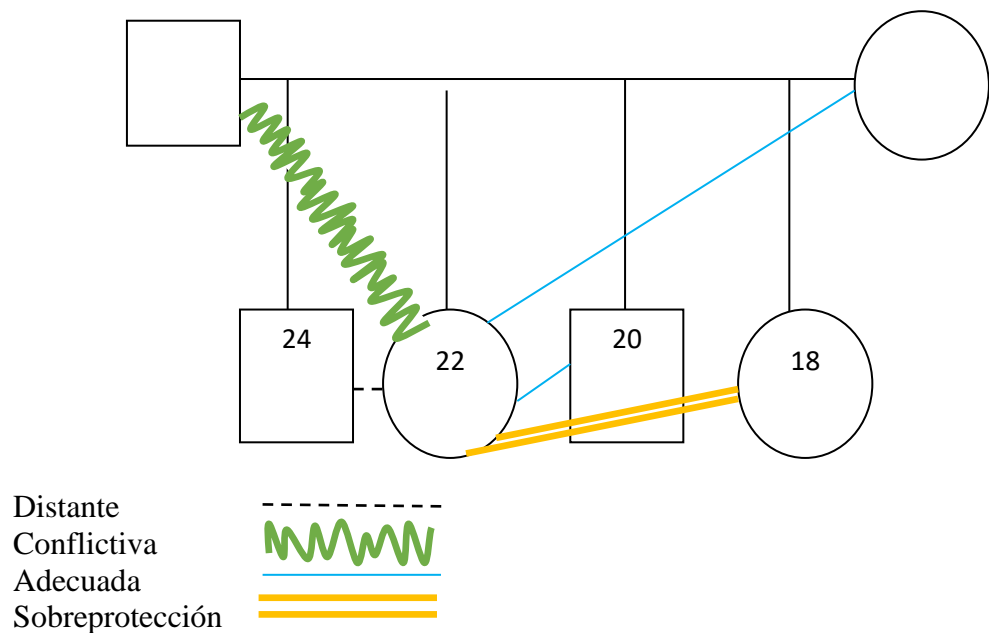
Con su figura materna presenta una relación de comprensión, amistad, lealtad, esto se evidencia cuando T manifiesta *“muy bonita mi amiga comprensiva.”*

Relaciones interpersonales: En sus relaciones interpersonales la paciente se muestra muy atenta, comprensiva, amable con sus pares, sin embargo, en ocasiones se fusiona de manera negativa con los demás dejando a un lado sus intereses propios causándole malestar emocional.

Relación con los hermanos:

T tiene una hermana menor manifestando que con esta presenta una adecuada relación de amistad y protección, un hermano menor con el cual presenta una rivalidad ya que no llegan acuerdos de manera adecuada y por ultimo un hermano mayor que actualmente es suboficial de la Armada y por esta razón lo ve muy poco, sin embargo, argumenta que cuando se encuentra en casa se torna una relación distante.

- Genograma



Proceso de evaluación:

Pruebas Aplicadas: Test TAV (Test Apercepción de Valores).

Informe test TAV:

Paciente de 22 años de edad a quien se le aplico el test TAV (Test Apercepciones de Valores), Se realiza la aplicación de este test con la finalidad de evaluar y reconocer los diferentes valores que enmarcan la vida de la paciente, además de esto la interpretación del Test se realiza conjunto con la paciente con la intencionalidad de crear consciencia de los aspectos que componen su vida y la relación que estos muestran con su manera de actuar.

En la esfera sexual presenta una percepción adecuada de normalidad, en la esfera nutritiva se destaca que la paciente considera la alimentación como necesario para su bienestar y salud , sin embargo al momento de realizar la interpretación conjunta siempre se encuentra desconfiada de su medio; en la esfera de seguridad la paciente actualmente se encuentra atravesando una situación económica compleja lo que le ha dificultado realizar diversas acciones , sin embargo tanto en psicoterapia como en la interpretación de la historia de la lámina se evidencia total coraje , determinación y planificación por cumplir cada una de sus metas y objetivos , tomando como referencia la esfera erótica se evidencia que para T es importante el sacramento del matrimonio, asumiéndolo como una entrega mutua comprendida por amor y confianza , esto a su vez se puede justificar por sus creencias religiosas. Esfera económica actualmente la paciente se encuentra en búsqueda de una estabilidad económica; Esfera Técnico- Practica para T es muy importante el buen

rendimiento en cada actividad laboral y académica , tratando siempre de resaltar e innovar en cada acciones que realiza poniéndole mucha concentración y valía a este aspecto de su vida ; Esfera Social – afectiva en esta esfera se indaga vínculos sociales y familiares; cabe resaltar que en esta lamina la paciente presento mayor expresión no verbal , evidenciándose que percibe la figura paterna como símbolo de autoridad y la figura materna como símbolo de sumisión y el niño inseguro y desconfiado teniendo como vínculo afectivo entre los miembros de la familia desconfianza , miedo e inseguridad, esto se relaciona con su dinámica familiar actual en la cual la paciente manifiesta en psicoterapia miedo hacia la figura paterna por el alto grado de autoridad que ejerce sobre cada miembro de la familia , siendo la madre la figura de sumisión y amistad con cada uno de sus hermanos. Por otro lado T manifiesta sentir miedo frente a su figura paterna conllevando a esto a reprimirse en realizar algunas acciones y actividades en su vida cotidiana, por otro lado cabe resaltar que en la lámina la paciente percibe violencia intrafamiliar, al indagar sobre esto en psicoterapia la paciente niega que esto suceda en su familia; Esfera Social – Jerárquica se evidencia que para T es muy valioso el reconocimiento social por cada uno de sus logros a nivel académico y laboral; Esfera Política T representa la justicia y honestidad con mucho valor al momento de realizar la democracia y conciliación de ideas políticas , cabe resaltar que actualmente es estudiante de Derecho por esta razón presenta mayor información sobre el impartimiento de leyes a nivel social; Esfera estética T presenta un gran gusto por el baile considerando esta acción como la manera de libertad y plenitud; Esfera Teorética T considera el estudio de gran valía , por esta razón manifiesta en psicoterapia que se esfuerza mucho por siempre resaltar en cada acciones que realiza a nivel laboral y académica; Esfera ética en este aspecto probablemente se evidencia la lucha interna que T presenta por querer ser una mujer independiente tanto económica como emocionalmente pero sin embargo se encuentra tomando una postura de sumisión ante ciertos

aspectos de su vida , ya que al momento de relacionar su dinámica familiar se encuentra una figura paterna autoritaria y una madre sumisa ,que a la vez es el papel que se encuentra asumiendo T frente a su figura Paterna por esta razón probablemente se reprima al momento de realizar ciertas acciones a nivel interpersonal; Esfera mística se evidencia nuevamente la sumisión por parte de la mujer ante la figura de autoridad , reprimiendo acciones en sus área interpersonal que denoten belleza y autonomía como mujer; Esfera de la creencia, se evidencia la fuerte fe hacia un ser supremo y su actuar se ve direccionado teniendo en cuenta las directrices de este , en la esfera de la moral- religiosa presenta una fuerte creencia y fe por un ser supremo , sin embargo es necesario resaltar que frente al dogmatismo religioso presenta ciertas inconformidades considerando que ocultan información al proletariado , por ultimo T considera que se encuentra en un momento de su vida que puede elegir cualquier camino para realizar sus sueños, pretendiendo que el camino que escoja no decepcione ni lastime a nadie , se evidencia la fuerte influencia que su dinámica familiar presente hacia la paciente; además de esto se observa la fuerte preocupación frente a sus relaciones interpersonales con sus pares con la intención de no decepcionar ni lastimar a nadie conllevando esto a dejar de lado sus interés personales y prevaleciendo los interés ajenos.

Al finalizar la aplicación del test se indago sobre el sentir de T durante el encuentro, a lo cual expreso lo siguiente *“a medida que iba avanzando, vea más cositas, la primera me gusto, de una en una fui detectando cosas y pues y no veía que fueran cosas de hoy, si no como ya pasadas pero que de alguna manera u otra se han venido reflejando. Y me di cuenta en algunos es que lo que te había hablado antes, me di cuenta de alguno que hablaba de machismo, toco ese tema y no sé.”*



En síntesis se observa una persona que valora mucho la justicia, igualdad, honestidad y responsabilidad, por otro lado presenta fe hacia un ser supremo rigiendo sus comportamientos por el temor a este, resaltando que frente al dogmatismo religioso percibe que tienen mucha información oculta para su bienestar; da gran valía a cada uno de sus logros y al reconocimiento de estos, por esta razón siempre se encuentra planificando , estudiando y realizando de la mejor manera cada acción a nivel laboral y académico, por último es necesario resaltar la identificación que realiza frente a su figura paterna como símbolo de autoridad y su figura materna como símbolo de sumisión y como esta dinámica influye en sus relaciones interpersonales y vínculos familiares.

#### *Conceptualización diagnóstica*

Z504 Psicoterapia, no clasificada en otra parte.

## **MARCO CONCEPTUAL DE REFERENCIA.**

### ***Ansiedad, Formas De Enfrentar Y Síntomas***

Riemann (1996) en el libro *Formas* básicas de la angustia manifiesta que:

La índole y el grado de intensidad de la angustia dependen, sobremanera, en cada caso, de la disposición heredada y del ambiente en que nacemos, es decir, tanto de nuestra constitución somática y psicoanímica, como de nuestra biografía personal, del retrato de nuestro desarrollo. (p.19)

En este sentido la ansiedad es propia de la experiencia humana, facilitando la adaptación ante cualquier acontecimiento. A partir de esto May (2000) define la ansiedad como “una sensación de apresión desentrelazada por la amenaza algún valor que el individuo considere esencial para su existencia como persona” (p.73). Es decir, la ansiedad se presenta en situaciones en las que un individuo siente amenaza sobre sus valores o proyectos personales y que considera vitales o necesarios preservar (May, 2000). Por esta razón De castro (2005) argumenta que la experiencia de ansiedad parece ser una reacción natural y siempre presente contra la posibilidad de no poder ser quien se quiere ser, lo cual es lo que nos hace sentir en gran parte que no tenemos algún valor como seres humanos.

Por otro lado, Sierra C, Ortega V & Zubeitad I (2003) describen la ansiedad como un:

Estado de agitación e inquietud desagradable caracterizado por la anticipación del peligro, el predominio de síntomas psíquicos y la sensación de catástrofe o de peligro inminente, es decir, la combinación entre síntomas cognitivos y fisiológicos, manifestando una reacción de sobresalto, donde el individuo trata de buscar una solución al peligro, por lo que el fenómeno es percibido con total nitidez. (p.17)

Fischer (citado por De Castro, 2005) describe la experiencia de ansiedad como un estado en el que se dan afectos contradictorios que las personas que lo vivencian sienten como significativo y expresivo de la incertidumbre que amenaza al menos uno de los proyectos en el que el entendimiento de sí mismo está basado. Yalom (1984), comenta que la ansiedad surge a partir de la conciencia de lo que el denomino supuestos básicos de la existencia (muerte, libertad, aislamiento y carencia de sentido vital).

La conciencia de la muerte confronta al ser no solo con la aniquilación física, sino que también representa la disolución de su existencia psicológica, remitiéndolo cara a cara con la experiencia del no ser (De castro & García, 2011).

El ser humano solo siendo responsable puede responder a la vida. Es por esta razón, que Víctor Frank (1991) en sus postulados afirma que “se considera a la responsabilidad como la esencia íntima de la existencia humana” (p.62). La libertad se recrea y se genera a sí misma incesantemente y está demostrada por el hecho de que cada persona se experimenta a sí misma como ser real en el momento de elegir (May, 1983). A partir de esto Kierkegaard (como se citó en De castro & García, 2011) sostenía, que cuanto mayor sea la libertad potencial del individuo, es decir, cuanto más creativas sean las posibilidades que tiene el individuo en la toma de decisión, mayor será su ansiedad potencial, por lo tanto, todo ser humano debe pasar por la ansiosa situación de toma de decisión a partir de unos principios y valores significativos para dicha persona, entre más alto es el grado significativo de sus valores y principios, éste presentará mayor ansiedad ante la toma de dicha decisión, ya que la consecuencia que traerá la decisión tomada, están íntimamente relacionados sus valores y principios, en último lugar, la decisión estará determinada por los valores que decida afirmar o preservar y lo que pretende obtener o evitar en su existencia.

Por su parte, Yalom (1984) argumenta que el aislamiento existencial representa un tipo de aislamiento que va más allá del hecho que el ser humano se encuentre separado de los demás (aislamiento interpersonal) e incluso de su propio ser (aislamiento intrapersonal), confrontando al ser con el hecho ineludible de que se encuentra solo.

Partiendo de lo anterior May (2000) afirma que la soledad, la conciencia de la separación, resulta una de las formas de ansiedad consciente más dolorosa. Con respecto a esto, se presenta un problema de fusión-aislamiento en las relaciones interpersonales, puesto que por un lado el ser

humano tiene que aprender a relacionarse con los demás, sin ceder al deseo de escaparse del aislamiento, convirtiéndose en una parte de la otra persona; pero también tiene que aprender a relacionarse con los otros, sin reducir al otro al papel de instrumento de defensa, en contra del aislamiento

En este sentido Yalom (1984) dice, el ser humano se tiene que separar del otro para llegar al aislamiento, pero es al confrontar la soledad que se compromete de manera profunda y significativa con los otros.

Fromm (1996) se refiere al concepto de separatidad afirmando que la vivencia de ésta provoca angustia; es, por cierto, la fuente de toda angustia. Estar separado significa estar aislado, sin posibilidad alguna para utilizar los poderes humanos. De ahí que estar separado signifique estar desvalido, ser incapaz de aferrar el mundo -las cosas y las personas- activamente; significa que el mundo puede invadir a la persona sin que ella pueda reaccionar. Así, pues, la separatidad es la fuente de una intensa angustia.

Por otro lado, May (2000) “El hombre es el animal que valora, el ser que interpreta su vida y mundo sobre la base de símbolos y significados y los identifica con su existencia como persona” (p.87). Son precisamente los símbolos y significados lo que configura el centro existencial (De castro, 2005).

partir de lo anterior Yalom (1984) en su libro “Psicoterapia Existencial” Manifiesta:

“El significado y el propósito tienen connotaciones diferentes. El significado se refiere al sentido a la coherencia. Es un término general que para indicar lo que se desea expresar por medio de algo. La búsqueda de significado quiere decir búsqueda de coherencia. El propósito se refiere a la intención, la meta, la función”. (p.505)

Es decir, que vivir, sin metas, valores o ideales puede producir considerables trastornos.

Teniendo en cuenta lo anterior May (1996) argumenta que la ansiedad se puede experimentar en dos maneras básicas o generales a nivel constructivo y a nivel destructivo, describe la ansiedad constructiva de la siguiente manera:

La ansiedad normal es aquella reacción que (1) no es desproporcionada a la amenaza objetiva, (2) no encierra represión u otros mecanismos de conflictos intrapsíquicos, y como corolario a esto, (3) no requiere mecanismos de defensa neuróticos para su manejo, y (4) puede ser confrontada constructivamente a nivel consciente o puede ser aliviada si la situación objetiva se altera. (p.209)

May (1996), describe la ansiedad neurótica o destructiva como aquella que utiliza mecanismos de defensa como la represión, refiriéndose puntualmente a los mecanismos de defensa freudiano. Por esta razón se considera necesaria la clarificación del principal mecanismo de defensas expuestos por dicho autor:

La represión es el mecanismo de defensa más básico y fundamental (Nye, 2002). Es la operación por medio de la cual el sujeto intenta rechazar o mantener en la inconsciente representación (pensamientos, imágenes, recuerdos) ligados a una pulsión (Laplanche & Pontalis, 2004).

La proyección es el mecanismo intrapsíquicos de defensa por medio del cual los individuos intentan eliminar sus características propias e inaceptables asignándoselas a otros (Nye, 2002). Es la operación por medio de la cual es sujeto expulsa de sí y localiza en el otro (persona o cosa) cualidades, sentimientos o deseos que no reconoce o que rechaza en sí mismo (Laplanche & Pontalis, 2004).

En la negación, el yo es incapaz de enfrentarse directamente con los hechos amenazadores en una situación presente y, por tanto, no admite la realidad de esa información (Nye, 2002).

En la formación reactiva, un impulso, pensamiento o sentimiento que produce ansiedad se reemplaza en la conciencia con un opuesto. En ella, el impulso, pensamiento o sentimiento original no se pierde si no que es escondido de la conciencia a través de la expresión opuesta (Nye, 2002).

Por otro lado, Rojas (2000) propone cinco tipos de síntomas diferentes, entre los que se encuentran: Síntomas Físicos, conductuales, psicológicos, intelectuales y asertivos

Síntomas físicos, la expresión de los síntomas físicos está condicionada por la actuación de determinadas estructuras cerebrales. Desde un punto de vista fisiológico, la aparición de la ansiedad está condicionada por descargas de adrenalina. Algunos Síntomas físicos de la ansiedad, Taquicardia, palpitaciones, dilatación pupilar, constricción de casi todos los vasos sanguíneos, temblores en manos, pies y cuerpo en general, hipersudoración, boca seca, tics localizados, inquietud psicomotora, dificultad respiratoria (Rojas, 2000).

Síntomas psicológicos, este tipo de síntomas se ponen de manifiesto generalmente a través del lenguaje verbal del sujeto, que en ciertos casos proporciona una información de ricos matices y gran riqueza. En contraposición con éste, el lenguaje no verbal, aunque puede resultar de ayuda en la interpretación de los síntomas, sólo puede emplearse normalmente de manera complementaria al lenguaje verbal. A través del discurso es posible captar las cualidades y matices de la vivencia. Algunos síntomas psicológicos de la ansiedad son: Inquietud. Desasosiego, desazón, agobio, vivencias de amenaza, experiencia de lucha o huida, temores difusos, inseguridad, amplia gama de sentimientos timéricos, sensación de vacío interior, presentimiento de la nada, temor a perder el control (Rojas, 2000).

Síntomas conductuales, el término conducta puede definirse como todo aquello que se puede observar. En base a esta caracterización se desprende que la conducta se registra en el comportamiento del sujeto, con todas las dificultades que genera la interpretación del lenguaje no verbal. Algunas de las sintomatologías de tipo conductual, que pueden surgir en las situaciones de ansiedad son: Comportamiento de alerta/estar en guardia, al acecho, hipervigilancia, estado de



atención expectante, dificultad para la acción, inadecuación estímulo—respuesta, disminución o ausencia de la eficacia operativa, bloqueo afectivo/perplejidad, sorpresa, no saber qué hacer, interrupción del normal funcionamiento psicológico, dificultad para llevar a cabo tareas simples, inquietud motora (agitación intermitente) (Rojas ,2000).

Síntomas intelectuales, estos síntomas incluyen la sensopercepción, el pensamiento, ideas, juicios, raciocinios; la ansiedad se manifiesta en la manera de la elaboración de ideas y recuerdos, por esta razón se menciona como causante de un procesamiento erróneo.

Por otro lado algunos de los síntomas intelectuales son errores en el procesamiento de la información, expectativas negativas generalizadas, falsas interpretaciones de la realidad personal, pensamientos preocupantes (cargados de temores), falsos esquemas en la fabricación de ideas, juicios y razonamientos, pensamientos distorsionados (sin lógica, con predominio de emociones de matiz negativo), patrones automáticos y estereotipados en la forma de responder (pensamiento irreflexivo - impulsivo), tendencia a sentirse afectado negativamente (personalización ansiosa), pensamientos absolutistas (utilización habitual de términos radicales: “siempre”/”nunca”/”en absoluto”/”jamás” y selección de pensamientos irreconciliables) ( Rojas , 2000).

Síntomas asertivos Se trata de aquellos síntomas relacionados con trastornos en las habilidades sociales. De acuerdo con Rojas (1989) asertiva es aquella conducta que hace y dice lo que es más adecuado a cada situación, sin inhibiciones ni agresiones inadecuadas. El concepto de

asertividad es cada vez más utilizado en psiquiatría, por las características que posee: Estrecha relación con la personalidad. Asertividad = Habilidad social. Permite la expresión del sujeto frente a cualquier circunstancia. Algunos Síntomas asertivos de la ansiedad son , no saber qué decir ante ciertas personas, no saber iniciar una conversación, dificultad para presentarse uno a sí mismo, dificultad o imposibilidad para decir que no o mostrar desacuerdo en algo, graves dificultades para hablar de temas generales e intrascendentes, hablar siempre en lenguajes demasiado categóricos y extremistas, dar una respuesta al hablar en público, bloquearse al hacer preguntas o al tener que responder, adoptar en demasiadas ocasiones una postura pasiva (bloqueo generalizado) ( Rojas , 2000 ).

### ***Relación Terapéutica***

Cual sea la naturaleza del relacionamiento terapéutico es una cuestión doctrinal. Constatamos que cada abordaje psicológico lo considera de un modo peculiar, acentuando más ciertos aspectos y soslayando otros. Romero (2003), Al hablar de relación terapéutica no trata de apartarse de la objetividad, si no pretende comprender el mundo experiencial del paciente desde su propia existencia (De castro & García, 2015). Teniendo en cuenta lo anterior al referirse a relación terapéutica como un encuentro terapéutico en el cual tanto terapeuta como paciente, construyen la comprensión de la experiencia del paciente mediante la experiencia inmediata en la relación terapéutica.

Yalom (1984) afirma “la que cura es la relación”, refiriéndose a esto como la lesión más importante que debe tener un terapeuta. Por otro lado, en el oficio terapéutico se hace más

consciente que un encuentro genuino es más curativo para el paciente frente a un direccionamiento teórico por parte del terapeuta. A partir de esto Yalom (1984) manifiesta que la relación genuina terapeuta- paciente presenta dos tipos de efectos: actuando como relaciones “mediadoras” porque mejoran la calidad de otras relaciones futuras, haciéndole ver al paciente su conducta interpersonal desviada, y dándole la oportunidad de "ensayar con todo el vestuario" los nuevos modos de relacionarse. Además, tienen un valor en sí mismas, pues como relaciones "reales", producen modificaciones intrapersonales, atendiendo a la idea, otras de las finalidades de la relación terapeuta paciente es ayudarle aquel a comprender sus relaciones presentes y futuras (Yalom, 1984).

Yalom, I (1984) atribuye al terapeuta no como un director, ni un instructor, sino sólo un "catalizador", debe relacionarse con el paciente de una manera auténticamente amorosa, en procura de llegar con él a momentos de auténtico encuentro. Al hacerlo no debe ser egoísta, la única preocupación debe ser el desarrollo del paciente, en ningún caso las necesidades personales del terapeuta, quien debe ser capaz de estar consigo mismo y con el paciente, y a través del afecto, entrar en el mundo de éste (paciente) y vivirlo de la misma forma en que él lo vive. Para esto, tiene que acercarse a él sin ideas preconcebidas; debe orientar su trabajo con la finalidad de compartir su experiencia sin apresurarse a pronunciar juicios o estereotipos. A través de esto se considera de vital importancia que el terapeuta este en la capacidad de reconocer y evaluar sus propios prejuicios con la finalidad que no contamine la relación terapéutica y que esta sea direccionada de manera adecuada y no manipulada por el mismo.

Por otro lado, Romero plantea unos saberes que permiten que los psicoterapeutas existenciales comprendan apropiadamente la experiencia del paciente.

- Romero (2003) argumenta que saber Acoger es convidar al otro para que sea el mismo, sintiéndose a gusto en nuestra presencia. En los gestos, en la mirada, en los movimientos, en las palabras, expresamos esta invitación. (p.52).
- Romero (2003) manifiesta que saber empatizar es situar en el lugar del otro, captando así el movimiento de su afecto. (p.55).
- Romero (2003) argumento que saber escuchar al otro significa dejar que el otro se expresa, estar disponible sin ánimo preconcebido, sin necesidades urgentes de expresión personal. (p.57).
- Romero (2003) manifiesta que saber observar y estar atento permite observar el movimiento vivencial manifiesto en el transcurso y en las diversas expresiones del interlocutor y de sí mismo, ya que en la relación terapéutica siempre hay también un movimiento vivencial del terapeuta. (p.59).
- Romero (2003) manifiesta que saber indagar y cuestionar es que el propio sujeto se indague y cuestione no apenas los aspectos que lo están perturbando sino especialmente el sentido de su vida y los objetivos que la orientan. el presupuesto es que en el indagar se invita a la

persona a develar los aspectos menos frecuentados por ella, junto con examinar con mayor atención sus circuitos de tránsito, sus programaciones y condicionamientos. (p.62).

Por esta razón la psicoterapia existencial se entiende y aplica de mejor forma si se le concibe a partir de la intencionalidad y sentido experiencial de la persona con la que se está trabajando, de esta forma toda estrategia se debe atender a la vivencia concreta y orientación de los deseos, la voluntad y la decisión de la vida diaria. (De castro<sup>1</sup>).

May (2011) define deseo como el juego imaginativo con la posibilidad de que se realice cierto acto o estado y voluntad como la capacidad de organizarse uno de suerte que pueda tener lugar un movimiento en cierta dirección o hacia cierta meta. (De castro & García 2015 cita a May 1990), argumentando que la intencionalidad es la estructura que da sentido a la experiencia.

A partir de lo anterior se entiende que dicha experiencia y valoración de esta se encuentra absolutamente influenciada por los conceptos de deseo y voluntad a partir de la integración de la intencionalidad y sentido de la experiencia lo que conlleva al desarrollo de la personal a partir de la relación y contacto con la realidad objetiva (De castro 2011,2010) a lo cual se le puede llamar proceso experiencial.

---

<sup>1</sup> De CASTRO, Proceso experiencial en psicoterapia existencial, artículo presentado en relación psicoterapéutica. enfoque fenomenológico-existencial.

### *Estrategias de intervención*

*Aquí y ahora.* Yalom (2002), muestra otro concepto de intervención el cual es el aquí y ahora a lo que se refiere a los acontecimientos inmediatos de la sesión terapéutica, a lo que está ocurriendo aquí y ahora, es decir lo que ocurre en el espacio terapéutico entre el terapeuta y paciente.

Desde el enfoque humanista – existencial la intervención terapeuta implica atender a los temas inherentes del aquí y ahora, Yalom (2002), argumenta que hay dos razones por la cual se debe utilizar esta intervención 1. La importancia de las relaciones interpersonales haciendo referencia a los acontecimientos inmediatos en psicoterapia, en la relación, en el espacio particular entre terapeuta y paciente y 2. La idea de la terapia como un microcosmo social, haciendo referencia que los problemas interpersonales del paciente se reflejaran en la relación terapéutica.

Continuando con la idea con la intención de atender el “aquí y ahora” es preciso prestar atención a todos los hechos cotidianos del paciente en terapia: como saluda, como toma asiento, como inspecciona o deja de inspeccionar el entorno, como comienza y termina la sesión, como cuenta su historia, como se relaciona con el terapeuta. (Yalom, I. 2002).

Cuando se trabaja el "aquí y ahora" se hace importante que el terapeuta preste atención a sus sentimientos más inmediatos, los sentimientos que surjan durante el proceso terapéutico, son una fuente importante de información. Para esto, el terapeuta debe conocerse lo suficiente, para poder distinguir cuando el sentirse aburrido, irritado, confundido, excitado sexualmente o excluido por su paciente; es una sensación suya, y cuando es producto del paciente (Yalom, I. 2002).

*Presencia.* Para lograr atender al aquí y ahora es necesario tener en cuenta la intencionalidad del mismo, por esta razón el terapeuta hace uso de la estrategia de intervención denominada presencia a lo que May (1977) afirma “El “estar presente” permite comprender y sentir, en lo posible, la experiencia de ser de otra persona”. La presencia apunta directamente al hecho de atender a la experiencia inmediata, presente, afectiva, kinestésica y corporalmente sentida que ocurre en el paciente en su relación presente consigo mismo y con el terapeuta. *El invocar lo actual*, que, en últimas, implica la necesidad de un entendimiento experienciando de la forma de relacionarse el paciente consigo mismo como creador de su propia experiencia en el momento presente, también implica trabajar en el aquí y ahora y en el proceso experiencial que está ocurriendo entre paciente y terapeuta, en vez de centrarse en el análisis teórico y abstracto del contenido de la experiencia del paciente (De Castro, A y García, G; 2008).

## ANÁLISIS

El presente análisis se llevó a cabo a través del proceso psicoterapéutico de una paciente de 23 años de edad; a continuación, se presentará de manera detallada los resultados obtenidos, luego de escoger fragmentos de sesiones realizadas y analizar la vivencia del terapeuta en la relación terapéutica; este análisis se realizó en base a las siguientes preguntas orientadoras, ¿Cómo aborda el terapeuta la relación terapéutica en los fragmentos de las sesiones elegidas?, ¿Cómo desarrollo el terapeuta los conceptos presencia, saberes y aquí y ahora en la relación terapéutica?, ¿Cómo vivencio el terapeuta la relación terapéutica al momento de identificarse con la problemática de la paciente?.

Desde el enfoque humanista – existencial la intervención terapeuta implica atender a los temas inherentes del aquí y ahora, Yalom (2002), argumenta que hay dos razones por la cual se debe utilizar esta intervención 1. La importancia de las relaciones interpersonales haciendo referencia a los acontecimientos inmediatos en psicoterapia, en la relación, en el espacio particular entre terapeuta y paciente y 2. La idea de la terapia como un microcosmo social, haciendo referencia que los problemas interpersonales del paciente se reflejaran en la relación terapéutica.

A partir de la anterior en el presente estudio de caso el terapeuta toma como base esta estrategia de intervención durante todo el proceso psicoterapéutico; a continuación, se evalúa esta acción tomando como referencias fragmentos descritos por el terapeuta de las sesiones realizadas. *“El terapeuta observa que durante su discurso a nivel corporal la paciente expresa cierto grado de*



*ansiedad al momento de manifestar la relación con su figura paterna, El terapeuta atendiendo el aquí y ahora comienza a llevar a la paciente a la descripción de esta relación”;* Se evidencia que el terapeuta atiende el aquí y ahora en la relación terapéutica asertivamente al direccionar el encuentro a una percepción comprensiva de la experiencia del paciente. Romero (2003) manifiesta el saber observar y estar atento permite observar el movimiento vivencial manifiesto en el transcurso y en las diversas expresiones del interlocutor y de sí mismo, ya que en la relación terapéutica siempre hay también un movimiento vivencial del terapeuta. A partir de esta intervención el terapeuta decidió realizar la siguiente equivalencia, *“la paciente planifica con anterioridad las problemáticas a expresar en consulta, pero al llegar al consultorio todo se le borra de su cabeza ... el terapeuta atiende el aquí y ahora expresa su sentimiento de desorientación vivenciado aquí y ahora con la paciente, esta situación que paso en consulta la relaciono con lo que le pasa muy a menudo en su vida cotidiana”*, Para lograr atender al aquí y ahora es necesario tener en cuenta la intencionalidad del mismo, por esta razón el terapeuta hace uso de la estrategia de intervención denominada presencia a lo que May (1977) afirma “El “estar presente” permite comprender y sentir, en lo posible, la experiencia de ser de otra persona”. La presencia apunta directamente al hecho de atender a la experiencia inmediata, presente, afectiva, kinestésica y corporalmente sentida que ocurre en el paciente en su relación presente consigo mismo y con el terapeuta. Cuando se trabaja el "aquí y ahora" se hace importante que el terapeuta preste atención a sus sentimientos más inmediatos, los sentimientos que surjan durante el proceso terapéutico, son una fuente importante de información. Para esto, el terapeuta debe conocerse lo suficiente, para poder distinguir cuando el sentirse aburrido, irritado, confundido, excitado sexualmente o excluido por su paciente; es una sensación suya, y cuando es producto del paciente (Yalom, I. 2002). Por otro lado el terapeuta reconoce el microcosmo social que la paciente

presentaba en ese momento , es decir el modo de ser en el mundo de la paciente , de la necesidad de control y planificación de todas sus actividades hasta el punto de planear su primera sesión, fue acertada la manera de mostrarle a su paciente este modo de ser en el mundo a través de una equivalencia , pero quizás hubiera obtenido mejores resultados si en vez de realizar la equivalencia , hubiera indagado sobre la sensación de desorientación que la paciente vivenciaba en el aquí y ahora en la relación terapéutica, atendiendo así al proceso del encuentro terapéutico.

La paciente llega a consulta presentando altos niveles de ansiedad, lo cual se evidencia cuando “ ... *en los momentos que la notaba ansiosa era en los momentos que comenzaba a expresar los sentimientos con el padre y su vida familiar, esto último se lo hice saber , la paciente en su expresión no verbal manifestó tristeza y pues tomo una actitud pensativa por unos minutos*”, a partir de lo anterior se atiende al concepto de presencia intrapersonal la cual apunta directamente al hecho de atender a la experiencia inmediata, presente, afectiva, kinestésica y corporalmente sentida que ocurre en el paciente en su relación presente consigo mismo ( De castro1 más atrás). El psicoterapeuta realizo una adecuada intervención, ya que atendió al aquí y ahora en la relación terapéutica, sin embargo, cabe aclarar que el terapeuta deja de lado el proceso en la relación terapéutica atendiendo al contenido de esta, a lo cual Yalom (2002) lo define como la naturaleza de la relación entre las personas dentro de la interacción y contenido como la apertura vertical , refiriéndose a una apertura en profundidad acerca del contenido de la revelación; Después de aclarar los conceptos antes mencionados, se infiere que el terapeuta realizo una adecuada intervención, sin embargo inicio atendiendo al proceso ( apertura horizontal) pero desvió el

encuentro atendiendo al contenido ( apertura vertical) , dejando a un lado la oportunidad de indagar sobre la experiencia y el sentir de la paciente en el aquí y ahora en la relación terapéutica.

En los siguientes encuentros la paciente muestra inconformidad con la información manifestada en los encuentros, al llegar al punto de considerar que las problemáticas traídas a consulta no tenían gran relevancia para el proceso investigativo en ese momento, atendiendo a la presencia interpersonal se realizó una equivalencia en el aquí y ahora teniendo en cuenta el microcosmo de la paciente , con el objetivo de hacer consciencia de la manera como deja de lado sus intereses personales, lo cual se evidencia en el siguiente fragmento del encuentro , *“la paciente manifiesta que se siente incómoda porque sentía que lo que estaba planteando en consulta no era significativo , en ese momento realice una equivalencia con el objetivo que la paciente reconociera cuan tanto está dejando de lado sus intereses por el de los demás en ese momento me sentí satisfecha , ya que la paciente pudo reconocer la posición en la que elige encontrarse”* ; El terapeuta a pesar que realiza de manera acertada la equivalencia omite el proceso experiencial de la paciente lo que le impide captar la disposición afectiva de ella al tomar dicha postura en la relación terapéutica .

Romero (2003) argumento que saber escuchar al otro significa dejar que el otro se expresa, estar disponible sin ánimo preconcebido, sin necesidades urgentes de expresión personal. Tomando como referencia este saber escuchar en psicoterapia, se puede ejemplificar en la siguiente situación. En esta sesión la paciente manifiesta problemática con su mejor amiga, en el encuentro psicoterapéutico salieron prejuicios por parte del terapeuta frente a la paciente, tales como: *“Que problemática insignificante, mira el cuento si supiera que las amistades no son para toda la vida,*

*cada cual va guiando su vida a sus intereses y llega un momento que las amistades están ahí, pero lo que realmente está hay es la familia, más nadie, ni la pareja”*, Se reconoce los prejuicios que el terapeuta proyecta frente a la problemática que la paciente expresa, el terapeuta al percatarse de esta situación decide concentrarse en aclarar los pensamientos y emociones que la paciente presenta en consulta, sin embargo el terapeuta poniendo su atención en manejar y controlar sus preconcepciones deja a un lado el proceso de la terapia, atribuyéndole mayor importancia al contenido de esta, omitiendo la vivencia experiencial de la paciente en el aquí y ahora en la relación terapéutica . Esto se argumenta cuando Romero (2003) manifiesta que saber escuchar es permanecer en silencio, refiriéndose al silencio de la mente lo cual permitirá entregarse al convite del mundo del sujeto; a partir de esto se infiere que el terapeuta preste atención en controlar sus preconcepciones en la relación terapéutica lo que probablemente limite que este se dejara contagiar del convite del mundo del sujeto ; Yalom, I (1984) atribuye al terapeuta no como un director, ni un instructor, sino sólo un "catalizador", debe relacionarse con el paciente de una manera auténticamente amorosa, en procura de llegar con él a momentos de auténtico encuentro. Al hacerlo no debe ser egoísta, la única preocupación debe ser el desarrollo del paciente, en ningún caso las necesidades personales del terapeuta, quien debe ser capaz de estar consigo mismo y con el paciente, y a través del afecto, entrar en el mundo de éste (paciente) y vivirlo de la misma forma en que él lo vive. Para esto, tiene que acercarse a él sin ideas preconcebidas; debe orientar su trabajo con la finalidad de compartir su experiencia sin apresurarse a pronunciar juicios o estereotipos a lo que Erich Fromm (1993) al decir que “una buena relación terapéutica no se caracteriza por abstracciones y teorías ampulosas, ni por un dominio del diagnóstico diferencial de los datos del paciente, sino por su capacidad de independiente percepción propia de los problemas fundamentales del hombre”.

Romero (2003) argumenta que saber Acoger es convidar al otro para que sea el mismo, sintiéndose a gusto en nuestra presencia. En los gestos, en la mirada, en los movimientos, en las palabras, expresamos esta invitación. Al momento de asociar este saber con la practica psicoterapeuta se dificulta en ciertos momentos de la psicoterapia acoger de manera acertada los sentimientos y emociones del paciente, ya que en ese momento surgen muchos intereses a nivel personal y profesional teniendo cuenta también el proceso y evolución del paciente y la manera como el psicoterapeuta maneja el time y la capacidad de cambio del paciente, lo anteriormente expresado se ejemplifica en el siguiente fragmento *“En esta sesión al escuchar que me traía la paciente, me sentí frustrada, sentí que estaba retrocediendo en todo el proceso en el que estábamos, pero decidí esperar y terminar de escuchar y recibirle la tristeza que tenía en ese momento y que podía darse cuenta de esa tristeza , en ese momento mi finalidad fue inducir a la paciente que se diera cuenta que la tristeza y ese momento de soledad solo lo estaba propiciándolo ella , que ella misma buscaba estar en su cuarto y ver las fotos , los recuerdos de sus relación sentimental pasada y con esa acción lo único que hasta el momento estaba ganando era seguir presente en ese pasado”*. El terapeuta toma una postura de acoger al momento de decidir recibir el sentimiento de tristeza y explorarlo conjunta con la paciente, a lo que Romero (2003) lo argumenta como el saber situarse en el lugar del otro, captando así el movimiento de su afecto, ya que esto permitió al terapeuta situarse en el lugar del paciente.

De castro & García (2015), Al hablar de la relación terapéutica como un encuentro, se entiende que el terapeuta no trata de apartarse del mundo experiencial del paciente, sino, al contrario, pretende comprender las experiencias de este desde la perspectiva de su propia existencia (p. 157). A partir de esto se reflexiona acerca del valor de la comprensión experiencial tanto del terapeuta como del paciente y el autococimiento por parte del terapeuta reconociendo sus preconceptos con el propósito de brindar un genuino encuentro configurando y entendiendo el mundo del paciente a partir de la experiencia inmediata de la relación terapéutica. Esta concepción de relación terapéutica se puede evidenciar en la siguiente descripción de la sesión “ *T muy ansiosa me dice reconozco que la relación con mi padre influye en las cosas que hago y que no hago para mi vida, pero ya lo reconocí, ¿Cómo hago para no seguir haciendo lo mismo? , al escucharla y verla tan ansiosa me identifique con su problemática y asumí el rol de decirle que hacer frente a su problemática y solo le dije, a mi me paso lo mismo y lo único que me sirvió fue iniciar a educar a mi papa que yo debía hacer mis cosas para mi vida, sin importar el número de peleas que surgiera;*. En esta intervención realizada por el terapeuta se evidencia como la ansiedad terapéutica y la necesidad de aplacar ese sentimiento de angustia que la paciente se encontraba vivenciando no le permitió direccionar la terapia de manera adecuado, solo el terapeuta se anegó en su vivencia personal y en su propia necesidad, dejando a un lado el proceso terapéutico en el aquí y ahora en la relación terapéutica , no permitiéndole a la paciente que asumiera su responsabilidad y su grado de participación y toma de decisión frente a la problemática presentada en consulta. Yalom (2002) afirma “el asumir la responsabilidad es un primer paso esencial en el proceso terapéutico. Una vez que los individuos reconocen el rol en la creación de sus propias dificultades en la vida, también se dan cuenta de que ellos, y solo ellos, tienen el poder de cambiar la situación”. (p.157)

## CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

A través de este estudio de caso se reconoce la importancia de la relación terapéutica, refiriéndose a esta como la relación de personas y no una relación vertical, entre alguien que sabe y otro que no sabe. Se evidencia la autenticidad como parte fundamental del crecimiento personal del psicólogo, teniendo en cuenta que a través de dicho crecimiento personal será mejor profesional y mejor persona, sin embargo, en la relación terapéutica es necesario poseer en el carácter relacional la empatía, la comprensión, el dialogo, la aceptación incondicional y por último la comunicación.

Los resultados obtenidos se presentarán a partir de las preguntas orientadoras descritas, inicialmente se preguntó, ¿Como aborda el terapeuta la relación terapéutica en los fragmentos de las sesiones elegidas?, desde el enfoque humanista- existencial es muy importante en la intervención terapéutica atender al aquí y ahora en la relación terapéutica, en los fragmentos seleccionados se observa que el terapeuta toma como base esta estrategia de intervención durante todo el proceso psicoterapéutico, al analizar las intervenciones realizadas por el terapeuta se infiere que en ocasiones le restaba importancia al proceso que se observaba en el aquí y ahora en la relación terapéutica; Luego se preguntó ¿Cómo desarrollo el terapeuta los conceptos presencia, saberes y aquí y ahora en la relación terapéutica?, Teniendo en cuenta el análisis elaborado se infiere que las intervenciones realizadas por el terapeuta fueron acertadas al momento de atender el aquí y ahora,

la presencia y saberes de romero, pero al momento de direccionar el encuentro al proceso en la relación terapéutica se iniciaba enfocando la sesión al proceso, pero finalizaba atendiendo al contenido de la relación terapéutica. Por otro lado, las equivalencias realizadas fueron de manera apresurada y racionalizadas por parte del terapeuta dejando a un lado la comprensión experiencial de la paciente, quizás en esta situación se refleje la ansiedad terapéutica y la incapacidad de comprender el time y la capacidad de cambio del paciente y posteriormente se analiza ¿Cómo vivencio el terapeuta la relación terapéutica al momento de identificarse con la problemática de la paciente? el presente estudio de caso propone una investigación que comprende el proceso experiencial por parte del terapeuta en la relación terapéutica al momento de identificarse con el motivo de consulta de la paciente ; Al realizar la selección del estudio de caso se tuvo en cuenta que la problemática manifestada por la paciente contenga experiencias vivenciadas por el terapeuta en su ciclo vital y como estas vivencias influyen de manera positiva o negativa en el direccionamiento de la psicoterapia ; a lo que Yalom explica es su libro Verdugo del amor con los siguientes conceptos “la transferencia se refiere a sentimientos que el paciente erróneamente atribuye (“transfiere”) , al terapeuta pero que en realidad se originan a partir de relaciones anteriores, la contratransferencia es lo opuesto: sentimientos igualmente irracionales que tiene el terapeuta hacia su paciente” . Se observó en el análisis que el terapeuta al identificarse con la historia de la paciente y concentrándose en manejar sus preconceptos y vivencias dejo de lado el proceso en la relación terapéutica omitiendo en ocasiones el proceso experiencial de la paciente , la voluntad de cambio y el time de la paciente así mismo no permitió que la paciente asumiera su responsabilidad y grado de participación en la problemática expuesta; Tomando como referencia lo descrito se considera necesario trabajar sobre la ansiedad terapéutica y el autoconocimiento, ya que esto permitirá direccionar de manera adecuada e ir al ritmo del paciente.



Los resultados encontrados refuerzan la teoría existente, entendiendo la importancia de la relación terapéutica como verdadera cura o agente de cambio ,teniendo en cuenta una relación genuina en la cual el terapeuta conozca cuáles son sus propios recurso y limitaciones tanto personales como prácticas , ya que estas limitaciones pueden influenciar de manera negativa el direccionamiento de la terapia evitando aspectos conflictivos, tratando solo aspectos superficiales de la problemática , dominando las sesiones , evitando el uso de confrontaciones , satisfaciendo las necesidades del paciente o tratar de imponer sus propias necesidades o sistema de valores en consulta., reafirma lo que Yalom, I (1984) atribuye al terapeuta no como un director, ni un instructor, sino sólo un "catalizador", debe relacionarse con el paciente de una manera auténticamente amorosa, en procura de llegar con él a momentos de auténtico encuentro. Al hacerlo no debe ser egoísta, la única preocupación debe ser el desarrollo del paciente, en ningún caso las necesidades personales del terapeuta, quien debe ser capaz de estar consigo mismo y con el paciente, y a través del afecto, entrar en el mundo de éste (paciente) y vivirlo de la misma forma en que él lo vive. Para esto, tiene que acercarse a él sin ideas preconcebidas; debe orientar su trabajo con la finalidad de compartir su experiencia sin apresurarse a pronunciar juicios o estereotipos.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Arce, J. (2001). M.Merleau-Ponty: *El Hombre Como Unidad Ontológica Proyectiva*. Universidad De Barcelona –España, Facultad De Filosofía
2. Bugental, (1964), Five Basic postulates of humanistic psychology. *Journal of humanistic psychology*.1 (41) ,2001.
3. Carrascoso, J (2001) *M.Merleau-Ponty: el hombre como una unidad ontológica proyectiva*, Universitat De Barcelona. Facultat De Filosofia. Departament De Filosofia Teorètica i Práctica.
4. De Castro A (2000) *La Psicología Existencial De Rollo May*. Editorial Universidad Del Norte Barranquilla Colombia.
5. De castro & García G (2008) *Psicología clínica fundamentos existenciales*. Barranquilla edición uninorte.
6. De Castro, A. & Gómez, A. (2011). *Corporalidad En El Contexto De La Psicoterapia*. Barranquilla, Colombia: Psicología Desde el Caribe.
7. De Castro A & García G, (2011) *Psicología Clínica Fundamentos Existenciales*. Segunda Edición, Editorial Universidad Del Norte Barranquilla Colombia.
8. De castro, A. Procesos experiencial en psicoterapia existencial. Revista UIGV.
9. Fromm, Erich. El arte de escuchar, 1993. Ed. Formato de Archivo: PDF/Adobe Acrobat - Fuente: dialnet.unirioja.es
10. Fisher, W. (1988). *Theories of anxiety*. Lanham, USA: University Press of America.
11. Frankl, V (1991). *El hombre en busca de sentido*. Editorial Herder S.A., Provenza 388, Barcelona.
12. Fromm, E (1996). *El arte de amar*. Editorial: Paidos Studio. Barcelona.
13. Gendlin, E. (1999). *El Focusing En Psicoterapia: Manual Del Método Experimental*. Barcelona, España: Paidos Ibérica.
14. Laplanche, J. & Pontalis, J. (2004) *Diccionario De Psicoanálisis*. Editorial Paidos Buenos Aires.
15. León, O. & Montero, I. (2007) *A Guide For Naming Research Studies In Psychology*. Universidad Autónoma de Madrid, España.

16. May, R. (1963). *El Surgimiento De La Psicología Existencial*. En R. May, *Psicología Existencial* (págs. 9-58). Buenos Aires: Gedisa.
17. May, R. (1963). *El Hombre En Busca De Sí Mismo*. Buenos Aires: Central.
18. May, R. (1983). *Libertad y Destino En Psicoterapia*. (pag. 18-19) Barcelona: Desclee de Brouwer.
19. May, R. (1990). *On the Phenomenological Bases of Therapy*. *Review of Existential Psychiatry and Psychology*, 20, 49-61.
20. May (1996). *The meaning of Anxiety*. New York: w. w. Norton.
21. May, R. (2000) *El Dilema Del Hombre* Editorial Paidos Barcelona España Segunda Edición.
22. May, R. (2011) *Amor y Voluntad*. Barcelona: Editorial Gedisa, s.a.
23. Nye, R. (2002) *Tres Psicologías Perspectivas De Freud, Skinner y Roger*. Sexta edición.
24. Riemann, F (1996) *Formas Básicas De La Angustia*. Barcelona: Herder.
25. Ravagnan, L (1981). *El Origen De La Angustia*. Editorial Universitaria Buenos Aires.
26. Romero, E. (2003). *Las Dimensiones De La Vida Humana*. Santiago, Chile: Norte– sur.
27. Romero, E. (2003). *Neogenesis: el desarrollo personal mediante la psicoterapia*. Peñaflo-Ch.: Edición Norte-sur.
  
28. Rojas E. (2000). “*Las Cinco Vertientes Sintomatológicas De La Ansiedad*”. *Rev. Departamento de Psiquiatría Facultad de medicina. Barcelona*, Vol. XIV, 13—21, 1987
29. Sierra J, Ortega V & Zubeitad I (2003). *Ansiedad, Angustia y Estrés: Tres Conceptos a Diferenciar*, *Revista mal-estar subjetividades*, marco, año/vol.3, numero001, Universidad de fortaleza, Brasil pp.10-59.
30. Yalom, I. (1984) *Psicoterapia Existencial* Editorial Herder Barcelona España.
31. Yalom, I. (1998) *Verdugo del amor. Historias de psicoterapia*. 1ra Edición. Emecé Editores. Buenos Aires, Argentina
32. Yalom, I. (2000) *Verdugo del amor. Historias de psicoterapia*. 3ra Edición. Emecé Editores. Buenos Aires, Argentina.
33. Yalom, I. (2002) *El don de la terapia*. 5ta Edición. Emecé Editores. Buenos Aires, Argentina.

## **ANEXOS**

### **RELATOS VIVENCIALES**

A continuación, se realiza las descripciones de las sesiones a través de informes realizados por la paciente y Terapeuta desde su sentir de cada encuentro realizado por esta razón dichos informes no fueron alterados en su redacción.

#### **PRIMERA SESIÓN (PACIENTE)**

El primer sentimiento que surgió en mí, fue confusión, porque tener que analizarme y por sí misma descifrar los factores que están alterando mi estabilidad emocional es complejo, puesto que no logro coordinar los sentimientos con lo que pienso y expreso.

Lo segundo que sentí fue tranquilidad, porque una vez hablé, iban saliendo muchas cosas que sin planearlas surgieron dentro de mi discurso. Al momento de llegar tenía un listado mental de lo que hablaría y al momento de enfrentarme con la realidad me confundí porque no lo hice, simplemente no sabía que hablar, por dónde empezar hablar, aun cuando la pregunta que me habían hecho era totalmente clara y precisa. Pero después de esa confusión surgió la calma, ya que una vez que iba hablando la coordinación con mi mente y lenguaje, fueron tomando forma y pude llegar a un punto fundamental al momento de expresar los sentimientos que me acongojan y frustran, porque una vez diciéndolos automáticamente quedaron al descubierto y es más posible visibilizarlos y seguir trabajando sobre ellos.

En tercer lugar, sentí satisfacción, puesto que la psicóloga supo seguir mi idea y me ayudo a descubrir y a confirmar muchas cosas que quería decir pero que simplemente no sabía cómo decirlas. Me indujo a darme cuenta por mis propios ojos que la única que me puede ayudar a no sentirme frustrada soy yo misma, porque soy yo la que siempre elije qué camino tomar ya sea consciente o inconscientemente.

Finalmente han pasado varios días desde que inicié la terapia y he puesto en práctica algunos ejercicios asignados por la psicóloga, solo hasta hace unos momentos me di cuenta, que no he estado pensando tanto en cómo serán las cosas, cuando eso sucede simplemente me acuerdo de la frase vivir conscientemente, en el aquí y el ahora. Todo esto lo he hecho con el fin de ir eliminando la ansiedad y así otros sentimientos negativos que se desprenden de ésta.

Entonces eso me perjudica en el sentido que, si yo quiero hacer algo, si yo voy a conocer a alguien. Pienso que va a decir mi papa, ya va a criticar, entonces me voy a mi papa que no le parece o criticándome la vida entonces para evitar esa incomodidad entonces yo simplemente dejo de hacer las cosas, entonces eso hace que yo sea un poco así.

### **PRIMERA SESION (PSICOTERAPEUTA)**

Al momento de iniciar la consulta me sentí desorientada y cuando la paciente comienza hablarme, lance la primera pregunta la cual fue ¿Que te trae por acá? a lo que la paciente me responde, no sé, pero lo que si se es que necesito de un psicólogo, al escuchar eso me sentí aún más desorientada, sin embargo intente orientar la consulta a lo primero que la paciente pudiera rescatar de tantas cosas que muy prejuiciosamente pensé que tenía en su cabeza , teniendo en cuenta esto solo calle y espere que la paciente comenzara hablar y decidí dejarme guiar por donde T empezara , al momento que T comienza hablar , solo trate de escuchar absolutamente todo lo que estaba diciendo y tratar de crear un orden en mi cabeza y en poco tiempo me hablo de muchas cosas , después de escucharla por unos minutos pude encontrar dentro de todas las cosas de sus discurso una que cuando me percate de su expresión no verbal sentí que le generaba mucha ansiedad , en ese momento fui muy intuitiva y solo me deje llevar por mi sentir en ese instante y comencé a indagar más sobre ese aspecto , el cual fue la relación con su padre y esta como influía en sus relaciones interpersonales , después de esto me seguí sintiendo un poco desorientada , lo cual lo expresa en la sesión con T , a lo cual T dijo que ella también se sentía así en ese momento , que días antes había pensado que decir en la consulta pero que al llegar al consultorio todo se le borro de su cabeza a lo que yo le responde que no era necesario planear lo que iba a decir en sesión , solo tenía que expresarme el malestar que sentía en ese momento y en ese momento intento realizar un resumen de todo lo que me comento en sesión y esta situación que paso en consulta la relaciono con lo que le pasa muy a menudo en su vida cotidiana y se pudo percatar por un momento de ello, luego de esta situación

seguimos indagando sobre la relación con su padre y en su expresión corporal note que sentía mucha ansiedad al hablar sobre la libertad que sentía sobre la relación con su padre ,lo que le hice ver a T , a lo cual pude aceptar que para ella es muy importante sentirse un poco más libre, en ese momento sentí gran satisfacción porque a pesar de todo me pude orientar y poder guiar muy intuitivamente a mi paciente.

## **SEGUNDA SESIÓN (PACIENTE)**

En esta segunda sesión fue mucho más fácil iniciar, debido que ya tenía conocimiento sobre la metodología en la que trabajaría en conjunto con la psicóloga, ya estaba mucho más enfocada en los temas porque de una forma u otra había identificado un factor problema, lo que me ayudó a plantear objetivos y comenzar a trabajar sobre ello.

Cuando hablaba con la psicóloga, me preguntó cómo me había sentido en el transcurso de la semana, mi respuesta fue positiva en ese momento, ella me había dejado unos ejercicios para poner en practica durante todos esos días hasta la segunda cita, y yo los hice hasta la fecha, inicialmente todo lo que hacía era pensando en que no tenía que pensar tanto...suena raro, pero eso me ayudó, en el momento no me daba cuenta pero si funcionaba, solo hasta cuando llegó el día de la cita, noté que mi semana había estado tranquila.

Hubo dos momentos durante la cita que me impactaron. Primero me chocó un comentario que hizo la psicóloga...una vez yo dije que me había sentido más tranquila y que había notado de cierta manera un cambio en mi actuar, ella expresó que “cómo había cambiado tan rápido y eso que apenas estábamos comenzando”, porque lo sentí como ironía; cuando digo que esa expresión me chocó, no me refiero a que me molestó lo que dijo, sino que por la forma como asimile ese comentario sentí un choque conmigo misma, en ese momento no supe si ese estado de tranquilidad y bienestar era de verdad o lo sentía sólo porque quería llevar resultados buenos a la terapia.

En un segundo momento, tuve tiempo para hablar pero con dirección de la psicóloga, ella con sus preguntas dirigía la conversación, hubo un momento que hablaba sobre mi situación con mi papá, cuando terminé de hablar me hizo un pequeño análisis y me dijo que estuve tranquila hasta que hablé de mi papá, porque mi cuerpo reflejó un sentimiento apático ante cualquier cosa que decía y

que tenía que ver con él, eso me hizo sentir confundida y triste porque dentro de mí siento que las acciones que él ha tenido para conmigo, tienen trascendencia en lo que me está sucediendo.

Como punto final a todo lo antes dicho y evaluando como me siento ahora que escribo esto, pienso que de alguna manera u otra me han servido las dos terapias que he tenido hasta hoy, pero me gustaría que un día no sea yo la que hable más, sino que la psicóloga una vez conozca e identifique que me está causando inestabilidad me indique el que hacer para poder afrontar esos ataques de ansiedad que me dan, teniendo en cuenta que actualmente mi ritmo de vida es más activo que cuando comencé el tratamiento y necesito manejar muchas más cosas.

### **SEGUNDA SESION (PSICOTERAPEUTA)**

En esta segunda sesión solo espere que la paciente llegara, a ver que me traía ella, cuando comienza a expresarme lo bien que se ha sentido desde la primera sesión, muy prejuiciosamente pensé como va a estar así de bien solo con una sola sesión y enseguida realice un comentario que después de realizarlo dije en mi pensar, esto es algo mío no es algo de la paciente, lo más seguro es que se encuentre mucho mejor o quizás pueda estar falsamente sintiéndose mejor, pero esto no debería expresarlo a ella, esto debería confirmarlo en el proceso de la consulta, mas sin embargo ya había realizado el comentario y pues continúe la sesión tratando de dejar ese pensamiento ahí y que no afectara a la sesión y continúe guiando a la paciente en ocasiones la notaba muy ansiosa y en otras muy tranquila, en los momentos que la notaba ansiosa era en los momentos comenzaba a expresar los sentimientos con el padre y su vida familiar esto último se lo hice saber, la paciente en su expresión no verbal manifestó tristeza y pues tomo una actitud pensativa por unos minutos, en ese momento me sentí un poco confundida porque no sabía se al hacer ver eso, ayude a la paciente o al contrario la hice sentir peor, pero luego dije en mi pensar para bien o para mal de algo se tuvo que dar cuenta.

### **TERCERA SESIÓN (PACIENTE).**

Con respecto a esta tercera sesión, me sentí un poco como el primer día, estaba llena de incertidumbre porque no sabía cómo iba a iniciar la terapia, pues sentía que me ya me había desahogado en las dos sesiones anteriores y que este nuevo encuentro iba a ser un poco complicado

para mí porque me sentía vacía en cuanto no sabía a ciencia cierta qué tema tocar para hablar, estaba en blanco.

Pero ese momento de duda y de incertidumbre no duro mucho, la psicóloga en esta ocasión utilizó un método el cual no requirió que yo me matara pensando que iba a hablar, inmediatamente mi ánimo cambio.

Esta metodología alternativa me sirvió mucho en el sentido que estaba un poco más relajada y eso trajo consigo que participara más abiertamente, la sesión consistió en que me mostraban una serie de imágenes que ante mi capacidad visual a simple vista era posible describirlas porque eran claras, pero la idea es que tenía que interpretar lo que veía y recrear esas escenas desde la percepción de mis sentimientos.

Me gustó mucho realizar esa actividad, cuando veía las imágenes note dos cosas: la primera es que me remitía mucho al pasado, pues según lo que interpretaba esas imágenes eran de otras épocas; y lo segundo que note es que varias de esas imágenes las relacioné con el patriarcado por el simple hecho de que en esa imagen estuviera un hombre y una mujer.

No podría decir más porque siento que no debo expresar más de lo que siento, esta sesión me pareció muy buena, pero siento que no ha terminado porque desde que finalizó ese día tengo mucha curiosidad de conocer los resultados de ese proceso y me he mantenido pensando en eso.

### **TERCERA SESION (PSICOTERAPEUTA)**

Recuerdo que este día me sentía muy triste y aburrida y no tenía ninguna disposición de escucha y empatía para atender a la paciente , más sin embargo T llamo unos minutos antes que ya venía en camino a la consulta y dije en mi pensar , tengo que discernir y poder entregarle lo mejor a la paciente en consulta , más sin embargo dije solo lo puedo pensar pero no lo puedo direccionar en mis emociones , entonces dije la salida más fácil y practica es aplicarle un test y decidí aplicarle el test TAV , o sorpresa que a T le gustó mucho este test y al iniciar la aplicación del test no me encontraba conectada con la paciente al continuar pasando imágenes , sentí que comencé a conectarme y pues no pelie con esto , al finalizar la sesión ese sentimiento de tristeza y aburrimiento se habían apaciguado , más sin embargo pienso que de pronto la información



recolectada en esta pudo ser un poca más detallada si quizás al inicio de la sesión me hubiera encontrado más conectada con la paciente y con cada historia que ella manifestaba.

Por otra parte, al finalizar la sesión me sentí satisfecha por el trabajo realizado y pues pude vivenciar como un paciente te puede realizar psicoterapia a ti

#### **CUARTA Y QUINTA SESION (PACIENTE)**

En esta ocasión integro las dos sesiones por cuanto contienen la misma temática, ambas consistieron en el análisis de las imagines que había interpretado en la sesión número tres.

Me sentí impresionada desde que hablamos de la primera imagen hasta la última, porque es increíble el cómo acierta a mi realidad y como coinciden con mi personalidad aun cuando al momento de interpretar los conceptos que yo decía no eran basados en mí sino en lo que yo entendía de lo que estaba viendo.

A veces no nos damos cuenta de una simple palabra o un simple gesto que salga de uno, puede decir más que miles de palabras, si bien anteriormente dije que estaba impresionada también estaba admirada de ver la capacidad de análisis que puede llegar a tener un psicólogo, sí, he estado diciendo desde que comencé a escribir que nuestro cuerpo habla, pero también es cierto que si mi psicóloga no me hubiera leído al momento de yo interpretar las imágenes yo no hubiera hallado los resultados que obtuve de ese análisis, porque muchas veces yo no se responder a lo que ella me pregunta pero cuando ella me dice que opina según lo que ve en mí , acierta exitosamente q lo que yo intentaba decir y no sabía cómo.

Debo decir que hasta esta sesión he notado un poco el cambio en mí, en los momentos cuando estoy estresada que son en los que yo me bloqueo y los que me causan frustración, cuando me sucede algo que me cause ese efecto yo inmediatamente busco una solución en mí, comienzo a decirme mentalmente que debo calmarme que eso no dañara mi día y que si no puedo luchar contra eso que me afecta debo aceptarlo para que todos esos sentimientos negativos se vayan despejando solos.

Finalmente y concluyendo todo lo antes dicho, debo decir que me sirvió mucho conocer el resultado del estudio de las imágenes, estaba muy a la expectativa y eso me tenía un poco ansiosa, porque la

psicóloga me dijo desde el inicio que me iba a asombrar de todo lo que esas imágenes podían hablar de mí y efectivamente fue así, gracias a todo eso he intentado estar más consciente de mis actitudes para ver si coinciden con lo que digo, siempre he dicho que yo no hablo como pienso, pero es precisamente porque no he conectado mi mente con mis sentimientos, pero todo esto me ha ayudado a trabajar en ello y si bien esas cosas no suceden enseguida el sólo hecho de concientizarme y comenzar a trabajar en conocerme es lo más importante y eso debo agradecerlo.

#### **CUARTA Y QUINTA SESION (PSICOTERAPEUTA)**

Al momento de aplicar la prueba y decidir realizar el análisis de la misma junto con la paciente, lo realice de esa manera con la intención de que los resultados fueran muchos más subjetivos y que durante el análisis pudiera realizar o inducir a la paciente a un darse cuenta de ciertos aspectos de su vida, lo cierto es que antes de decidir realizar la interpretación de esta manera sentía un poco de inseguridad porque era primera vez que iba a realizar una interpretación conjunto con la paciente, pero decidí arriesgarme y confiar en mi intuición y la metodología que utilice fue la siguiente, yo le devolví a la paciente las imágenes vistas con anterioridad y le decía que área de vida hacía referencia cada imagen y leía lo que esta había expresado con anterioridad durante la aplicación de la prueba y luego le preguntaba cómo podía relacionar estos dos aspectos, la paciente al manifestar sus respuesta en ocasiones se encontraba desorientada y en otras era muy acertada y clara en cada respuesta, en las ocasiones que se encontraba desorientada, yo trataba de guiarla con preguntas orientadoras para llegar a una interpretación o conclusión conjuntas.

Al principio de todo me sentía un poco desorientada luego de un tiempo me sentía un poco más direccionado y al finalizar la sesión me sentí muy satisfecha con el resultado obtenido, ya que no solo nos quedamos en la simple interpretación de las imágenes y lo que la paciente pudo expresar durante la aplicación de la prueba si no que se pudo ir mucho más allá.

## SEXTA SESION (PACIENTE)

Ésta sesión fue interesante porque desde que la inicié sentía la necesidad de hablar, habían pasado ya varios días desde que quería hablar y como en la pasada sesión estaba trabajando en lo de las imágenes, tenía esa acumulación de situaciones que me hacían pensar demasiado, aunque buscaba la forma de solucionar, intentando despejar mi mente.

En esta ocasión me di cuenta que, aunque uno decide dejar el pasado atrás, éste nos persigue hasta alcanzarnos si aún estamos abiertos y no estamos totalmente sanos ante los recuerdos.

El motivo por el cual me sentía agobiada es porque actualmente me encuentro en una relación sentimental y sentía que no estaba dándome los resultados que yo consciente e inconscientemente deseaba, no tanto porque yo sea muy pretensiosa sino porque sentía que yo estaba invirtiendo mucho tiempo en mi novio y él era muy seco conmigo y sentía que quien más estaba pendiente ahí era yo.

Yo comencé a hablar de él y de cómo han venido marchando las cosas desde que iniciaron, en general la relación era aceptada por mí, pero me encontraba un poco ciega ante la realidad y con la ayuda de la psicóloga me di cuenta de eso.

una vez yo finalicé desahogando todos mis sentimientos, encontré dos núcleos problemáticos, el primero era que estaba dejando que el pasado me afectara por cuanto estaba buscando mi relación pasada en ésta, y el segundo era que como quería que las cosas fueran como antes pero con diferente actor, las inconformidades que estaba sintiendo no eran más que la frustración de no encontrar en él lo que buscaba y que él no hiciera las cosas como yo esperaba, lo que no me dejaba ver lo que él en realidad es y por ende no me dejaba comenzar esa nueva experiencia de conocer a una persona y por su puesto apreciar sus cualidades; valga aclarar que en parte él sí estaba siendo un poco seco conmigo, porque a pesar de lo que a mí me estaba pasando yo siempre me he mostrado firme.

Ante esas dos situaciones planteadas consistió la terapia y la psicóloga me puso a hacer un parangón, puse mi relación antigua a un lado y la actual en la otra, fue un momento de confrontación sentimental que tuve porque a mi novio actual sólo decía lo malo que veía y al

anterior aun habiéndose portado mal conmigo sólo dije todo lo bueno y lo mucho que me gustaban ciertas cosas.

Ahora bien, esto me sirvió mucho para darme cuenta de porqué me estaba sintiendo tan mal, una finalizada la charla me hice el compromiso de dejar atrás todo, quitarme la venda de los ojos y ver con claridad nueva oportunidad amorosa que la vida me está dando, no todo es malo y hay que aprender a encontrar nuestros miedos para poder enfrentarlos, además de dejar el pasado atrás y comenzar de nuevo, también decidí hablar sobre lo que veía en el ya que estaba más despejada y veía con mayor claridad las cosas, y sí a pesar de que yo tenía mis problemas el si estaba teniendo una que otra actitud rara conmigo de las que también encontré respuestas gracias a la charla que tuve y al análisis que en conjunto con la psicóloga hicimos ante esta situación.

### **SEXTA SESION (PSICOTERAPUTA)**

Esta sesión para mí fue muy agotadora, ya que tuve un día de muchas actividades y físicamente me sentía muy cansada y solo quería terminar la sesión muy rápido, pero más sin embargo opté por tratar de separar mi cansancio y estar con la mayor disposición con la paciente. Al momento que entra a consulta y comienza a decirme la problemática que le aqueja los primeros minutos tuve muy receptiva ante lo que me está manifestando luego de un tiempo solo quería que dejara el tema y no hablara más de su problemática , sentí que en un momento de la terapia que no estaba dejando que la paciente decidiera ciertas respuesta, si no que estaba direccionando la terapia, al percatarme de eso comencé a realizar preguntas mucho más abiertas , pero esta situación me hizo entrar en conflicto al terminar la sesión y comencé a autoanalizarme y darme cuenta que conflicto o qué situación no había superado o cerrado de la manera adecuada y efectivamente era una relación sentimental que hasta el momento no he cerrado el ciclo de la manera adecuada.

### **SEPTIMA SESION (PACIENTE)**

Esta sesión fue muy productiva porque fue clara y concisa, teniendo en cuenta que está en parte viene siendo un poco la continuación de lo que habíamos planteado en la sesión anterior, porque es lo que resulto de las cosas que me propuse cambiar y de la tarea que me puse de hablar con mi novio.

Me sentí muy feliz porque todos los resultados han sido positivos, yo no quería hablar por miedo a que todo se acabara, pero no me estaba dando cuenta que me estaba perdiendo yo porque estaba cediendo mucho ante muchas cosas que no me estaban haciendo bien lo que hacía que me sintiera menos valorada, al final tomé la decisión de hablar sabiendo que podía resultar cualquier cosa, pero siempre dándome mi lugar y haciendo ver el valor que tengo y que eso no debe ser apagado porque entonces no estaría ni el lugar correcto ni con la persona correcta. Quererse y respetarse debe ser lo más importante y eso hará que los demás te quieran porque no te verán como cualquier persona sino como aquella por la que vale la pena luchar y por la que merece todo el respeto y amor del mundo.

Cuando hablé con mi novio y le dije como me estaba sintiendo, él me dijo que muchas veces el actuaba de cierta manera pero que a veces era necesario que se lo hicieran ver porque ni el mismo sabe a veces cómo se comporta, pero que si es consciente que está lleno de algunos sentimientos negativos que lo afectan y no lo dejan ser, lo que me hizo dar cuenta que tiene muchos miedos y que solo hay que ser paciente y caminar juntos de la mano enfrentando cada cosa.

Todo ha venido cambiando para bien, de hecho, todo cambio desde el momento en que yo decidí que no iba a dejar que nada ni nadie apagara mi luz, a partir de ahí me he arriesgado a enfrentar miedos y confiando en Dios de que independientemente de lo que resulte todo lo que suceda es bajo su propósito y que si bien algunas cosas no podrían ser como yo quiera, las que sean serán mucho mejores y serán justo las que necesite en mi vida para seguir creciendo como persona.

mi psicóloga me felicito por todo lo que he venido diciendo en estas palabras porque todo esto ha sido fruto del trabajo que he venido realizando y yo me he dado cuenta que he venido manejando mis emociones y que he venido superando cosas, porque lo que al inicio de las terapias me estaba afectando a estas alturas ya he aprendido un poco a manejar y que si bien al momento de escribir esto me siento bien y noto mi progreso sigo trabajando en la ansiedad y en la incertidumbre que tengo ante todo lo que me rodea.

### **SEPTIMA SESION (PSICOTERAPEUTA)**

Esta sesión sentí que fue el fruto de todos los compromisos que de manera implícita se había acordado , me sentía muy tranquila y en esta sesión a diferencia de la anterior pude reconocer la situación que como psicoterapeuta me aqueja y de la cual debo trabajar y pude separarla de sesión y opte en esta sesión dejar que mi paciente se expresara y manifestara muy libremente a diferencia de la anterior , en ocasiones realizaba mis intervenciones pero estas eran muy concisas y claras y eran con la intención de seguir impulsando a la paciente que pudiera ondear mas en su discurso y que se diera cuenta que el miedo que tenía puede ser vencido en pequeña escala pero que es capaz de realizarlo , sinceramente quería que al terminar la sesión se fuera con el sentimiento de ser capaz de poder manejar sus miedos y atreverse a expresarse ante los demás.

Por otra parte, me sentí muy satisfecha por el logro de la paciente, pero sin embargo me encuentro a la expectativa de que pueda seguir manejando las situaciones de la misma manera que las encuentra manejando y a nivel personal me sentí mucho más claras ante mis conflictos internos que a partir de ese momento he venido trabajando.

### **OCTAVA SESION (PACIENTE)**

En esta sesión me sentí desahogada si se puede decir la palabra... si bien no tenía un gran problema con el que no pudiera lidiar, cuando no decimos las cosas y no sacamos lo que tenemos dentro, las cosas se pueden poner feas.

En ese orden de ideas, cuando inició la sesión yo me sentía un poco aburrida porque, hasta el momento he dejado que mis emociones tomen poder sobre lo que yo conscientemente puedo manejar, y termino poniéndome triste y de mal humor, pero siempre que voy a las sesiones y hablo, con la ayuda de la psicóloga puedo hacer un análisis de todo lo que me sucede e intento siempre buscar posibles soluciones, no para eliminar los problemas, sino para saber manejarlos, a tal punto que poco a poco vaya resolviéndolos y más adelante no me afecten, sino que ya sepa cómo tratar el caso.

Ahora bien, debo confesar que eso que quería hablar, según mi opinión yo podía hacerlo con una amiga, porque no creería que a la psicóloga le parezca eso un tema sumamente importante para tratar, entonces, me sentía un poco apenada porque no sentía que estaba hablando algo que de verdad fuera importante, sin embargo cuando hable con ella me sentí mucho mejor después pero no se me quitaba la idea de que por lo que yo supuestamente me iba a quejar no era de gran relevancia.

Pero, ese mismo pensamiento me hizo llegar a una conclusión y es que no importa si uno considera que no es importante lo que tenga que decir, quizás ese es un mismo engaño que nos metemos a la cabeza, porque de ese modo opera la depresión, hasta que nos vemos encima una nube negra que cada día nos absorbe hasta dejarnos en un callejón sin salida.

### **OCTAVA SESION (PSICOTERAPEUTA)**

Al momento de iniciar psicoterapia confieso que me sentí un poco desorientada, tome como acción escuchar lo que la paciente me traía, en ese momento inicio comentándome una problemática que estaba teniendo con su mejor amiga y con el novio de esta , la escuche de manera atenta al finalizar la narrativa , la paciente manifiesta que se siente incómoda porque sentía que lo que estaba planteando en consulta no era significativo , en ese momento realice una equivalencia con el objetivo que la paciente reconociera cuan tanto está dejando de lado sus intereses por el de los demás en ese momento me sentí satisfecha , ya que la paciente pudo reconocer la posición en la que elige encontrarse.

### **NOVENA SESION (PACIENTE)**

Podría decir que esta sesión es la continuación de la charla anterior, traté en mismo tema, me sentí bien porque ya anteriormente me había desahogado, pero aún seguía sintiendo que no era importante lo que tenía por decir.

Aunque si intenté manejar las cosas, siento que a veces no hago nada para cambiarlas y eso me entristece, siempre creo que algún día yo sé que no van a ser iguales, pero mi pregunta es ¿y porque ese algún día no puede ser hoy?, Sabiendo que todo a mi alrededor me muestra que hay personas que no es que sean malas, pero conmigo no pueden estar porque no tienen las mismas ideas que yo y son egoístas y por ende me hacen daño, algunas de sus actitudes.

Lo que yo le hablé a la psicóloga la sesión pasada y ésta, es sobre mi relación amorosa, que no prosperó por diversas causas y el apego que aún tengo a la anterior a esa, son temas que a simple vista parecen tontos y pareciera puro capricho de uno, pero no lo son, siempre que nos tocan las emociones y llegan al punto de ponernos tristes y bajarnos el ánimo, hay que prestar atención.

Me da pena llegar a una sesión y llegar a hablar de esas cosas, porque seguro existen muchas más importantes que esas y a fin de cuentas eso ante todos los problemas del mundo no es nada.

Eso es lo que creo, pero vuelvo y digo siempre que le afecten a uno el ánimo hay que decir las, porque no hay que dejar que esos sentimientos negativos tomen poder, porque lo que ahora puede manejar si no lo hablamos de pronto en un mañana serán más difíciles.

Sobre lo de si era importante o no el tema para hablar, no lo hablé, sólo lo pensé y aunque me desahogué, aún sigo pensando lo mismo, porque me da pena que lo tenga que decir no sea suficiente para el estudio que ella está realizando.

#### **NOVENA SESION (PSICOTERAPEUTA)**

En esta novena sesión aconteció algo interesante la paciente pudo manifestar de manera clara su incomodidad sobre todas las sesiones pasadas y también sobre que las sesiones pasadas conversaba sobre problemas insignificantes para ella, pero que lo que realmente veía que sentía pena por tratar temas que de pronto no tuvieran significancia para la investigación ( estudio de caso) y por esta razón le incomodaba tratarlos , en ese momento realice una equivalencia atendiendo el aquí y el ahora en la relación terapéutica y le hice dar cuenta la manera como dejaba de un lado sus intereses e incomodidades por estar atenta a mis interese investigativos y en ese momento la paciente tomo una actitud pensativa, pero al encontrarme describiendo esta sesión noto que me apresure mucho al momento de realizar la equivalencia ya que la racionalice explicándole esta equivalencia y no dejando que la paciente sintiera y sacara sus propias conclusiones al darme cuenta de esto probablemente este afán mío de racionalizar la equivalencia que realice en psicoterapia sea por el afán de racionalizar muchos aspectos de mi vida sobre todo en las relaciones interpersonales.



## **DECIMA SESION (PACIENTE)**

Esta sesión fue un poco diferente para mí, porque me atreví a tocar un tema que es muy respetado por mí y del cual no hablo mucho, ni con mis mejores amigas.

Puedo decir que en esta sesión pude notar la confianza que he adquirido al poder contarle cosas a mi psicóloga de un ámbito de mi vida más personal, me sentía un poco apenada, no sé porque, pero creo que por lo general no hablo mucho de mi vida íntima porque para mí eso no es algo de lo que uno deba rendir cuenta a los demás. Es algo de nosotros y de nadie más.

Ahora bien, el yo atreverme a mostrar cartas, lo digo de esa manera porque siempre que voy a las sesiones yo digo e intento decir todo de mí, pero hay cosas que omito porque creería que eso cambiaría lo que piensan de mí, pero es mentira siempre van a pensar lo que quieran de ti seas bueno o seas malo.

Ahora lo que digo que omito no es que sean cosas malas, es solo que son cosas que yo considero muy personales y que decírselas a alguien es darle poder para que más adelante cuestionen todo lo que uno hace.

Según yo mi misión en la vida es dar un buen ejemplo y servir a alguien y para eso yo debo mostrar cosas buenas, pero entonces que es lo bueno para mí, no entiendo.... Si me atreví a hablar más cosas de mi vida con mi psicóloga es porque quiero mostrarme más como lo que soy y tratar esas cosas que no muestro ante los demás porque creo que entonces ya no van a ver bien, pero lo que no entiendo que aquí la único que no me ve bien soy misma, porque antes de querer ser un buen ejemplo soy humana, y por ese hecho equivocarme no es malo, son solo lecciones que nos da vida cada día para que aprendamos sobre nuestros propios hombros como hacer con las cosas que nos brinda el mundo.

Me siento muy bien por haber podido hablar, y más porque así siento que estoy siendo menos hipócrita ante los demás y me muestro más humana y equivocada, como lo somos todos. No somos santo y el hecho que no lo seamos no quiere decir que por eso somos malos, además quien piense bien de mi lo hará bajo sus criterios no por lo que yo muestre, porque bien puedo ser la persona

más correcta y santa del mundo, pero puede haber alguien que no lo crea y eso será sólo su problema no el mío.

### **DECIMA SESION (PSICOTERAPEUTA)**

En esta sesión al escuchar la paciente y comentarme su problemática con su mejor amiga mis prejuicios salieron a flote en ese momento y comenzaron pensamientos en mi cabeza tales como: *“Que problema insignificante, mira el cuento si supiera que las amistades no son para toda la vida, cada cual va guiando su vida a sus intereses y llega un momento que las amistades están ahí, pero lo que realmente esta hay es la familia más nadie ni la pareja pensé yo en mi mente”*, al momento de darme cuenta que estaba llenándome de prejuicios me comencé a juzgar yo misma diciéndome *“ mucha bruta es su vida , es su proceso , quizás ella a vivido otras cosas en su vida que ven las amistades como algo primordial en su vida , eres una mala psicóloga , no escuchas estate atenta a su proceso”* luego de esto pensé *“ no eres tan mala psicóloga , te distes cuenta de tu error y estar presente con ella”*, en este preciso instante al detallar la sesión es muy cómico darse cuenta de la polémica mental que tenía en ese momento y saber que ese preciso instante la paciente estaba narrando su problemática, sin embargo lo único que resalto de este momento es la manera como me pude dar cuenta y seguir escuchando a la paciente y en ese momento mi finalidad fue intentar que la paciente aclarara su problemática y sus emociones respecto a esta, al finalizar la sesión quería asegurarme como se sentía ella respecto a la sesión y oh sorpresa que se sentía tranquila.

### **ONCEAVA SESION (PACIENTE).**

Si bien he venido teniendo conciencia sobre cuales son aquellos factores que me hacen sentir mal, y como hacer no para taparlos, sino para combatirlos de tal manera que si en algún otro momento de mi vida vuelven a aparecer no me afecten tanto, a este punto de mi vida con el tiempo que llevo de sesiones y ya habiendo avanzado en muchas cosas, en esta sesión no me sentía muy bien de ánimo porque siento un vacío, siempre que me encuentro sola en mi habitación me doy cuenta que aunque salga, brinque, corra o haga lo que sea siempre va a estar ahí aunque muchas veces sienta que estoy bien.

Hablar siempre me hace bien, de hecho, siempre que tengo una sesión salgo mucho más relajada y mucho más concientizada de las cosas y encuentro las respuestas a todas aquellas cosas que siento que me afectan.

En esta sesión, teniendo en cuenta de todo lo que ya he venido avanzando y la confianza que he tomado se me hace más fácil abrir el corazón y poder hablar más libremente, eso hace que funcionen mucho más las terapias.

En ese orden de ideas a la conclusión que llegué es que en realidad tengo que buscar cosas que me hagan sentir bien pero de verdad, que cuando esté sola no tenga que sentirme sola como si yo no tuviera cosas maravillosas en mi vida, lo tengo todo y no lo valoro, otra cosa que comprendí es que no solo es buscar cosas que me hagan bien, sino soltar de una vez y por todas, sin engañarme creyendo que porque hoy me siento mejor ya mañana no voy a seguir trabajando en sanar porque creo que ya todo quedo atrás, las cosas no nos así, tengo que soltar a personas, a sentimientos, a cosas, en fin a todo lo que no me deja avanzar, porque es como si quisiera pararme y estuviera atada y no pudiera.

Yo agradezco mucho la ayuda de la psicóloga porque, con su ayuda me encuentro siempre en un punto que no está viciado, es todo claro y es por eso que siempre encuentro respuestas, porque puedo sentirme limpia de todo lo que me distrae y si puedo enfocarme en mí como es debido.

#### **ONCEAVA SESION (PSICOTERAPEUTA).**

En esta sesión al escuchar que me traía la paciente, me sentí frustrada, sentí que estaba retrocediendo en todo el proceso en el que estábamos, pero decidí esperar y terminar de escuchar y recibirle la tristeza que tenía en ese momento y que podía darse cuenta de esa tristeza , en ese momento mi finalidad fue inducir a la paciente que se diera cuenta que la tristeza y ese momento de soledad solo lo estaba propiciando ella , que ella misma buscaba estar en su cuarto y ver las fotos , los recuerdos de sus relación sentimental pasada y con esa acción lo único que hasta el momento estaba ganando era seguir presente en ese pasado, y esto lo hice realizando preguntas como : ¿Pero quién es la que propicia ese momento?, En ese momento que estas sola y pensativa solo puede ir a ver foto y llorar o puedes elegir hacer otras cosas?, Después de pasar ese momento como te sientes? , luego de realizar este tipo de preguntas la paciente tomo una actitud pensativa y

solo callo por unos instantes continuando con la conclusión que ella puede decidir hacer otras cosas y que aún sigue presente en el pasado, esto me causo gran alivio porque en ese momento pude llevar a la paciente al instante que quería.

#### **DOCEAVA SESION (PACIENTE).**

En esta sesión llegué con el mismo sentimiento de la vez pasada, cuando la psicóloga me preguntó cómo me sentía esta vez, yo le dije que igual que antes y de hecho aun después de haber salido de la sesión me siento igual.

Ese vacío que sentía, sigue ahí mismo, sobre eso veo dos cosas: primero que yo no quiero dejar ir las cosas porque sé que una vez tome definitivamente la decisión ya no volverán más, que estoy dejando que se queden ahí porque sé que algún día ya no estarán, me afectan sí pero a la vez en ciertos momentos me gustan que estén ahí, esas cosas son recuerdos, no quiero dejar ir mis recuerdos; lo segundo que veo es que puede ser que ese vacío aun siga ahí porque yo en realidad si estoy luchando con mis sentimientos y mi realidad, para soltar las cosas, y que Dios o la vida me muestran ese vacío que tengo no por malo sino para que yo sea consciente que es algo en lo que debo trabajar siempre no cuando solo esté triste, es algo que tengo que ir llenando de nuevas cosas, nuevos momentos y nuevas experiencias y no decepcionarme si son buenas o malas o si no eran como esperaba, solo dejar que a mi vida entren cosas nuevas y cuando ya llegue un día que quiera sentirme triste o recordar ya lo haga con mayor madurez y entendiendo que fueron momentos que eran necesarios en mi vida para ser lo que soy ahora y si no están es solo porque ya han cumplido su ciclo en mí y que estoy a espero de cosas mucho mejores.

Con respecto a eso yo llegué a esas dos conclusiones, casualmente en días anteriores me pasó con mi mejor amiga un inconveniente que me afecto porque fue un choque que tuve con lo que yo creía que eran las cosas y como se mostraban en realidad, yo llevé ese tema a colación a la terapia con el temor de no causar inconvenientes porque es una amiga en común entre la psicóloga y yo, y si bien estaba en una sesión donde todo es neutro, no estaba segura de si debía decirlo o no, pero lo cierto fue que hablé y gracias a Dios no fue para mal, porque en ese momento comprendí muchas cosas que me ayudaron a llevar de mejor manera.

#### **DOCEAVA SESION (PSICOTERAPIA).**

En esta sesión al momento de indagar sobre el estado de ánimo de la paciente, me di cuenta que está aún seguía igual me sentí muy frustrada y solo decidí esperar y pensar “es *su proceso quizás es necesario que pasé por esta tristeza y vacío para darse cuenta de muchas cosas y de su responsabilidad sobre estas*”.

Sentí que la sesión pasada y la finalidad que de pronto no viera la tristeza como algo malo si no al contrario como un detonante que le permitiera reconocer muchos aspectos de su vida, Al finalizar esta sesión solo tomé como conclusión ese es su proceso y quizás aún no estaba preparada para soltar esta tristeza, ya que es lo único que la une con su pasado y con su relación pasada.

### **TERCEAVA SESION (PACIENTE)**

En esta sesión primero que todo me sentí muy bien, teniendo en cuenta que ya conozco de cierta manera el hilo del asunto y voy un poco más preparada y dispuesta, en el sentido que soy mucho más abierta para hablar de los temas que causan un poco de conflicto en mi vida.

Ahora bien, según el resultado que se quiera conseguir la sesión varía, en esta oportunidad el tema a tratar está relacionado con mi estructura familiar, en cómo está organizada y cuál es la función de cada uno de los miembros que la representan.

En ese orden de ideas, la sesión fue muy precisa ya que se trataba de dar respuesta a cada pregunta que me hiciera la psicóloga, fue muy bueno ese ejercicio porque me permitió ver desde un plano distinto a cada uno de ellos, al tener que describirlos, vi más allá de lo que a simple vista puedo percibir estando en casa porque de pronto allá el ambiente es muy viciado y por tanto mi actitud frente a todos ellos no es netamente limpia, habidas cuentas que cada quien defiende sus interés y muchas veces eso ocasiona conflicto.

Además de eso, para esos días estaba muy estresada porque en mi casa no hay mucha tolerancia y no hay una repartición justa de tareas, y eso me indigna un poco, porque siempre salgo más afectada yo que los demás, entonces, esa terapia fue muy clave.

Digamos que, en cuanto al estado de ánimo estaba un poco aburrída y triste, pero he sabido manejar la situación, está bien, he estado un poco decaída, pero no me he quedado en ese estado, he hecho

cosas para poder sobrellevar las cosas de manera consiente y aterrizada, no ocultando los problemas y sabiendo cómo enfrentarlos de la mejor forma para mí.

Finalmente, lo que me queda por decir es que siempre es bueno al momento de evaluarse, estudiar el contexto en que se desarrolla uno, y en cuál de todos esos ámbitos hay fracturas, yo creo que un poco el sentido de esta sesión fue eso, además, de dar un poco de información sobre mi árbol genealógico, es más que todo ver como al momento de yo entrar en ese terreno me comporto o cómo asumo yo mi rol de hija, hermana y demás; y en ese aspecto si necesité un poco más de introspección, para no dar una respuesta deshonestas.

No tengo nada que decir acerca de la psicóloga, siempre ha sido muy tranquila y paciente al momento de atenderme, ha sabido llevar el proceso bajo mi humilde opinión, porque siempre ha acertado en cada cosa que logra identificar de mí, y de paso me permite analizarme de una manera mejor porque ya tengo una enfoque más abierto acerca de cómo me comporto y qué debo hacer para mejorar, porque perfecta no soy en gran parte culpable de muchas cosas que me han sucedido y que por no saber manejarlas o en su defecto enfrentarlas las he dejado en el vacío y eso más adelante me ha cobrado factura.

### **CARTOCEAVA SESION (PACIENTE)**

Esta sesión fue a manera de conclusión, ya que de acuerdo al proceso que tuve, estoy apta para salir de alta, eso sí, con su respectiva supervisión, podría decir que si ha habido un cambio en cuanto a cómo enfrente yo las situaciones, en cómo asumo las decisiones que tomo y en qué grado me dejo afectar de las mismas.

### **ANTES Y DESPUES**

La razón por la que yo decido someterme a una terapia psicológica, es porque me estaba sintiendo muy triste, muy aburrida de todo lo que me rodeaba, quizás por decepciones ya sean sobre mí o sobre las personas o el entorno que me rodea.

Digamos que si hiciera una división en el antes y el después podría identificar varias cosas, que enumeraré a continuación:

1. Los problemas nunca van a desaparecer, uno sucede al otro y así sucesivamente.
2. De algún modo u otro siempre voy a experimentar una decepción, venga de quien venga, independientemente si ellos quieren hacerme daño o no.
3. El manejo de mi vida y mis emociones los tengo yo, aun si estoy triste o no-
4. Las expectativas y la realidad, deben saberse manejar porque la una siempre vulnera la otra, teniendo en cuenta que pertenecen a realidades diferentes, por cuanto la una pertenece a nuestro mundo abstracto y la otra pertenece a lo que podemos ver, oír y tocar.

Teniendo en cuenta esto, nada por lo que estaba mal ha desaparecido, de hecho, podría decir que hay más cosas, que han sucedido una serie de situaciones que si yo no estoy en un estado consciente y dispuesta a salir adelante, podría hasta entrar en una depresión porque todo lo que sucede afecta directamente a mi manera de ser, a mis sentimientos y a mi estabilidad en general.

Pero afortunadamente, ahora hablando de un después, los cambios que he notado en cuanto a todo lo antes dicho es, que si bien todo está intacto o peor, yo soy diferente, no puedo decir que he cambiado un 100% porque es una gran y total mentira, he tenido pocos cambios, pero éstos son significativos, porque han marcado un punto en mi vida y es que yo debo ser fuerte ante todas las cosas, que debo tener un carácter íntegro y bien formado, porque no es nada fácil estar en éste mundo pero sí es una gran bendición tener vida, y con eso podemos mejorar la calidad las cosas, de malas a buenas. Siempre detrás de todos los problemas hay una gran bendición esperando por nosotros, porque no existe nunca una pregunta que no tenga respuesta alguna.

## LO POSITIVO Y LO NEGATIVO

En cuanto a establecer cosas positivas y negativas, pues ya dije en que ha cambiado éste proceso mi vida positivamente, voy a referirme un poco más a cosas negativas, que no son muchas, pero que si no las manejo puedo dañar el proceso.

Son dos o tres cosas que podría citar aquí que son negativas, pero en cuento a mi ser, porque con respecto a la psicóloga a mi modo de ver y más que eso en cómo me siento, todo ha sido muy bueno y preciso.

He notado que me comporto muy grosera, eso no lo he podido manejar, porque es mi manera de explotar ante las cosas, no es la correcta, pero es lo que hago.

En segundo lugar, si bien asumo las cosas conscientemente, digamos que mi cuerpo las asimila de otra forma, una mala noticia o algo que me ponga triste enseguida me baja el apetito y el ánimo de salir a la calle o relacionarme con los demás, aunque yo enfrente esa situación y busque sentirme mejor.

En tercer lugar, a veces quisiera dejar todo atrás y simplemente encerrarme en mi cuarto y no salir más, porque siempre que salgo luego a la casa aburrida de todo lo que veo o escucho, siento que hay muchas cosas que son injusta y me causa impotencia salir y ver que nadie hace nada para cambiarlas, y aunque no son mis problemas y también yo puedo ser esa primera persona que ayude, prefiero es encerrarme a escuchar música o a leer, y también a veces salgo y siento la necesidad de irme para mi casa porque no me distraigo en la calle y a veces no me quiero arreglar.

#### LO QUE DEBO MEJORAR:

En el mismo orden de ideas, debo mejorar precisamente eso que está en el párrafo anterior, no debo comportarme así porque así no voy a solucionar nada, solo me voy a enfermar, pero necesito encontrar algo que me ayude a salir de ese estado de ánimo, porque siento que estoy bien pero en el fondo siento como si no quisiera estarlo o como si aún me faltara voluntad, para vencer muchos miedos y salir a flote como debe ser, porque sé que tengo todas las capacidades para ser mejor persona cada día más, no superando a los demás, sino, superándome a mí misma y a todo lo que me afecte y no me deje avanzar.



## **CARTOCEAVA SESION (PSICOTERAPEUTA)**

En esta sesión me siento mucho más satisfecha por la evolución que hasta el momento a tenia la paciente, sin embargo, se debe reconocer que es necesario seguir trabajando algunos aspectos de su vida.

### **ANEXOS**

Transcripción de algunas sesiones realizadas.

### **SESION**

T: ¿Cómo te ha ido?

P: Bien gracias a Dios.

T: ¿y la venida?

P: Encontré una buseta de Socorro y me dejo ahí, pero de aquí ahora voy para la castellana y no se ahorra cual me va a servir para ir allá.

T: ¿Y cómo te ha ido?

P: Bien.

T: ¿cómo te has sentido?

P: Me he sentido mejor.

T: ¿Sí?, Respecto a qué?

P: Desde que hablamos de que cada cosa que haga debe hacerse conscientemente.

T: ¿y cómo te ha ido con eso?

P: Bien, escribiendo el informe me di cuenta que si lo hice (risa)

T: risa.

P: Ósea no estaba como... ósea como que me lo propuse y no se quedó hay como... que será inconsciente, entonces me he sentido mejor.

T: ¿Sí?, en que cosas lo has hecho, ósea eso de vivir el momento por así decirlo.

P: En cada cosa, en esta semana no he hecho así nada extraordinario, pero desde mi propia casa... de pronto estoy en el computador leyendo es leyendo.

T: ósea focalizas la atención...

P: exacto, o cuando estoy hablando con alguien le presto mucha atención a la persona y no se me olvida lo que me dijo, yo eso lo he puesto en práctica anteriormente, pero lo he deje, pero lo intente y creo que hay voy.

T: ¿Hay vas... que has sentido respecto a esa actividad?

P: como te digo, ósea no estuve todo el tiempo diciendo tengo que vivir conscientemente... me sentí más tranquila, antes cogía demasiada rabia por las cosas que hay en la casa ya como que ahh (expresión corporal como si no le importara), como que hay problemas, pero tendrá la solución, no llego al punto de estresarme o coger dolor de cabeza y pelear y llorar.

T: Estamos progresando Dios, Hubo un progreso rápido.

P: jejejejeje...

T: La idea es esa que poco a poco, ósea que no le veas como un ejercicio si no como un estilo de vida.

P: Exacto.

T: y pues ya inconscientemente luego lo iras haciendo, hay momentos que se te vendrá la ansiedad, porque es normal, a todo el mundo creo que le pasa eso, pero ya lo sabrás manejar, si no que hacer eso hace parte también de un proceso.

Me alegra mucho que hallas podido realizar el ejercicio, créeme que no es fácil y no lo tomes como algo que te estoy imponiendo si no como algo tuyo.

P: Si eso es fundamental.

T: ¿y cómo te ha ido con las demás cosas?

P: Bueno lo que tenía pendiente era la judicatura me llamaron.

T: si?

P: si

T: ¿cómo te sientes respecto a eso?

P: súper , me sentí realizada , ayer fui que era la ultimo que me faltaba a firmar unos papeles me tuve que tomar unas fotos y ahí ya realice todo , cuando ya yo salga yo hp ... jejejejeje ... me sentí bien porque de una manera u otra estoy donde quiero estar y eso , pues mi sueño o proyecto es entrar a la armada entonces estoy siguiendo los pasos que yo quiero , yo dije estudio y ya y hago la judicatura en la armada , entonces me siento bien y eso me hace sentir optimista , ósea cada cosa que quiera yo puedo hacerla , con ese simple hecho que ya estoy hay haciendo mi judicatura.

T: ¿ya empiezas mañana? ¿Cuál es el horario?

P: si, el horario es de 8 a 5

T: ¿chévere, tienes a alguien a cargo, cuales son las funciones?

P: Esta el capitán que es el jefe mayor y esta la secretaria de él, yo voy a trabajar con la secretaria como auxiliar de ella.

T: chévere, hay vas aprendiendo y haciendo camino y sobre todo haciendo contactos

P: si, eso es lo importante.

T: si los contactos son muy importantes, hay personas que no son tan buenas, pero por los contactos llegan y hay otras que son muy buenas, pero socialmente no son tan buenas.

P: eso es algo que a mí me perjudica, te lo digo porque yo no soy muy buena haciendo relaciones.

T: ¿tú no eres muy sociable?

P: ahí... jejejejeje

T: creo que eso te va ayudar a corregir cierta parte y abrirte un poquito.

P: ósea eso va como con mi falta de confianza, después que yo vine acá y hable y dije y dije ... ósea yo lo que tengo es falta de confianza y creo que eso debe ser por una baja autoestima , de pronto la otra persona no me vea como alguien importante soy yo la que no lo está haciendo y no estoy siendo consciente de las capacidades que tengo , porque no lo muestro o simplemente es miedo , y creo que la otra persona no le va a gustar lo que hago , entonces estoy como invisible , estoy ahí con la otra persona pero no hablo no opino.

T: ¿cómo te hace estar invisible ante todo el mundo en ese momento?

P: pues simplemente yo no digo nada no hago nada, ósea siento que aja tengo que entrar en confianza.

T: ¿quizás pues no sé, por la precepción que quieres obtener?

P: no, no sé, no sé si será por eso, pero según lo que yo siento yo lo hago más por mi falta de confianza... yo siempre cuando pienso y pienso , no es echarle la culpa , pero yo siempre tiendo a sentir que el culpable de eso es mi papa porque el siempre ... él es muy machista y me dice como tú tienes que hacer esto ... porque si no haces esto los hombres no sé qué , tú tienes que hacer esto porque si no tú haces esto van a decir que tú eres una no sé qué y me ha puesto en un mundo como incomodo , lleno de perjuicios , no sé cómo explicarlo ... bueno cuando yo quiero hacer algo comienza a reclamarme no me apoya inicialmente , siempre termina apoyándome pero después que yo hablo pero inicialmente sale todo lo malo , como por ejemplo cuando e iba para el viaja que eso que eso no le cuadra , cuando voy a salir que por qué voy para allá que eso no le cuadra , eso me perjudica en el sentido que si yo quiero hacer algo estoy pensando en mi cabeza me van a decir algo , me van hacer algo y eso me incomoda y yo para evitar esa incomodidad simplemente dejo de hacer las cosas ... entonces eso hace que sea un poco así.

T: ¿desconfiada entre comillas?

P: si, ósea mi papa últimamente ha cambiado muchísimo digamos que ya no molesta tanto pero ya mal grandecita el siempre me la tiene montada, él dice que porque yo me parezco mucho a él, que

no quiere que yo coja por mal camino ósea no confía en mí y pienso que yo no he dado motivo para eso, la falta de confianza en mí han sido por cosas que no tienen sentido y hacen que yo misma lo haga.

T: ¿qué puedes hacer con eso? ¿Ya reconociste que es eso y lo tienes claro, que puedes hacer con eso?

P: yo diría que enfrentarlo.

T: ¿de qué manera crees que lo podrías enfrentar?

P: pues haciendo cosas por ejemplo cuando este en mi lugar de trabajo si yo sé que una persona me puede servir para algo entonces tengo que hablar o hacerme visible ante algo independientemente, ya mi papa me está diciendo que cuidadito voy hablar con esos manes de allá y si ellos son pesados ellos hasta a un palo de escoba le están tirando pero yo eso lo tengo claro y yo tengo mi carácter y yo soy muy seria en mis cosas yo no le estoy pelando el diente a todo el mundo , el eso no lo entiende , entonces desde hace rato me la tiene montado , ey Tatiana cuidadito le vas aceptar salidas a esos manes , cuidadito le vas .... Entonces quizás me de miedo conocer a un muchacho o familiaridad con las personas que yo trabajo y que él no le vaya a gustar.

T: ¿Tú te sientes libre estando así?

P: no.

T: ¿pero algo te mantiene así?

P: si y ese algo es que me pongo a pensar que va a ver un momento que voy a salir de mi casa y voy hacer lo que yo quiera y ya no voy a estar más con ese ente jodon que es mi papa jejejeje, pero yo dio que él ha sido un buen padre, independientemente de los problemas que nosotros tengamos él ha sido un muy buen padre, nos ha apoyado en nuestros estudios saca plata de donde no la ahí para que nosotros comamos , entonces yo tengo agradecimiento con eso , siento que mientras yo no termine y no me sienta realizada con mis estudios tengo que mantenerme así por agradecimiento y respeto a él.

T: ósea tu no siente libertad en tu casa...

P: ósea en ciertas cosas actualmente, discutimos, pero hablamos con mi papa, pero...

T: pero sin embargo te sientes sumisa, por así decirlo, teniendo en cuenta que hay otras cosas que tú te papa te deja hacer o que tú te permites hacer

P: Exacto

Sabiendo que bueno hago tal cosa lo más probables es que mi papa asuma tal cosa, ¿pero he notado otra cosa en el discurso que crees que he notado en el discurso?

P: nose, jejejeje

T: cuando estás hablando siempre llegas a lo mismo “si hago esto, pienso que mi papa va a hacer tal cosa y yo voy a sentir tal cosa”, ósea ya tú conoces eso, ¿pero tú eres la que estas permitiendo eso o es tu papa?

P: no, como que la que tiene que cambiar eso soy yo y de algún modo lo hecho

T: ¿De qué modo lo has hecho?

p: yo siempre que lo enfrento a él hago lo que tengo que hacer ,por ejemplo el día del viaje , yo le dije yo le voy , yo le dije independiente que te parezca o no yo debo salir de mi zona de confort entonces el acepto porque yo le hable con carácter y le dije que yo quería hacer eso , pero en otro circunstancia no , de una manera u otra yo he ido superando eso , pero quedan las secuelas , ya por ejemplo yo he llegado a un punto que no me importa lo que piense , he aprendido a confiar en mí nose el que ve en mí que no confía o es miedo que yo que yo me equivoque .

T: ¿es importante que el confié en ti o que tu confíes en ti?

P: ¿que yo confié en Ti?

T: y para qué es importante que tú confíes en ti?

P: porque, eso me ayuda a ver para que sirve y para que no, yo ósea, yo sé de lo que soy capaz, sé que puedo hacer muchas cosas, de todos esas cosas que yo sé que puedo hacer...

T: pero más sin embargo que sabes que eres capaz que sabes hacer muchas , dejas de hacer muchas cosas por estar pendiente de la confianza que tu papa tiene que tener en ti.

P: yo no lo he pensado de esas manera pero quizás puede tener sentido, pues es que yo he llegado al punto en que no me interesa lo que el piense de mí, como te dije, me vale un carajo.

T: en este punto como estas respecto a eso

p: no me importa lo que él...

T: lo que el piense?

p: lo que el piense

T: y como te hace sentir eso?

P: digamos que personalmente con eso yo me siento bien , porque si yo aun en estas alturas de mi vida siguiera como antes con él no sé qué debería ser , no fuera como soy ahora , entonces a yo decir a él eso , ehh nose , porque una vez se lo dije , un problema que tuve cuando yo tenía mi novio que salimos entonces a los 5 minutos ya quería que me fuera para donde mi mama , cuando yo llegue a la casa , estaba todo nervioso y yo subí a mi cuarto y él se fue detrás a insultarme y yo papi no vayas a gastar tus palabras gritándome por que no me interesa o que tú dices , yo sé lo que hice , yo sé lo que está pasando , es eso yo estoy segura que lo que yo estoy haciendo está bien y es para mí beneficio por eso no me interesa lo que él piensa porque yo sé que no estoy haciendo nada malo.

T: y cuando tú crees seguridad en ti, te puedes permitir, no llevarte a la otra persona si no hacerte valer o hacerte visible por así decirlo.

P: Exacto, más que todo eso va por ahí, no es que no me interese, es que yo sé lo que soy, entonces eso prima sobre lo que él quiere o pueda pensar de mí.

T: y sabes que son cosas para ti, no para él, entonces quien es la responsable el o tú?

P: yo

T: entonces te toca valerte por ti?

p: cara pensativa

T: crees que eso que está pasando con tu papa se puede asemejar a la situación que te pasa cotidianamente en algunas cosas, como por ejemplo cuando algo no sale como a ti te gusta te frustras y dejas eso tirado, crees que es misma situación cuando tu papa te dice no eso no es así tú por la incomodidad y por la impotencia.

p : yo diría que de una manera muy subliminal , me afecta , yo siempre , como dije ahorita él es como el culpable de , no se ósea en acciones más que todo, pero son sus acciones , lo que él hace , él no es malo tampoco y de pronto lo que él hace no lo hace con el pensamiento de mirar o perjudicarme si no queriéndome proteger o queriéndome mantener ahí dentro de la zona de confort.

Quizás pueda ser, no sabemos que está en su cabeza

P: lo que yo siempre he tenido presente , es que mi papa es una persona demasiado maliciosa , por su trabajo como dice el , ese señor tiene esa mente jugadísima , jugadísima , si me entiendes , el en la armada trabajo en el área de inteligencia , maquina demasiado , entonces te conoce a ti , te presento papi una amiga ella se llama Angélica , ella estudio tal , ya sabe tu nombre , ya sabes que estudias y cuántos años tienes y donde vive , quienes son los papas y porque es amiga tuya y por qué se conocen y por qué saliste con ella a tal lado , como si yo le estuviera diciendo mentira o si no se cualquier otra cosa.

T: tu estas poniendo un papel muy activo que tiene tu papa sobre ti y tu papel dónde queda?

P: es que nose como hacerlo?

T: Como así?

P: Mi papel de defenderme

P: Siento, pones a tu papa como un papel muy activo en la situación y siento que tu papel es muy pasivo

P: Como que permití que el haga eso, Por lo que te dije ahorita, por no tener problema con él o enfrentarlo, en algún momento me amenazaba con retirarme de mis estudios.



T: entonces sería agradecimiento o miedo?

P: Yo siento que no le tengo miedo, pero, si fuera agradecimiento tampoco fuera así,

Entonces sería miedo, aunque yo creo que no, pero si es.

T: Puede ser miedo ante él?

P: Directamente ante el no, no sé si sea miedo o agradecimiento, lo único que quiero es que no me joda la vida, quiero estar tranquila.

T: Pero puedo ser el miedo influyendo hay?

P: Esta mi papa verdad, y mis dos hermanos son muy buenos hermanos. Mi papa lo ha criado como el, tanto por ejemplo, barremos hacemos aseo, el no lava ni el plato donde come, ante decía lava el plato y él decía soy un barón así, también ellos están tomando la misma actitud en mis cosas, como dominio en mi espacio, pero es con respecto a las mujeres.

T: fíjate que sin embargo teniendo el carácter fuerte, sin embargo asume lo que ellos te dicen?

P: Ya me acorde, mi papa y mi hermano son irrespetuoso, el marido tuyo, si por ejemplo va a la casa un amigo, ya otra vez otro, tienen eso de mí y yo nose porque, yo solamente he tenido novio dos, puedo contar con una mano las personas que he conocido, y yo digo hp, yo soy juiciosa, estudioso y estos manes quitan todo eso y me tratan como una cualquiera y eso me afectan y que me llevan y tienen un trasfondo respecto a las decisiones respecto a mi vida , aunque quizás yo no vea eso en el momento ( respiro).

T: y ese aja?

P: no se

T: de resignación? , De esa actitud que has tomado todo este tiempo?, me causa mucha curiosidad algo

3, 4 Y 5 SESION

Lamina 1.

Que están en una fiesta.

T: yo no lo vi como algo malo, yo lo vi como una perfección normal de la sexualidad, esa fue mi interpretación.

Lamina 2.

P: A simple vista la persona comiendo pero viendo sus ojos es como si estuviera pendiente a algo como si sintiera desconfianza de algo o desconfiando algún ruido que está a su alrededor.

T: Que es ese algo?

P: De pronto mira hay dos cosas, está viendo algo o escuchando algo, o está viendo y escuchando eso, observando, porque esta todo cauteloso, atento.

T: Desconfiando a qué?

P: De que la novia... jejejeje... Esta como mira que , como si estuviera a que algo le hubiera a pasar , porque tiene la mano cerca al cuchillo , entonces esta como modo expectativa para atacar, esta cauteloso.

Lamina 3.

Esta escalando, pero tiene mucha dificultad, porque esta piedra está muy alta y abajo no tiene tanto soporte en el pie, entonces esta apenando como subir, está haciendo en ese momento mucho esfuerzo y está observando donde poner el pie, para poder subir.

Lamina 4.

Ósea , esta mira de ellos , es como si , cada uno se mirara y dijeran wow , se nota que están felices porque se van a casar , están próximos a su boda , y con esa mirada están diciendo cuanto confían el uno al otro y están conscientes del paso que van a dar.

Lamina 5.

No sé por qué, lo relaciono, con la guerra nazi, cuando destruían, cuando finalizó, e que ya, salieron los judíos a las calles libres y se encontraron con un pueblo destrozado lleno de escombros y se encontraron con las personas, como se ven aquí, y buscando a ver si encontraban personas y objetos que habían perdidos en la guerra.

Lamina 6.

Están construyendo algo, de pronto está haciendo un gesto que para esa época era algo totalmente nuevo, no sé por qué pero las láminas la veo como de otras épocas no actuales, está construyendo algo, y está así serio porque lo están interrumpiendo en su trabajo .

Lamina 7. (Hubo más expresiones no verbales en esta lámina)

Que ella está embarazada, son aparentemente son una familia, pero son como sombrías, la mirada del esposo y la mirada del niño, la mirada del esposo veo maldad, la de la mujer una mujer sumisa y del niño un niño inseguro y desconfiado, siento que esto no es un abrazo, es como si la tuviera de tal manera la hiciera sentir a ella que no podría soltarla, pues sí, eso que en realidad no son una familia feliz , él es una persona posesiva violenta y como la forma como la tiene a ella abrazada , ella es una persona sumisa , una mujer sumisa y el niño es temeroso y como pidiendo ayuda en la forma como lo mira y como tiene las manitas así agarradas .

T: El niño es temeroso a qué?

P: Ósea, como que ha crecido con miedo, porque la familia es disfuncional por que el padre es violento, hay violencia intrafamiliar, eso es lo que veo.

T: es temeroso a algo?

P: a su padre

Lamina 8.

Un niño que ha perdido a su padre y el padre perdió la vida en una batalla, porque ahí está el poco de medalla que ha ganado, y él está ahí porque le está dando homenaje a él, a hay esta como una lápida, es lo que veo, y el niño pues esta hay en honor al padre.

Interpretación:

P: relacionando lo que yo dije , podría decir que note

Lamina 9.

Que te puedo decir esto como estudiantes haciendo protesta, ante alguna dirección, ante.... Si no fueran blanco, dijeran que son las personas de la época de los negros en estados unidos cuando están recibiendo los derechos civiles, como la juventud reclamando sus derechos como tal, como seres capaces de tomar decisiones.

Lamina 10.

Es como si se liberara a través del baile, es lo único que puedo decir, no veo nada, está bailando como ballet, parece por sus pies y la forma en que los brazos y la mirada así arriba, es como si su baile fuera alusivo a libertad a plenitud.

T: como así libertad y plenitud?

P: como si a través del baile se liberara se sintiera ella.

Lamina 11.

Es una mujer preocupada por todas la cuentas que debe, primera escena, segunda es muy tarde de la noche y está estudiando para que esta en la universidad y tiene exámenes y esta estudiando para eso, evidentemente, según yo, yo percibo, está pensando demasiado sobre algo que está que está plasmando en el papel, por lo primero que dije, puede estar preocupada porque está sacando cuentas pendientes y lo segundo porque está analizando lo que está leyendo o está escribiendo algo y está pensando sobre eso para ver como lo escribe.

Lamina 12

Me gusta, pero no sé qué posición esta ella, esto es como un estrado judicial, pero no sé en qué posición esta ella, si como audiencia o como testigo de algo como si le estuvieran haciendo como una indagatoria, como si estuviera mirando al juez por alguna decisión que está tomando con respecto a ella por ser mujer.

T: como así a ella por ser mujer?

P: Es que en todas las fotos que he visto no pienso en la época esta, por la vestimenta, y aquí puedo irme fácilmente donde las mujeres no se les permitía hablar, de pronto aquí puede ser que ella fue llevada a juicio por su derecho, pero como es mujer y la sociedad está compuesta por hombres machistas y por eso ahí la tienen en el estrado y ella está atenta por la decisión que van a tomar con respecto a su caso.

Lamina 13.

Una mujer , y es de la tierra árabe jejeje, porque esta tapada de pie a cabeza y tiene temor de , es como si estuviera esperando que llegara su esposo pero como si no quisiera que llegara , algo así , no se por qué dije eso pero eso es lo que me muestra , ósea digamos que es la tierra árabe, porque la mujeres están vestidas así , y evidentemente , eso muestra que es un severo machismo y dominio del hombre con respecto a las mujeres, de tal manera que ellas no pueden mostrar su cuerpo, porque si lo muestran ya ellas están cometiendo algo malo o son matadas o le hacen cualquier daño a su integridad, ella puede estar asomada en la puerta una ventana , porque sabe que es la hora que su marido venga a casa y tiene miedo que cuando llegue valla abusar de ella o le valla a pegar si no llega a estar de acuerdo con lo que él diga.

Lamina 14.

Esto es una persona negra y clamando a Dios, como cualquier otro ser humano porque e nose, en esta foto puedo ver que él, independientemente de su color y de su raza también es un ser humano sensible, también está haciendo una oración a Dios, con mucha fe, pidiéndole algo.

T: que crees que le está pidiendo?

P: le puede estar pidiendo, sanidad sobre su cuerpo liberarlos de sus condición de por ser negro piensa que va hacer un esclavo.

Lamina 15.

Yo me vi una película, que se llama el nombre de la rosa, esto me recuerda a eso, sobre todo por esta persona, es como un padre, en esa época, eso fue en la época del oscurantismo, y no se permitía

que una persona diferente a la iglesia no tuviera información diferente a los libros por que era mejor la otra persona se mantuviera ignorante y esta foto me lleva a una escena de esta película, donde ellos se resumen y llegan de todos esos lugares padres, porque , si eso.

Lamino 16.

P: Que voy a decir, que me inspira esta hoja en blanco, paz.

T: ¿Cuál es tu historia?

P: Pues, me voy ubicar como si estuviera en la mitad y todo lo viera blanco y voy a relacionar el hecho de que yo estoy parada y como si estuviera que escoger un camino y cualquier camino que escogiera me va a ir bien, porque está limpio, no hay prejuicio, porque estoy un mundo totalmente blanco y yo soy la que le va a dar color, es como caminar en un lugar donde yo me sienta tranquila en paz y cualquier lugar o camino que yo escogiera no va hacer ofensa o decepción para alguien y que eso a mí me valla afectar , simplemente es como si estuviera en un mundo donde yo fuera lo que quisiera ser.

T: ¿Cómo te sentiste durante la prueba?

P: ósea, a medida que iba avanzando, vea más cositas, la primera me gusto, de una en una fui detectando cosas y pues y no veía que fueran cosas de hoy, si no como ya pasadas pero que de alguna manera u otra se han venido reflejando. Y me di cuenta en algunos es que lo que te había hablado antes, me di cuenta de alguno que hablaba de machismo, toco ese tema y no sé.

T: Me causo mucha curiosidad eso y otra cosa que todas las imágenes las recreaste en el pasado, eso me causo mucha curiosidad.