

Estudio de caso

Autocomprensión y diferenciación a partir del análisis existencial de los modos de ser, en
terapia de pareja.

Oscar Iván Perlaza Lozano

Código 11316602

UNIVERSIDAD DEL NORTE

DEPARTAMENTO DE POSTGRADOS

MAESTRIA DE PROFUNDIZACIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

Barranquilla, 2016

Estudio de caso

Autocomprensión y diferenciación a partir del análisis existencial de los modos de ser, en
terapia de pareja

Oscar Perlaza Lozano

Tesis de maestría

Director: Wilmer Palomares

UNIVERSIDAD DEL NORTE
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA PROFUNDIZACIÓN CLÍNICA

2016

CONTENIDO

| | |
|--|----|
| ÍNDICE DE FIGURAS | 6 |
| ÍNDICE DE TABLAS | 6 |
| 1. INTRODUCCIÓN | 7 |
| 2. JUSTIFICACIÓN | 9 |
| 3. ÁREA PROBLEMÁTICA | 11 |
| 4. MARCO CONCEPTUAL DE REFERENCIA | 13 |
| 4.1 AUTOCOMPRESIÓN Y DIFERENCIACIÓN. | 13 |
| 4.2 LOS MODOS DE SER..... | 20 |
| 4.3 LA RELACIÓN DE PAREJA. | 32 |
| 4.4 PSICOTERAPIA FENÓMENOLÓGICA-EXISTENCIAL..... | 45 |
| 4.4.1 El enfoque fenomenológico-existencial. | 45 |
| 4.4.2 La terapia de pareja como encuentro con un encuentro. | 48 |
| 5. PREGUNTAS GUÍAS U ORIENTADORAS | 50 |
| 6. METODOLOGÍA | 51 |
| 6.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN | 51 |
| 6.2. TÉCNICAS..... | 51 |
| 6.3. TÉCNICAS DE VALIDACIÓN..... | 51 |
| 6.4. POBLACIÓN (CASO CLÍNICO)..... | 51 |
| 6.4.1 Datos de identificación. | 52 |
| 6.4.2 Examen de estado mental..... | 52 |
| 6.4.3 Datos familiares y genograma..... | 53 |

| | | |
|-------|--|-----|
| 6.4.4 | Dificultades actuales..... | 54 |
| 6.4.5 | Evaluación por áreas | 55 |
| 6.4.6 | Perfiles de personalidad..... | 56 |
| 6.4.7 | Restricciones psicofísicas de lo noético..... | 58 |
| 6.4.8 | Plan de tratamiento..... | 59 |
| 6.5 | ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN | 76 |
| 6.5.1 | Unidades de análisis..... | 76 |
| 6.5.2 | Captura, transcripción y ordenación de la información..... | 76 |
| 6.5.3 | Codificación de la información..... | 76 |
| 6.5.4 | Categorización de las unidades de análisis:..... | 76 |
| 6.5.5 | Operacionalización de las categorías de análisis | 77 |
| 6.5.6 | Interpretación de las unidades de análisis: | 78 |
| 7. | RESULTADOS | 79 |
| 7.1 | REDES SEMÁNTICAS..... | 79 |
| 7.2 | RESULTADOS CATEGORÍAS ENTREVISTA FINAL..... | 80 |
| 7.3 | TRANSFORMACIONES ENTREVISTA FINAL | 85 |
| 7.3.1 | Autocomprensión: Citas de Jane..... | 85 |
| 7.3.2 | Autocomprensión: Citas de Jaime..... | 99 |
| 7.3.3 | Diferenciación: Citas de Jane..... | 106 |
| 7.3.4 | Diferenciación: Citas de Jaime..... | 125 |
| 7.3.5 | Autorregulación..... | 135 |
| 8. | CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN..... | 143 |
| 8.1. | CONCLUSIONES GENERALES | 143 |
| 8.2. | AUTORREGULACIÓN | 145 |
| 8.3. | AUTOCOMPRESIÓN | 146 |
| 8.4. | DIFERENCIACIÓN | 149 |
| 9. | BIBLIOGRAFÍA | 154 |

| | |
|--|-----|
| 10. ANEXOS..... | 158 |
| ANEXO 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO..... | 158 |

ÍNDICE DE FIGURAS

| | |
|---|----|
| Figura 1. Redes semánticas de las categorías de análisis | 79 |
| Figura 2. Distribución de referencias para las categorías de análisis. | 84 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|--|----|
| Tabla 1. Frecuencia de citas para las subcategorías asociadas a las categorías de autocomprensión y diferenciación. Totales con co-ocurrencia..... | 80 |
| Tabla 2. Frecuencia de citas sin co-ocurrencia para las categorías de autocomprensión y diferenciación. | 80 |
| Tabla 3. Correlación de citas por Frecuencia y coeficiente C, para las categorías de autocomprensión y diferenciación..... | 81 |
| Tabla 4. Correlación de citas por Frecuencia y coeficiente C, para las categorías de autorregulación y diferenciación..... | 82 |
| Tabla 5. Correlación de citas por Frecuencia y coeficiente C, para las categorías de autorregulación y autocomprensión | 83 |
| Tabla 6. Total, de citas analizadas para cada miembro de la pareja, distribuidas por subcategorías. | 84 |

1. INTRODUCCIÓN

“El verdadero amor no es otra cosa que el deseo inevitable de ayudar al otro para que sea quien es”.

Jorge Bucay (2001)

El estudio de caso que se presenta en este trabajo corresponde a la intervención clínica de una pareja en conflicto. El abordaje se hizo desde el enfoque Fenomenológico Existencial.

Los conceptos centrales de análisis fueron la auto-comprensión y la diferenciación, que constituyen los elementos clave para el proceso terapéutico.

La búsqueda realizada en la literatura del enfoque fenomenológico existencial no ofrece mucha información especializada específica en torno a la intervención de pareja, lo cual resalta la importancia de este trabajo.

Si bien hay otros enfoques como la terapia centrada en soluciones y el sistémico familiar que aborda la problemática de pareja y que han generado múltiples publicaciones, trataremos en este estudio de mostrar que el enfoque existencial y la logoterapia ofrecen, por sí mismos, la posibilidad de intervención en lo que podríamos llamar un encuentro (terapeuta y pareja), en otro encuentro (la pareja).

El estudio tiene dos momentos: el primero la intervención durante siete sesiones de terapia; el segundo dos sesiones de entrevistas a profundidad donde los consultantes evaluaron el proceso de intervención.

El análisis Cualitativo-Hermenéutico intenta comprender cómo el aumento de la autocomprensión y la diferenciación, facilitaron la solución de conflictos y generaron un reencuentro de pareja.

Las entrevistas personales son el insumo primario para entender lo ocurrido durante el proceso de intervención. La presentación del caso será el contexto para la interpretación de las unidades de análisis.

El objetivo final de este trabajo será resaltar como en el encuentro terapéutico con parejas, los conceptos de estudio (autocomprensión y diferenciación) resultan de gran utilidad para restablecer la comunicación, el afecto y los acuerdos de pareja.

2. JUSTIFICACIÓN

En la práctica clínica, uno de los desafíos más interesantes es establecer una relación terapéutica con dos personas que ya establecieron una relación, un encuentro. ¿Se está interviniendo a dos personas o a una relación? Nuestro foco está en el conjunto de deseos, voluntades, conductas, discursos, expectativas y afectos compartidos o no compartidos, o en la experiencia personal de cada miembro de la pareja con respecto a la relación.

La terapia de pareja es un reto singular porque implica un encuentro con cada miembro de la pareja y a la vez, un encuentro con otro encuentro ya establecido.

Lograr generar un espacio en el que los miembros de la pareja en conjunto se encuentren con el terapeuta y no de manera individual, es esencial para resolver el conflicto que traen en su relacionar.

Al escuchar parejas en consulta, uno de los fenómenos que salta a la vista, es que cada miembro trae una “queja” del otro en términos del relacionar y muy pocas veces hay reflexión o aceptación de la actitud o conducta propia frente a ese mismo relacionar, de aquí la importancia de este estudio en mostrar el efecto que tienen la autocomprensión y diferenciación, como procesos esenciales para la construcción de confianza y estrategias de solución.

En general, hay información limitada sobre el uso del análisis existencial en los procesos de pareja, así que, en parte, se quiere llenar ese vacío, aportando investigación a

partir del análisis de caso. Se intentará mostrar que estos dos elementos facilitan el proceso terapéutico y son la base de cualquier aproximación a la terapia de pareja.

De otro lado, el estudio de caso único como método de investigación cualitativa, es la herramienta más apropiada para comprender todos los elementos que entran en juego en el estar-con-otro en esta doble relación-encuentro.

Finalmente, el trabajo que aquí se presenta, justifica su desarrollo en el hecho de que, a partir del análisis de los conceptos teóricos abordados, se hace posible dar cuenta de la manera como teoría y técnica deben articularse de un modo coherente.

3. ÁREA PROBLEMÁTICA

La escasa información específica en torno al abordaje terapéutico, desde el enfoque fenomenológico existencial, a la situación de pareja, hace necesario aportar análisis desde la praxis clínica que ayuden a llenar este vacío e inviten a continuar con el proceso de reflexión de este tipo de encuentro particular.

En la práctica individual es cotidiano además de eficaz, que los pacientes incrementen su capacidad de autocomprensión y autotranscendencia a partir del análisis de sus propios modos de ser y usualmente esto tiene un efecto, no sólo, en el desvelamiento de su sí mismo (ser-ahí), si no que trasciende a su relación con otros (ser-con-otros), la pregunta que intentamos comprender en ese trabajo es: si el mismo proceso en un contexto de terapia de pareja, tiene efectos similares en el relacionar.

La comprensión es importante para el investigador-terapeuta, en la medida que permite entender la relación entre el enfoque teórico-filosófico y la praxis clínica, como también para los consultantes, en tanto que pueden hacerse responsables de su elección de estar-con-otro, a partir del autodistanciamiento, la autorregulación y la aceptación del otro como un otro válido.

No entender al otro o mejor, no aceptar al otro como un otro válido y no poder reconocer su responsabilidad en la problemática que se genera en su relacionar, son, como se intentará mostrar en este trabajo, la base del motivo de consulta en la terapia de pareja.

Este estudio de caso, es un ejemplo de entre muchos otros casos de terapia tratados con el mismo enfoque, que resultaron satisfactorios para la consulta con relación a lo que ellos buscaban al ingresar a un proceso terapéutico. Parece entonces, por tanto, signi-

ficativo, dar a luz estos encuentros como una forma de mostrar una posibilidad de encuentro con otro encuentro (relación de pareja).

4. MARCO CONCEPTUAL DE REFERENCIA

En este marco conceptual de referencia, se abordarán las cuatro temáticas que sustentan nuestra exploración y que permiten definir la relación entre los modos de ser, la relación de pareja y el desarrollo de las capacidades de autocomprensión y diferenciación, como pilares centrales de la terapia de pareja.

Inicialmente, se definirán la autocomprensión y la diferenciación como recursos necesarios para el encuentro con otros. Estos conceptos además delimitarán las categorías de análisis en el trabajo.

Luego, se conceptualizarán, los modos de ser, tratando de mostrar que son factores restrictivos en el relacionar auténtico y se hará énfasis en la importancia de hacer comprensión y aceptación de ellos en la terapia.

En tercer lugar, se conceptualizará la relación de pareja como un encuentro en el que confluyen diversos niveles del ser humano, aspectos que van desde lo biológico hasta lo espiritual. Se muestra la relación como posibilidad de ser, pero que al mismo tiempo restringe si no se tiene la capacidad de aceptar y reconocer al otro, como otro legítimo.

Finalmente, se abordarán aspectos relacionados con la acción terapéutica desde el marco de la psicología humanista existencial.

4.1 AUTOCOMPRENSIÓN Y DIFERENCIACIÓN.

El Dasein no es tan solo un ente que se presenta entre otros entes. Lo que lo caracteriza ónticamente es que a este ente le va en su ser este mismo ser. La constitución de ser del Dasein implica entonces que el Dasein tiene en su ser una relación de ser con su ser. Y esto significa, a su vez, que el Dasein se comprende en su ser de alguna manera y con algún grado de explicitud. Es propio de este ente el que

con y por su ser éste se encuentre abierto para él mismo. La comprensión del ser es, ella misma, una determinación de ser del Dasein. La peculiaridad óptica del Dasein consiste en que el Dasein es ontológico (Heidegger, 1926, p.22).

Esta capacidad de comprensión por tanto es esencial para la descripción del actuar en el mundo y por extensión la comprensión de otros seres. En palabras de Längle, citado por Furnica (2003):

El Análisis Existencial Personal (AEP) define a la persona como eso que habla adentro de mí. Al hablar conmigo mismo, soy capaz de alcanzar el mundo interno del autodistanciarme. Al hablar con los demás, se crea el mundo externo de la autotranscendencia (p.2).

Por consiguiente, el Análisis Existencial se trata de un proceso de concientización: "Hacerse consciente de tener una responsabilidad, hacerse consciente del motivo espiritual principal de todo ser humano, hacer consciente lo espiritualmente inconsciente" (Frankl 1982 b, 9) ... Es decir que se trata para el Análisis Existencial del tratamiento de la persona singular, y esto es en especial de la concientización y el despliegue de su libertad. En este contexto Frankl iguala Existencia con Persona y dice que esta explicación no sucede sólo por el Análisis Existencial, sino que naturalmente también sucede espontáneamente en la biografía, lo que no se debe dejar de ver (ídem 663 sig.). Análisis Existencial sería en esta concepción una recuperación terapéutica de aquello, que un ser humano no pudo ver en la biografía (Längle, 1995, p.8).

Dicho de otra manera, pero en la misma línea del análisis de Frankl, la comprensión de lo que soy es un des-ocultamiento, en el sentido de Heidegger, de aquello que limita mi propia autenticidad, mi posibilidad de ser-en-el-mundo y la comprensión de los otros seres que es la aceptación de mi ser-con-otros.

Tal vez sea Frankl, a través de la logoterapia, quien establece una mejor definición de estos conceptos a través de lo que él considera “recursos noéticos” dentro de su visión antropológica y que caracteriza como: autodistanciamiento y autotranscendencia.

Según Martínez, E. (2007) estas “son características antropológicas ineludibles, aunque restringibles, son recursos que no están en lo psicofísico, ni siquiera “están” en ninguna parte, no son una realidad óptica, no tienen materia, son potencia pura, son posibilidad de manifestación.” (p.14)

El autodistanciamiento es una capacidad que se ejerce gracias a tres facultades que son, la autocomprensión, la autorregulación y la autoproyección. “Es la capacidad específicamente humana de tomar distancia de sí mismo, de monitorear y controlar los propios procesos emotivo-cognitivos” (Martínez, E, 2011, p. 15) Este mismo autor continúa diciendo:

el autodistanciamiento incluye las capacidades metacognitivas del ser humano, pues las mismas, son el conocimiento que uno tiene y el control que uno ejerce sobre la propia actividad cognitiva y las emociones que acompañan dicha actividad, relacionadas con el progreso hacia las metas y la vida misma, de tal forma que cuando se habla de metacognición se está hablando de autodistanciamiento (p. 15).

Para Frankl (2009 a) esta capacidad se relaciona con la libertad humana cuando dice:

a conducta humana no está predeterminada por las condiciones, sino que depende de la opción del hombre mismo. Lo sepa o no, el hombre decide resistir o decide ceder a las condiciones; en otros términos, el hombre decide dejarse regir o no, y en determinada medida, por las condiciones.

... La libertad del hombre incluye la libertad para tomar postura sobre sí mismo, para enfrentarse a sí mismo y, con este objeto, distanciarse de sí mismo (p. 92).

Además, el mismo autor plantea en las diez tesis sobre la persona, que el autodistanciamiento le da el carácter dinámico a lo espiritual:

La persona es dinámica: justamente por su capacidad de distanciarse y apartarse de los psicofísicos es que se manifiesta lo espiritual... Ex-sistir significa salirse de sí mismo y enfrentarse consigo mismo, y eso lo hace la persona espiritual en cuanto se enfrenta como persona espiritual a sí misma como organismo psicofísico (Frank, 1988, p. 134).

Con respecto a esta facultad de autodistanciamiento, en este estudio, el investigador se concentrará principalmente en la capacidad de autocomprensión y de manera secundaria, como complemento, se revisará el concepto de autorregulación.

La autocomprensión es un proceso complejo que implica según Martínez, (2011): Evaluar lo dado a la conciencia, no solamente observándolo de forma pasiva, también valorando lo visto.

Generar conexiones entre los diferentes objetos intencionales, relacionar lo que aparece en la conciencia el distanciarse de sí, generando mapas que brinden un orden coherente o un entendimiento de lo desintegrado.

Describir lo que está en juego, seguir detalles en lo acontecido, describiendo la vivencia, sus conexiones y valoraciones.

Aceptar lo captado, incluyendo la aceptación de lo inaceptable que puede ser lo dado a la conciencia; aceptar no es sólo reconocer lo que aparece, implica permitir la experiencia del fluir emocional involucrado. Aceptar no es resignarse, pues en la aceptación no se queda estancada la emoción (p.16).

La autorregulación (o antagonismo psicoonético) por otro lado “responde a la capacidad del hombre para distanciarse de los psicofísicos” Frankl (2009^a, p.86).

La autorregulación es la capacidad de tomar distancia y regular los propios procesos cognitivos, emotivos y comportamentales, de reconciliarse con los condicionamientos psicofísicos o de oponerse -tomar posición- ante sí mismo. Es la capacidad de dar respuesta de manera proactiva y no reactiva ante lo que llega a la conciencia, es decir, es la capacidad que permite detenerse y pensarse, de poder aplazar o detener la satisfacción de instintos, es el recurso que permite el desarrollo de la autodisciplina humana... (Frankl, 1990) en Martínez, E. (2015, p.91)

El segundo recurso, la autotrascendencia, también se expresa a través de capacidades que, en palabras de Martínez, E. (2011) y en concordancia con el sentido de este estudio de caso: “permiten un funcionamiento pleno a la persona para amar, encontrarse con el otro, descubrir sentido y valores y en general captar selectivamente la realidad” (p.19). Estas capacidades son la diferenciación, la afectación y la entrega.

La autotrascendencia es entonces, “la capacidad intencional de la conciencia para dirigirse hacia algo o alguien significativo” (Martínez, E. 2011, p. 18) o en palabras de Frankl (2009a) “el hecho antropológico fundamental de que el ser humano remite siempre, más allá de sí mismo, hacia algo que no es él: hacia algo o hacia alguien, hacia un sentido que el hombre colma o hacia un semejante con el que se encuentra.” (p. 26)

En síntesis, la existencia sólo puede ser auténtica, en relación a la autotrascendencia, cuando la persona no sólo hace referencia a sí misma: “sólo hay existencia... Cuando está referida a otra existencia” (Jaspers en Salamun, 1987; citado por Martínez, Y. 2012a, P.285).

Se podrían entender estas funciones también, a través del concepto de comunicación existencial desarrollado por Karl Jaspers y que, en Martínez, J. (2012a) se sintetiza de la siguiente manera:

La búsqueda de una comunicación auténtica es el principio que nos mantiene juntos, no sólo con otras personas, sino con todo lo que está en el mundo.

Sólo es posible comunicarnos de esta manera cuando reconocemos las situaciones límites en las que nos encontramos y reconocemos a los demás en el mismo proceso. Nuestras vidas nunca son vividas en aislamiento; vivimos en un mundo con otros.

La comunicación existencial incluye reconocer la libertad del otro suele manifestarse en el conflicto amoroso y puede salvarnos del aislamiento y de la soledad a la que nuestra singularidad parecía condenarnos.

En la comunicación existencial nos reconocemos a nosotros mismos y a nuestro interlocutor como seres en situación, y muchas veces atravesando situaciones límites (p. 288).

Esta última frase resalta el núcleo de los conceptos que se quiere analizar; por una parte, pone el acento en el reconocimiento de nosotros mismos al modo de una comprensión de sí, y del otro lado el reconocimiento del otro, del interlocutor, como la posibilidad de ser-con-otro. En todo caso y más allá de las posibles definiciones que se pueden hacer desde una u otra postura teórico-filosófica, se trata del hecho existencial de que el yo y el mundo son inseparables y “la liberación del ser humano está en el encuentro profundo de su naturaleza consciente consigo misma. *Conciantia ents sociale* (la conciencia en un ser social)” (Maturana Y Varela. 2003, p. xv).

Con respecto a este segundo recurso el presente estudio se enfocará en la capacidad de diferenciación. La diferenciación permite el encuentro y al mismo tiempo “le permite a la persona no fundirse en el otro, generar vínculos auténticos, obtener soporte social y convivir de forma adecuada” (Martínez. E, 2011, p. 19). Y para hacer esto posible “es necesario desplegar la capacidad de reconocer al otro como un legítimo otro, es decir, la capacidad de diferenciar entre el yo y el tú, sin que medie ningún concepto teórico (Buber, 1998), la capacidad de salir de sí y encontrarse con el otro”. (Martinez, E., 2013, p. 13)

Para este mismo autor la diferenciación como una capacidad de autotranscendencia implica:

Reconocer que es lo propio y lo ajeno, qué características le pertenecen a la persona y cuales son “prestadas”, manteniendo límites interpersonales adecuados.

Respetar las emociones de los otros, sin personalizar ni sentirse atacado, permitiéndoles ser.

Describir lo propio y lo personal.

Mantenerse en la autenticidad sin permitir que el contexto lo absorba (Martínez, E, 2011, p. 19:20)

Estas capacidades pueden restringirse en mayor o en menor medida por los modos de ser que la persona despliega como estrategias ante el mundo. Para entenderlo, a continuación se analizarán qué son estos modos de ser.

4.2 *LOS MODOS DE SER.*

En gramática, el modo describe la relación del verbo (“ser” en este caso) con la (realidad a la que se refiere (“siendo”).

Así que cuando se habla de modos de ser se entra en el terreno de la diferenciación entre persona (“ser”) y personalidad (“siendo”). El ser siendo, es decir las estrategias de relación con el mundo a través de las cuales el ser existe.

Históricamente se trata de uno de los conceptos más importantes que intenta responder la pregunta ¿quién soy realmente? y ¿quién es realmente el otro?

En la antigua Roma, los actores usaban una máscara (en latín persona) que reflejaba un conjunto particular de conductas, características y actitudes; con el tiempo la palabra “persona acabó por referirse no sólo a la máscara, sino a los papeles que implicaba” (Burnham, 1968; citado por Liebert y Spiegle, 2000, p.4).

Así que “persona” se convirtió en el origen de la palabra “personalidad, pero “el concepto de personalidad como lo usamos hoy en día no surgió sino hasta el siglo XVIII” (Liebert y Spiegle, 2000, p.4).

Sampson, (1989) refiere:

A diferencia de nuestra comprensión actual, que distingue entre personas reales y las funciones que deben desempeñar, en la sociedad premoderna, los papeles eran los elementos constitutivos de la persona como tal. Los roles no se añadían a la persona "real " que de alguna manera seguía residiendo auténticamente tras ellos. No se salía de los roles de la comunidad o propios con el fin de actuar de manera diferente; uno siempre actuaba dentro de la comunidad y en su nombre. Estar fuera era en efecto ser inexistente, ser un extraño, o estar muerto (p. 915).

Como se puede ver, se trata de una búsqueda de diferenciación de aquello que es auténtico, lo que soy, en contraste con aquello que se expresa en el existir como disposición hacia el mundo. Martínez, E. (2015) afirma que Frankl, (1994) llama persona a

Aquello que puede comportarse libremente, en cualquier estado de cosas. La persona es aquella dimensión del hombre que es capaz de oponerse siempre, oponerse a cualquier posición: no sólo una posición externa, sino también interna; pero la posición interna es exactamente eso que se llama disposición (así se denomina a veces el carácter). De tal forma que la persona es dinámica, es facultativa y se expresa fenomenológicamente a través de su organismo psicofísico en aquello que llamamos personalidad (p. 97).

Lo cual no dista de las definiciones tradicionales que partieron de una visión antropológica diferente pero que sugieren una perspectiva similar, se tomarán algunos ejemplos del libro personalidad de Liebert y Spiegel (2000):

Allport define la personalidad como: “la organización dinámica, dentro del individuo, de los sistemas psicofísicos que determinan sus adaptaciones únicas a su ambiente.”

Eysenck: “la personalidad y la organización más o menos estable y duradera del carácter, temperamento, intelecto y físico de una persona, que determinan su adaptación única su entorno”.

Sullivan: “la personalidad es el patrón relativamente perdurable de situaciones interpersonales que caracterizan a la vida humana”. (p.5)

En todas esas definiciones sobre la personalidad se resalta algo que lãngle (1989) citado por Martinez, E (2015), sugirió: “la persona es dinámica, pero la personalidad se va haciendo estática”. (p.97)

Frankl por su parte veía la personalidad como resultado del desarrollo, mientras que su formación toma lugar a través de la persona: “la persona que alguien “es”, dialogando con el carácter que “tiene”, adoptando una posición ante él, lo configura y se configura ella constantemente, y (llega a ser) una personalidad” (Frankl 2009a, p.121). Así es como la estructuración de la personalidad se va diferenciando de aquello que “es” lo propio del ser humano.

Furnica, C. (2003) lo indica al decir que:

Subrayando esta disposición (haciendo referencia a la disposición previa para la espontaneidad emocional, responsividad afectiva, impulsividad y acciones implí-

citas), hay una interacción del sujeto con su propio mundo. En una variable proporción individual, encontramos una mezcla en la personalidad tanto de los elementos comportamentales innatos y noéticos y las adquisiciones de la persona, a lo largo de su ontogénesis (p.3).

Victor Frankl, enfatizó en su “ontología dimensional”, la presencia y la influencia de estos elementos en la génesis personal. El tipo biológico y el carácter psicológico son “condicionantes”. “La ontología conoce al ser del hombre más allá de su condicionalidad: conoce al hombre incondicionado al margen del hombre condicionado desde lo biológico, lo psicológico y sociológico” (Frankl, 2009a, p. 37). Es esta línea argumental la que lleva a Frankl a afirmar que la persona es libre además de otras características que postula en lo que se conoce como las 10 tesis de la persona.

En síntesis, la personalidad es un modo de ser: ser-en-el mundo y ser-con-otros; este “modo” o “modos” (la manera o maneras en las que puede concebirse y manifestarse el ser) se estructura a partir de un conjunto de variables biológicas, psicológicas y sociales.

El aspecto biológico, genético, de la personalidad constituye el temperamento, éste está asociado con “el nivel natural de actividad que tiene usted (es decir, si es “acelerado” lento y plácido), sus estados de ánimo característicos (¿caprichoso?, ¿Alegre?, ¿de humor ecuánime?) y sus típicas reacciones (por ejemplo, ¿los cambios le desconciertan?)” (Oldham, J. y Morris, L. 2007, p 16.).

En el mismo sentido se expresa Millon (2001) Citado por Martínez, E. (2011):

El temperamento debe ser entendido como un potencial biológico o subyacente para la conducta, que se aprecia claramente en el estado de ánimo o emotividad predominante de las personas y en la intensidad de su ciclo de actividad... Podemos sostener que el temperamento es la suma de las influencias biológicas heredadas en la personalidad que aparecen de forma continua a lo largo de la vida (p. 24:25).

Las variables del temperamento incluyen: el nivel de actividad, la regularidad, la reacción de atracción o de rechazo, la adaptabilidad, el umbral de sensibilidad, la intensidad de la reacción, el humor, el nivel de distracción y los lapsos de atención y perseverancia. (Oldham, J. y Morris, L, 2007, p. 360).

Estas variables se relacionan con el factor genético en tanto que los genes determinan la organización cerebral y el tipo de respuestas neurobiológicas y bioquímicas que caracterizan el “estilo” particular de reacción al mundo.

El aspecto social, de otro lado está relacionado con el concepto de “carácter” que se desarrolla a partir de la vivencia interpersonal. Siguiendo de nuevo a Millon (2001) Citado por Martínez, E. (2011): “el carácter se refiere las características adquiridas durante nuestro crecimiento posee la connotación en cierto grado de conformidad con las normas sociales”. (P. 25). Así mismo nos dice Martínez, E, (2001) “el carácter se forma en la interacción”. (p. 25) “está moldeado por las vivencias que marcan la biografía de la persona y tiene que ver más con el medioambiente y la realidad... tiene que ver con la respuesta que el medioambiente tiene con la persona”. (ibíd.)

Este aspecto estaría más relacionado con aquello que los investigadores de la personalidad denominan la bondad o precisión del ajuste, que tiene que ver con la manera en que el temperamento encaja o no armoniosamente dentro del contexto o ambiente que se desarrolla. Si el ajuste es bueno puede hacer resaltar los puntos fuertes y ayudar a superar los vulnerables. (Oldham, J. y Morris, L, 2007, p. 365).

Finalmente, en el aspecto psicológico habría que señalar la formación de un autoconcepto que es “un constructo teórico que alude a la forma en que las personas se ven a sí mismas” (Rogers, 1959, citado por Liebert y Spiegel, 2000, p. 410). Es decir, tiene que ver con la forma en que se evalúa y se percibe cognitivamente y conscientemente y se organizan las representaciones que hago de mí mismo y cómo se integran con mi relación y mi ambiente. Según Penagos (2006):

El autoconcepto es una estructura cognoscitiva que cada uno posee que contiene imágenes de lo que somos, lo que deseamos ser, lo que manifestamos y deseamos manifestar a los demás. El autoconcepto es considerado como un elemento central para el desarrollo de la personalidad; sin embargo, existen diferentes aproximaciones al mismo. Algunos autores lo definen como las percepciones que tiene el individuo sobre sí mismo; mientras que otros sostienen que el autoconcepto es el resultado de las experiencias personales y la forma como estas experiencias son interpretadas por cada uno de nosotros (p. 24).

Los tres aspectos (biológico, social, y psicológico) se condicionan unos a otros, por ejemplo, la forma en que me percibo es mediada por las representaciones sociales que recibo y a su vez está condicionado por mi estilo atencional heredado.

En síntesis, el modo a través del cual se expresa el ser tiene temperamento, carácter y autoconcepto que se organizan de manera unificada y coherente, son compatibles y se integran como una totalidad, que le dan a la personalidad la estabilidad característica.

Los modos de ser han sido categorizados o descritos en la investigación de la personalidad desde distintas perspectivas o estrategias que podrían sintetizarse de la siguiente manera: perspectiva o estrategia psicoanalítica, estrategia de las disposiciones, estrategia ambiental, estrategia de las representaciones y la perspectiva categorial de los trastornos de personalidad. (Liebert y Spiegel, 2000)

Este estudio se enfocará aquí en aquellas perspectivas que resultan útiles para el análisis, dejando de lado aquellas que se alejan considerablemente de la perspectiva humanista existencial, como la estrategia psicoanalítica o la estrategia ambiental.

La estrategia de las disposiciones aporta un análisis dimensional, mientras que la perspectiva de los trastornos de personalidad agrega un análisis categorial, que unidos a través del enfoque fenomenológico de la estrategia de las representaciones, resultan completamente indicados para desarrollar un panorama completo de los modos de ser, que son a su vez, la base del análisis relacional en la terapia de pareja y del desarrollo de las facultades de autocomprensión y diferenciación como elementos claves para el encuentro terapéutico.

Siguiendo a Liebert y Spiegel (2000) La estrategia de las disposiciones incluye las ideas de las teorías de rasgos de Allport, el modelo de 16 factores de Cattell, el modelo P-E-N de Eysenck, el modelo de los cinco factores de Costa y McCrae, junto con algunas

aproximaciones biológicas relacionadas con el temperamento y la herencia, como el modelo de los siete factores de Cloninger.

De otro lado la perspectiva de los trastornos de personalidad incluye el modelo de Livesley que, según la revisión de Martínez, E (2011)

Es uno de los más importantes de la actualidad, puesto que se trata de un modelo dimensional, no de la personalidad, sino de la psicopatología de la misma, siendo por ello, un modelo de altísima utilidad clínica, centrándose gran parte la investigación sobre el modelo en su relación (sic) otros modelos, su estructura factorial y los factores genéticos (Trull. 2005). La correlación con las categorías del DSM (Tromp y Koot, 2009, Pukrop et al, 2009, Livesley y Jackson 2009), la aplicabilidad con adolescentes (Tromp y Kott, 2009), la construcción de versiones cortas de evaluación (Beurs et al., 2009), así como la validación en diferentes países (p. 44).

Un enfoque desde esta perspectiva con una aproximación clínica, experimental y correlacionar lo presentan Oldham y Morris (1995) quienes desarrollaron un sistema de clasificación de la personalidad a partir de la clasificación de los trastornos de la personalidad desarrollado en el DSM. Además, desarrollaron a partir del examen de los trastornos de la personalidad (personality disorder examination) una prueba para determinar el estilo de personalidad en contextos de normalidad denominado “el autorretrato de la personalidad”, prueba que será utilizada en esta investigación.

Estos modelos de clasificación categorial se centran en la descripción de características distintivas de los individuos en diferentes contextos.

El modelo categorial proporciona 13 estilos de personalidad clasificados de la siguiente manera:

1. Estilo concienzudo: Son individuos con amplios sentidos de responsabilidad y perseverancia en sus actividades, enmarcados en condiciones de moral, pragmatismo, meticulosidad y orden.
2. Estilo dramático: Se destacan comportamientos sentimentales, melodramáticos y con gran espontaneidad. En su medio social buscan permanentemente la atención y admiración del resto, a través de comportamientos seductores, llamativos y de alto componente estético.
3. Estilo fiel: Los individuos de estilo fiel poseen elevado compromiso y entrega con su medio social, además una reiterada búsqueda de compañía y soporte afectivo. Son personas armoniosas, solidarias y con gran apertura hacia los consejos del resto.
4. Estilo vigilante: Son personalidades de gran autonomía y sensibilidad a la crítica. En su manejo interpersonal se expresan cautelosos, reservados, desconfiados y altamente analíticos a las situaciones cotidianas. Sin embargo, son muy leales a sus convicciones y círculo social.

5. Estilo sensible: Se destaca por marcados componentes de familiaridad, y priorización de las relaciones interpersonales por sobre el resto de áreas. Presentan gran susceptibilidad a la evaluación externa positiva o negativa y mucha discreción y cortesía en el contacto social.

6. Estilo cómodo: Armonioso, plácido y tranquilo, con actitudes indiferentes ante condiciones de exigencia excesiva y ansiedad innecesaria. En la interacción cotidiana se maneja con alta prioridad hacia sus necesidades personales y con elevada defensa de los alcances de su libertad y espacio.

7. Estilo audaz: Caracterizados por conductas de inconformismo e individualismo. Son personas altamente desafiantes, valientes y persuasivas; además con mucho interés por la aventura y manifiestan poco remordimiento hacia las acciones ejecutadas.

8. Estilo idiosincrático: Quienes poseen esta tendencia son intuitivos, gustan de aislarse socialmente, además expresan comportamientos excéntricos, místicos y gran apego a la metafísica. En las interacciones sociales son distantes y muy analíticos hacia el comportamiento del resto de personas.

9. Estilo solitario: Pertenecen a este grupo personas con indiferencia al contacto social, poca expresividad afectiva, temperamento sereno y no pasional. Además, son sujetos con mucha autonomía y que restan importancia a las críticas y alabanzas del entorno.

10. Estilo vivaz: Se priorizan las relaciones interpersonales, siendo su cualidad distintiva la gran intensidad y expresividad de sus emociones. Constituyen personas espontáneas, desinhibidas, con mucha energía, imaginación y curiosidad.

11. Estilo sacrificado: Son personas altruistas, generosas, serviciales, consideradas, tolerantes, con gran humildad e ingenuidad en su interacción con el medio. Muy poco competitivos, carentes de ambiciones y avaricias.

12. Estilo agresivo: Corresponde a sujetos con grandes dotes de poder y mando, muy disciplinados y altamente efectivos en la consecución de sus metas. De la misma forma caracterizados por abundante valentía, marcado sentido de competencia y agresividad.

13. Estilo seguro de sí mismo: Personalidades con notable autoconfianza y astucia en el manejo de la gente para fines propios. Son sujetos competitivos, de grandes aspiraciones, alta introspección y conocimiento de sus potencialidades. De manera que reaccionan con aplomo ante los cumplidos y son muy susceptibles a la crítica. (Ayala, J., 2010, p. 81 y 82)

Estos estilos o modos de ser podemos comprenderlos desde la perspectiva fenomenológica-existencial como posturas que asumimos frente a la amenaza existencial, en palabras de Kalawski y Susaeta (2012):

Frente al sufrimiento y la frustración, los seres humanos asumimos ciertas posturas que nos protegen, en su momento, del sufrimiento. Estas posturas consisten en un conjunto de estrategias que empleamos en nuestra relación con nosotros mis-

mos y con el mundo. Paradójicamente, al darle un significado fijo y estereotipado al mundo, a nosotros, ya nuestras acciones, disminuimos nuestra capacidad de gozo, y aumentamos nuestro sufrimiento de quienes nos rodean, ya que restringimos seriamente nuestras capacidades y nuestra percepción. Al hacer esto realizamos una separación radical, tanto con lo que somos, como con eso de lo que formamos parte (p. 248).

Esta dinámica en palabras de Martínez, E. (2012)

se da, de tal forma que puede darse una personalidad auténtica cuando el desarrollo psicofísico y de la personalidad traslucen a la persona que está detrás o viceversa, dándose una personalidad inauténtica en donde “el cuerpo del hombre *caído*, sin embargo, es como un espejo roto y, por lo tanto, deformante” (Frank, 1992) de la persona que no puede expresarse auténticamente a través de él. Esta personalidad desdibujada se debe a la restricción que ejercen organismo psicofísico afectado, sobre las manifestaciones espirituales (p.8).

Lo que nos conduce a través del concepto de autenticidad o inautenticidad, de nuevo siguiendo a Martínez, E. (2011):

La autenticidad y la inautenticidad son atribuibles especialmente Heidegger (1995); sin embargo, los conceptos han sido manejados de diferentes formas dentro del campo humanista-existencial (Spinel, 2005), siendo también diferente la postura filosófica de la postura psicoterapéutica. La comprensión de la autenticidad la inautenticidad como la concebía Heidegger, tiene que ver con la condición

de posibilidad del ser humano en donde bien puede elegirse asimismo y conquistarse (autenticidad) o perderse y no conquistarse de modo alguno (y la autenticidad) (p. 27).

Estos conceptos se correlacionan con las variables de autodistanciamiento y auto-trascendencia centrales en este trabajo, en la medida que la restricción de estos recursos puede darse entre otros por un desarrollo inadecuado de la personalidad (trastorno de personalidad) o por una falta de autorregulación de la misma (inautenticidad).

En síntesis, los modos de ser como formas de relación con el mundo son la base de todo encuentro, y en la relación de pareja restringen o posibilitan un encuentro auténtico o inauténtico, por eso es preciso revisar el fenómeno de la relación de pareja.

4.3 LA RELACIÓN DE PAREJA.

El estudio de las relaciones de amor ha tenido a lo largo de la historia de la psicología diversas posturas y acercamientos y como dijeron Serrano y Carreño (1993) “aunque pueden encontrarse escritos psicológicos sobre el tema desde finales del siglo pasado, lo cierto es que ha faltado cuerpo de conocimiento suficientemente desarrollado sobre el tema”. (p.1).

Si bien esta es una cita de hace más de 20 años, hay que reconocer que en ese período de tiempo, el estudio de las relaciones amorosas ha cobrado un importante interés por parte de la psicología y las ciencias del cerebro y aun así sigue siendo poco el acervo teórico que sobre el tema se encuentra en un enfoque como el de la psicología humanista-existencial y en muchos casos la conceptualización se apoya en las teorías propias de los

modelos sistémicos (p. ej. Bertalanffy, Nichols entre otros.) y la teoría del apego (p. ej. Bowlby, Rholes y Simpson).

Lo paradójico es que “el amor es probablemente el tema más grande del ser humano y de su dasein.” (Längle 2010, p.1).

Serrano y Carreño (1993) resaltan esta paradoja al afirmar que “las relaciones amorosas con todo lo que implican, psico y sociológicamente, son extremadamente relevantes en la vida cotidiana y, sin embargo, parecen condenadas a formar parte de los capítulos secundarios en los manuales de psicología social” (p. 1).

Así pues, se tratará de construir una postura sobre la pareja desde el enfoque existencial y donde se considere pertinente se apalancará con otras perspectivas.

Siguiendo a Längle (2010) es importante establecer que el amor no es exclusivo de la relación de pareja; hay diferentes formas de amor:

De pareja, de hijos, de padres, de hermanos, hay amor heterosexual y homosexual, hay amor en el arte, la naturaleza, amor de animales... Hay diferentes formas de practicar y vivir el amor: el amor platónico, la distancia, amor corporal, hay formas como el sadismo, el masoquismo (P.1).

Así las cosas, la relación de pareja define una forma particular de relación en las que se vive el amor como experiencia humana. O en palabras de E. Fromm (1994) “decir que el amor es una orientación que se refiere a todos y no a uno no implica, empero, la idea de que no hay diferencias entre los diversos tipos de amor que dependen de la clase de objeto que se ama” (p. 52).

Pero como se entiende la relación en términos existenciales:

La relación es la base del amor, relación significa algo con lo que estamos conectados sea algo o alguien, es conexión con otro, surge automáticamente cuando estamos conscientes del otro, cuando percibimos a otro o a un hecho o a un objeto. Y no lo podemos evitar. Cuando tengo un objeto, me relaciono. Esta relación es una conexión que dura que tiene permanencia y en esa relación toda la experiencia anterior está incluida, comprendida. La relación en este sentido básico, no podemos evitarla, no podemos tener una no-relación, pues es algo que se establece automáticamente, pero claramente tenemos una cierta posibilidad de entrar en una relación, de decidirse, de invertir tiempo, actividad, cercanía o dejarla ser como es. Estoy en relación con toda persona con la cual estoy por ejemplo en una sala, pero no con todas asumo esa relación (Längle, 2010, p.2).

Así, somos seres-en-relación y el relacionar es el cimiento para el ejercicio del amor, pero ¿cuál es el sentido del amor en el relacionar particular de una pareja? ¿Cómo se entiende el amor?

Para empezar, se podría decir con Fromm “cualquier teoría del amor debe comenzar con una teoría del hombre, de la existencia humana” (1994, p. 18).

“Ser-hombre” en palabras de Frankl (1978) es por un lado “*ser-consciente*” (p. 46), “el hombre está dotado de razón, es *vida consciente de sí misma*; tiene conciencia de sí mismo, de sus semejantes de su pasado y de las posibilidades de su futuro.” (Fromm, 1994, p. 18), por otro lado, es “*ser responsable*” y el análisis de la existencia “trabaja con la conciencia de ser-responsable...” (Frankl, 1978, p. 46). Estas características hacen la persona humana única y facultada para la libertad.

El amor tiene que ver con la libertad, sucede a uno en la relación, uno puede decirse de entrar, buscar “encuentro” con el cual nutrimos la relación y en esta actitud claramente hay libertad, yo quiero hacerte bien, es una actitud profunda, me siento libre para hacerlo, no estoy forzado. Amar significa decisión para una persona. Decidir significa decir “sí al tú” tal como eres, digo si a tu presencia, a tus características, tu totalidad, sin necesidad de que no haya críticas pues no es necesario acordar en todo, pero básicamente digo sí a ti, es decir sí a un ser humano tal como es y significa decir tú: porque miro en tus ojos. En el amor personal focalizamos la persona del otro, no sólo el cuerpo, como podría suceder con la atracción física, tampoco solo ver una capacidad que el otro tiene, sino que significa poder decir sí a tu totalidad. En este **decir sí**, es cuando la esencia mía con la tuya se corresponde, eso es **libertad** (Länge, 2010, p.5).

En síntesis, la persona humana está inevitablemente en relación con el mundo y otras personas, y en el uso de su libertad (“ser-consciente” y “ser-responsable”) va al encuentro del otro, de aquello que le da sentido existencial, en este caso particular “el sentido del amor” (Frankl, 1978).

Ya hemos visto cómo el sentido de la existencia humana tiene su fundamento en el carácter único -peculiar- de la persona y en el hecho de que su vida se viva solamente una vez -singularidad-. Hemos visto, asimismo, que los valores de creación se realizan bajo la forma de aportaciones, que guardan siempre una relación más o menos grande con la comunidad. Y con ello, que la comunidad, que tiende a la creación y la actividad humanas, es lo que confiere un sentido existencial a la singularidad y peculiaridades su vida. La comunidad puede ser también la meta

hacia la que se encamina la existencia. Principalmente, la comunidad entre dos seres, la comunidad íntima de un yo con tú. Si prescindimos del amor en un sentido más o menos figurado, para concebir el amor en el sentido de lo que es el eros, vemos que es el campo en el que los valores de vivencia se realizan de modo especial: el amor es, exactamente, la vivencia de otro ser humano, en todo lo que su vida tiene de peculiar y singular (p. 196 -197).

Esto conlleva a la siguiente idea fundamental y es que una relación puede estar-en-amor, si ese relacionar se convierte en encuentro. “En el amor, el ser amado es concebido como un *ser peculiar y singular en su ser-así-y-no-de-otro-modo*; es concebido como un tú y acogido como tal por otro yo” (Frankl, 1978, p. 197).

La palabra encuentro deviene de encontrar, del latín in contra (en contra). Originalmente se refería a salir al encuentro de ahí el término encontronazo (choque violento). Más tarde (siglo XVII) tomó el significado de hallar. Se asocia con la palabra latina contra (enfrente) que se asocia su vez con la raíz indoeuropea “Kom” (junto a), presente en la palabra griega koinos = común. (Diccionario etimológico, Chile.net)

El encuentro entonces significa que el yo va hacia el tú, que se crea un espacio común y solo es posible por un ejercicio consciente de mi elección, es un acto intencional más que un estado emotivo (Frankl 1978), en palabras de Buber (1982): “El Tú llega a mi encuentro. Pero soy yo quien entro en relación directa, inmediata con él. Así la relación significa elegir y ser elegido; es un encuentro a la vez activo y pasivo.” (p. 10). Sobre este carácter pasivo dice Frankl (1978) el ser amado:

Como figura humana, es insustituible e irremplazable para quien le ama, sin que, por ello, necesite hacer nada de su parte. El que es amado no puede impedir que,

al ser amado, realice lo que su persona tiene de peculiar y singular, es decir, el valor de su personalidad. El amor no es ningún “mérito”, sino sencillamente una “gracia” (p. 197-198).

En el mismo sentido Längle (2010) dice que el encuentro:

Significa una apertura y una decisión de querer ver quién eres tú, es relación entre yo y tú y la avidez de querer saber más de ti y demostrarte más a ti. En el encuentro, a través del diálogo y la mirada, uno quiere percibir algo esencial de ti e intercambiarse, es poder decir algo de como yo pienso y siento. Encuentro no sólo es amor, puede suceder, pero el encuentro sucede también en la vida cotidiana muchas veces sin gran afecto. Sucede en el ámbito de la relación, por ejemplo: cuando tenemos un diálogo e intercambiamos algo acerca de lo que yo siento o pienso acerca de algo. El encuentro radica en la relación. No hay encuentro sin relación, pero hay relaciones sin encuentro: uno puede tener una relación con alguien por años sin que haya encuentro. El encuentro sucede cuando uno mira en el ojo del otro. Uno se toma tiempo para que suceda el encuentro pues no sucede automáticamente, necesito un esfuerzo, una apertura, un poco de coraje, un interés (interés) para salir de sí mismo, para ver lo importante para el otro, en el encuentro no estoy sólo en importante para mí mismo, me salgo de mí mismo, es autotranscendencia, me ubicó en la relación. Los encuentros nutren relaciones, cambian relaciones, cuando las relaciones no tienen encuentro, cuando no tienen el espacio para ver lo específico de una persona, la relación no tiene nutrición y después de un tiempo la relación se debilita, se apaga porque necesitan reforzarse por encuentros (p.2).

En palabras de Jung, citado por Fisher (2007) “el encuentro de dos personalidades es como el contacto de dos sustancias químicas; si se produce alguna reacción, ambas se transforman” (p.121).

En otro sentido es interesante ver que las teorías más aceptadas sobre el amor comparten una caracterización de tres niveles de este encuentro, que se corresponden unas con otras independientemente de la visión antropológica o epistemológica de la que parten.

Se iniciará esta caracterización con Buber (1984) quien dice que:

Tres son las esferas en que surge el mundo de la relación. La primera es la de nuestra vida con la naturaleza. La relación es allí oscuramente recíproca y está por debajo del nivel de la palabra. Las criaturas se mueven en nuestra presencia, pero no pueden llegar a nosotros, y el *Tú* que les dirigimos llega hasta el umbral el lenguaje.

La segunda esfera es la vida con los hombres. La relación es allí manifiesta y adopta la forma del lenguaje. Aquí podemos dar y aceptar el *Tú*.

La tercera esfera es la comunicación con las formas inteligibles. La relación está allí envuelta en nubes, pero se devela poco a poco; es muda, pero suscita una voz. No distinguimos ningún *Tú*, pero nos sentimos llamados y respondemos, creando formas, pensando, actuando. Todo nuestro ser dice entonces la palabra primordial, aunque no podamos pronunciar *Tú* con nuestros labios. (p. 8)

Aunque la descripción de Buber es bastante poética, se puede aterrizar el concepto siguiendo a Frankl (1978) quien las describe de manera más pragmática, a partir del análisis existencial, desde su teoría dimensional.

Veamos ahora como el ser humano puede comportarse y se comporta de diversos modos frente a la estructura estratificada de la persona, en cuanto sujeto amoroso, en cuanto ser que vive el amor y que, en el amor, al mismo tiempo, vive a otro ser. A las tres capas de la persona humana corresponden en efecto, tres posibles formas de situarse ante ellas, tres posibles actitudes. (p. 199).

Estas tres actitudes posibles las caracteriza a partir de la dimensión física, psicológica y espiritual. La dimensión física o corporal se relacionaría con “la actitud más primitiva es la que se refiere la capa externa: la actitud sexual” (ibíd.). La segunda dimensión, la psicológica, es para Frankl “la forma inmediatamente superior de posible actitud ante la otra parte” (ibíd.), y la denomina actitud erótica, que es explicado en el mismo texto de la siguiente manera:

Si concebimos la corporalidad de la otra parte como su capa más externa, cabe decir que el otro ser orientado eróticamente hacia él penetra, por decirlo así, más profundamente que el que mantiene una actitud meramente sexual, cala hasta la capa inmediata, hasta la textura anímica del otro ser. Esta forma de actitud ante la otra parte, considerada como fase de la relación con él, es la que solemos llamar “enamoramiento”. Las cualidades físicas de la otra parte nos producen una excitación sexual; de sus cualidades anímicas, en cambio, nos “enamoramamos”. Por tanto, el enamorado no se siente ya excitado en su propia corporalidad, sino conmovido en su emotividad psíquica; conmovido, por la psique original (pero no por su peculiaridad única) de la otra parte, por determinados rasgos de carácter que se manifiestan en ella (p. 199-200).

En el siguiente nivel ubica “la tercera forma, la tercera posible actitud: la del verdadero y auténtico amor.” (p.200).

La relación directa con lo espiritual en la otra parte (que) constituye, por tanto, la más alta forma posible de emparejamiento. Quien ama en este sentido no se ve tampoco excitado en su propia corporalidad, ni conmovido en su propia emotividad, sino afectado en lo más hondo de su espíritu por el portador espiritual de lo que en el ser amado aire corpóreo y de emocional, por su meollo personal. El amor es, por tanto, la orientación directa hacia la persona espiritual del ser amado, en cuanto algo único e irrepetible (p. 200)

Al respecto de estos niveles nos dice Martínez, E. (2007):

Las dimensiones corporal y psíquica tienen una mayor preponderancia de las voluntades de placer y de poder, lográndose sólo la integración cuando el amor se manifiesta desde la dimensión espiritual caracterizada por la intencionalidad y la preponderancia de una voluntad de sentido. Por ello, la pareja puede moverse y permanecer en diferentes planos, bien sea corporales, corporales y psíquicos o en la integración corpóreo/ psíquico/ espiritual (p. 154).

En la historia de la filosofía aparecen referencias a estas tres dimensiones del amor bajo los conceptos de eros, ágape y philia (Platón, 1871; Villegas y Mallor, 2010; Rodríguez, 2013; Riso, 2015).

Sintetizando las ideas de estos autores, el eros, es el amor erótico, el amor más instintivo, conectado a lo biológico; el ágape es el amor compasivo que da, es la entrega amorosa, es el encuentro con el otro y la philia nos conecta con el sentido trascendente del amor, el amor desde el valor, que busca un sentido.

Resulta evidente la correspondencia y no termina ahí, podríamos pensar que tal vez la base de estos procesos se puede correlacionar con la perspectiva etológica del amor en los que su equivalente sería la formación de pareja a través de las fases de cortejo, nidificación, y crianza que se pueden observar en múltiples variedades de comportamiento en el mundo humano y animal. (Villegas y Mallor, 2010).

Dos referencias finales sobre estas dimensiones corresponden a dos modelos desde la psicología de enfoque psicosocial, la investigación antropológica y las neurociencias. La teoría triangular de Sternberg y los trabajos de Helen Fisher.

Robert Sternberg (1986) propone una teoría del amor con tres componentes:

(a) intimidad, la cual engloba los sentimientos de cercanía, conectividad y apego en la experiencia amorosa; (B) pasión, la cual engloba las unidades que llevan al romance la atracción física y la consumación sexual; y (C) decisión/compromiso, la cual comprende, en el corto plazo, la decisión de amar al otro, y en el largo plazo, el compromiso para mantenerse en ese amor. (pp. 119).

A partir de estos elementos se proponen distintas clases de amor en función de la presencia de uno, dos o tres de los componentes, en el mismo sentido Helen Fischer (2004) propone que son tres impulsos diferentes e independientes que confluyen en la experiencia relacional

“El amor romántico está estrechamente ligado a otros dos impulsos del emparejamiento: el *deseo*, es decir, la necesidad de satisfacción sexual, y el *apego*, los sentimientos de calma, seguridad y unión con una pareja de larga duración-. Cada uno de estos impulsos del emparejamiento viajan por diferentes caminos del cerebro; cada uno da lugar a conductas, esperanzas y sueños distintos y cada uno está

asociado con diferentes sustancias químicas cerebrales. El deseo está asociado sobre todo con la testosterona, tanto en hombres como en mujeres. El amor romántico está ligado al estimulante natural de la dopamina y tal vez a la norepinefrina y la serotonina. Y los sentimientos de apego entre el macho y la hembra están producidos principalmente por dos hormonas: la oxitocina y la vasopresina.

Por otra parte, cada uno de estos sistemas cerebrales evolucionó hacia un aspecto diferente de la reproducción. El deseo evolucionó para motivar a los individuos a buscar la unión sexual con casi *cualquier* pareja más o menos adecuada. El amor romántico nació para impulsar a los hombres y las mujeres a centrar su atención en la pareja con un individuo preferido sobre los demás, conservando de este modo un tiempo y unas energías de valor inestimable para el cortejo. Y los circuitos cerebrales del apego entre el macho y la hembra se desarrollaron para permitir que nuestros antepasados vivieran con su pareja al menos lo suficiente para criar juntos a un hijo durante su infancia.

Estas tres redes cerebrales, el deseo, la atracción romántica y el apego, son sistemas multifuncionales. Además de su propósito reproductivo, el impulso sexual sirve para hacer y mantener amigos, proporcionar placer y aventura, tonificar los músculos y relajar la mente. El amor romántico puede estimularnos a mantener una relación amorosa o impulsarnos a que nos enamoremos de otra persona e iniciemos los trámites de divorcio. Y los sentimientos de apego nos permiten expresar un verdadero afecto también por los niños, la familia y los amigos, además de por el ser amado” (p. 97–98).

Sobre estos tópicos una pregunta que ha causado bastante discusión entre los estudiosos del apego, es si las relaciones románticas pueden ser calificadas como relaciones de apego.

“Existen diversos puntos de vista respecto a este tema; Bowlby (1979) es uno de los teóricos que considera que si son relaciones de apego. Hazan y Zeifman (1999) abordan esta pregunta y, al igual que Bowlby (1979), están de acuerdo con que es posible considerar las figuras románticas como figuras de apego. Sin embargo, estos autores proponen que la función que tienen estas figuras en la adolescencia y en la adultez es bastante diferente a las que tienen en la infancia: “más que la necesidad de protección, lo que sucede es una integración de varios sistemas, el sexual, el de cuidado (paternidad), y el de apego [...] los compañeros dan y reciben seguridad recíprocamente” (Hasan y Chávez, 1990, p. 10) Penagos (2006, p. 22).

En síntesis, cualquier abordaje de la relación de pareja debe tomar en cuenta estos tres elementos asociados en el proceso relacional, del encuentro.

De otro lado la crisis de pareja refleja una pérdida del encuentro, la relación con el Tú deja de ser directa, se desplaza la atención al pasado, a lo ocurrido a lo experimentado, en otras palabras, se deja de tener una relación en el presente. Y ese presente como diría Buber (1984):

No significa el instante puntual que meramente designe nuestro pensamiento el término del tiempo “transcurrido”, la sola apariencia de una detención en este fluir, sino el instante realmente presente y pleno, sólo existe si hay presencia, encuentro y relación. La presencia nace cuando el *Tú* se torna presente... Los seres

verdaderos son vividos en el presente, la vida de los objetos está en el pasado. (p. 11).

Permitirse el encuentro significa también ponerse en una doble posición:

“por una parte, una actitud de humildad, al reconocer que mi felicidad y desarrollo personal dependen de un otro que eso en gran medida muy diferente a mí, junto con la valoración de esa persona que posee lo que le falta por otra parte requiere de una actitud de dignidad y reconocimiento del propio valer, al reconocerse como alguien que es necesario para la calvicie desarrollo personal del otro.

Es fundamental para la felicidad de la pareja el que ambos miembros para situarse en ambos espacios. Las dificultades de la pareja dependen en gran medida de las diversas formas que adoptan las dificultades en asumir estos dos reconocimientos existenciales. Si uno de los miembros de la pareja se percibe como más independiente, o que necesita recibir mucho menos que lo que él, su falta de humildad produce una “dispareja” y no una pareja. Lo mismo ocurre cuando la falta de dignidad y reconocimiento del propio valer hacen que no se considere como mucho más necesitado menos capaz de aportar que el otro.” (Kalawski y Susaeta, 2012, p. 245).

Aquí se hace evidente la importancia de la autocomprensión y la diferenciación para construir pareja y para afrontar las crisis, en este estudio, a través del análisis y la descripción de los estilos de personalidad (modo de ser), se abordan las estrategias de los miembros de la pareja y a partir de allí, se busca comprender la visión de cada uno, así como la forma en que se producen las restricciones individuales que afectan el flujo del relacionar de pareja.

4.4 PSICOTERAPIA FENÓMENOLÓGICA-EXISTENCIAL

4.4.1 *El enfoque fenomenológico-existencial.*

“La psicología existencial aplicada a la psicoterapia se vale de un modelo fenomenológico-hermenéutico para aproximarse y comprender al ser humano...” De Castro y García (2014, p. 14).

Éstos mismos autores explican que el método fenomenológico sustenta su metodología y forma de aproximarse al ser humano y su experiencia en la visión que este tiene del ser humano. En ese sentido, resulta que antes que preocuparse tanto por cualquier interés causal o por qué, o por cualquier forma de actuar o cómo, debe atenderse la experiencia específica y directa de cada ser humano en sí o qué. (P. 14).

Y aunque en principio, la definición sugiriera unidad en el enfoque, lo cierto es que existen diversas aproximaciones (la escuela inglesa, escuela americana, la psicoterapia centrada en el sentido por logoterapia, el análisis existencial y el abordaje comprensivo, fenomenológico dialéctico, entre otros).

Y esto se debe como diría Martínez, Y. (2011) “Cada vez resulta más evidente que es imposible alcanzar alguna comprensión de lo que significa realmente ser humano, o tener un cabal entendimiento de su existencia, siguiendo un único y particular punto de vista” (p. 219). En Martínez, E. (2011)

Pero al mismo tiempo, hay un conjunto de elementos comunes, que definen el enfoque fenomenológico existencial. Para definir estos puntos en común se sintetizará la propuesta de Martínez, Y. (2011), quien sugiere los siguientes puntos en común:

- Todos los enfoques terapéuticos existenciales se encuentran fundamentados en la filosofía fenomenológica-existencial, aunque el énfasis que se da diversos autores... puede variar de escuela en escuela y de estilo en estilo.
- La aproximación existencial se destaca por ser particularmente orientada filosóficamente...
- Las diferentes orientaciones existenciales ponen énfasis en las dimensiones específicamente humana de la existencia...
- Ponen especial atención a los cuestionamientos y dilemas que se presentan cada vez con mayor urgencia en nuestro tiempo...
- Rechazan las categorías psicopatológicas clásicas, al menos como suelen ser entendidas por el medio psiquiátrico o psicoanalítico tradicional...
- Muestran preferencia por el método fenomenológico... [En especial] el respeto por la perspectiva única y particular que tiene el paciente o cliente sobre su propia vivencia y situación existencial...
- Comparten la idea de que el ser humano sólo puede existir en relación con el mundo. No existimos en aislamiento. Los enfoques existenciales reconocen la incertidumbre básica de la existencia y el proceso constante del devenir. De aquí que aspectos como la elección y la renuncia formen parte importante de la vivencia de la libertad y la responsabilidad...
- La angustia existencial es considerada la experiencia básica de la conciencia. Esta experiencia no es, para los psicoterapeutas existenciales, un enemigo a vencer o erradicar. En vez de ello, es considerada el “motor principal del desarrollo” ...

- Los terapeutas existenciales consideran que la existencia del ser humano tiene primacía sobre la esencia. Esto significa que consideran que la persona se construye a sí misma, que es el arquitecto de su propio destino, que está más allá de determinismos biológicos y culturales ya que, en última instancia, cada ser humano se inventa y reinventa asimismo a cada momento...

Este estudio particular se enmarca dentro del enfoque fenomenológico existencial, pero es evidente que algunos de los conceptos corresponden a un enfoque particular, la logoterapia.

Por tanto, parece importante dejar al menos una definición sobre este enfoque psicoterapéutico en este marco teórico. La logoterapia podría definirse “como un modo de pensamiento y una metodología combinados en un proceso dirigido a capacitar a los clientes a descubrir significado en sus vidas” Guttman, 1998, en Martínez, E. (2015, p. 21)

De manera general es entendida como una psicoterapia centrada en el sentido, y para Martínez, E. Se entiende la logoterapia como:

Una perspectiva de pensamiento con influencias humanistas-existenciales, de aproximación cognitiva (metacognitivas) y epistemológicamente fenomenológica/constructivista que al aplicarse el campo clínico psicoterapéutico puede considerarse una psicoterapia centrada en el sentido (aunque no se dedican manera exclusiva los problemas asociados al sentido de la vida). (2015, p. 21).

Ahora bien, los conceptos de autocomprensión y diferenciación son tomados en este estudio por su valor heurístico y hermenéutico, pero en conjunto, la intervención que

se describe no corresponde exactamente una intervención logoterapéutica, sino más bien, a un enfoque fenomenológico existencial integrativo.

Otro elemento común a estos enfoques, propio de la filosofía existencial, se expresan la idea del encuentro, idea que pasaremos a describir de manera más específica.

4.4.2 La terapia de pareja como encuentro con un encuentro.

La relación terapéutica es concebida como un encuentro entre dos o más individuos que implica abrirse a la experiencia del intercambio como una vivencia (Romero, 2003), entendida esta como aquella “experiencia que adquiere un significado para la persona” (p.124)

La relación terapéutica entonces es una co-construcción significativa de las vivencias que se dan en este contexto.

Pero no se trata de cualquier encuentro, “la psicoterapia es o debe ser un encuentro genuino entre dos personas” de Castro y García (2014, p. 200). Según estos mismos autores:

el concepto de encuentro es necesario debido a que como la persona no ha podido no ha querido vivencias y conscientemente asimismo en la vida diaria y cotidiana, se le brinda un espacio igualmente genuino donde para desarrollar sus potencialidades y atenderá sus posibilidades de ser. El encuentro es un proceso en el que el terapeuta y paciente participan dialécticamente la experiencia del último y, hasta donde sea necesario y/o apropiado, de la experiencia del terapeuta, pero sólo en relación a la experiencia presente e inmediata del paciente. Esta idea parte del hecho de que los autores existenciales sostienen que el ser humano sólo sea así desa-

rolla asimismo en relación con los otros (Boss, 1979; Rispo y Signorelli, 2005; Yalom, 1984, 2000, 2002, 2008). (P. 201).

Así, la psicoterapia existencial es un espacio donde la persona que consulta puede encontrarse con otro ser humano y compartir vivencias y comunicaciones existenciales que facilitan el crecimiento personal y el reconocimiento de la autenticidad.

Es interesante pensar, al menos para la terapia de pareja, que ese encuentro se hace con dos personas que también han generado un encuentro existencial, su relación, así que el terapeuta realiza dos encuentros con dos personas diferentes, o hace un encuentro en ese encuentro.

5. PREGUNTAS GUÍAS U ORIENTADORAS

1. ¿Se puede reconocer el efecto de la terapia en el despliegue de los recursos de autocomprensión y diferenciación en la relación de pareja?

2. ¿Cómo ayuda en la terapia de pareja que los miembros de la misma puedan identificar sus modos de ser?

3. ¿Es la autocomprensión necesaria para un encuentro auténtico?

4. ¿Es la diferenciación necesaria para un encuentro auténtico?

5. ¿Qué diferencias hay en el discurso, antes y después de la terapia de pareja, que reflejen un despliegue de los recursos de autodistanciamiento y diferenciación?

6. METODOLOGÍA

6.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Estudio cualitativo de caso único.

6.2. TÉCNICAS

Entrevista en profundidad, entrevista semiestructurada o protocolo (escrito) de descripción.

Test de autorretrato. Oldham, John y Morris, Lois (2007).

Escala de parejas. Feliu, Maria Helen; Güell, Maria Antonia. (1992).

6.3. TÉCNICAS DE VALIDACIÓN

-*Triangulación*: las interpretaciones (resultados) hechas por el investigador, se compararon con el director de la tesis, hasta lograr consenso.

- *Reacciones de la población estudiada*: las interpretaciones fueron discutidas con los participantes de la investigación.

6.4. POBLACIÓN (CASO CLÍNICO).

Los datos de identificación de las personas que participan en este estudio de caso, han sido modificados para conservar la confidencialidad de los mismos, de igual manera, en las transcripciones han sido modificados los nombres de las personas que aparecen en los relatos. Se firmó un consentimiento informado (ver anexo 1) para el uso de la información confidencial.

6.4.1 Datos de identificación.

Pareja conformada por un hombre y una mujer quienes, para efectos del estudio se denominarán: Jaime y Jane respectivamente.

Jaime:

Escolaridad: Universitario Profesión: Ingeniero Edad: 39 años

Ocupación: propietario y gerente de su empresa. Domicilio: Cali

Jane:

Escolaridad: Universitaria Profesión: ingeniera Edad: 40 años

Ocupación: gerente administrativa de la empresa. Domicilio: Cali

Estado Civil: casados hace 9 años.

6.4.2 Examen de estado mental.

| | Jaime | Jane |
|----------------------------|--------------------|--------------------|
| Apariencia general: | normal | normal |
| Expresión facial: | normal | normal |
| Vestido: | normal | normal |
| Actividad motora: | normal | normal |
| Lenguaje: | espontáneo, normal | espontáneo, normal |
| Flujo del pensamiento: | normal | normal |
| Emoción y afecto: | normal | emoción deprimida |
| Conducta en la entrevista: | normal | molesta |
| Contenido de pensamiento: | normal | susplicacia |
| Ilusiones: | ausentes | ausentes |
| Alucinaciones: | ausentes | ausentes |

| | | |
|----------------------|-----------|----------------|
| Delusiones: | ausentes | ausentes |
| Sensorium: | orientado | orientada |
| Intelecto: | normal | normal |
| Insight y juicio: | normal | normal |
| Funciones somáticas: | normal | queja somática |

6.4.3 *Datos familiares y genograma.*

Jane está separada de una unión previa, tuvo una hija en dicha relación que al momento tiene 12 años. Es la cuarta (única mujer) de 6 hermanos. Sus padre y madre actualmente viven y están separados. El padre está pensionado, la mamá siempre ha sido ama de casa.

Para Jaime es su primer matrimonio. Él es el primero de tres hijos. Tiene dos hermanas. Su padre y madre están vivos, están separados; el padre trabaja independiente y la mamá es profesora.

Jane y Jaime Tienen dos hijas, una de 5 años y la otra de tres (3) meses. La mayor fue planeada, la segunda fue un embarazo no planeado, pero ambos embarazos fueron deseados.

Genograma:

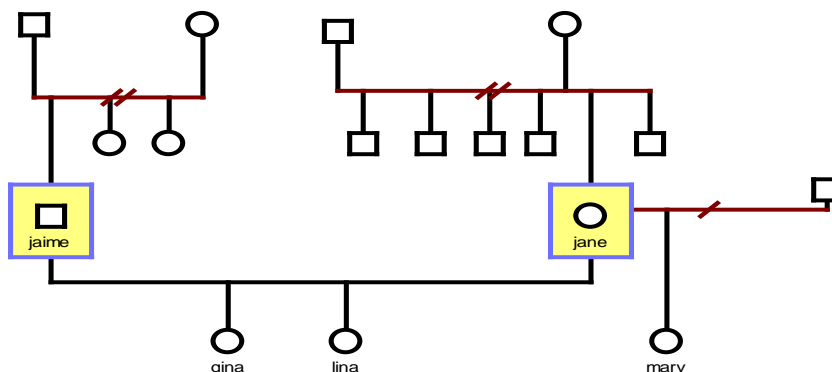


Figura 1. Genograma. Se han omitido datos de identificación para mantener la confidencialidad

6.4.4 *Dificultades actuales*

Como pareja perciben dificultades en las siguientes áreas según se describió en las listas de chequeo (ver anexo 2): la comunicación, la filosofía de vida, las tareas domésticas, el tiempo de ocio, las relaciones con amistades y las relaciones con familiares próximos.

Jane percibe como área problemática adicionalmente: las demostraciones de afecto.

Jaime percibe como área problemática adicionalmente: la economía y gastos.

Las relaciones sexuales y la crianza de los hijos se perciben por los dos miembros de la pareja como áreas saludables.

6.4.5 *Evaluación por áreas*

Salud: No reportan problemas de salud en la actualidad. Jaime niega antecedentes médicos significativos. Jane refiere un melanoma en control, como antecedente médico significativo.

Descanso: toman vacaciones una vez al año como familia, Jane refiere tener más dificultades para tomar tiempos de descanso y eso de hecho es un tema de conflicto dada la facilidad que tiene Jaime, por su modo de ser, para disfrutar más del tiempo de ocio.

Trabajo: los dos miembros de la pareja trabajan juntos en una empresa propia, no refieren dificultades para el trabajo en equipo, y ambos refieren sentirse realizados con su labor.

6.4.6 Perfiles de personalidad.

Nombre: Jane Edad: 40 Sexo: F

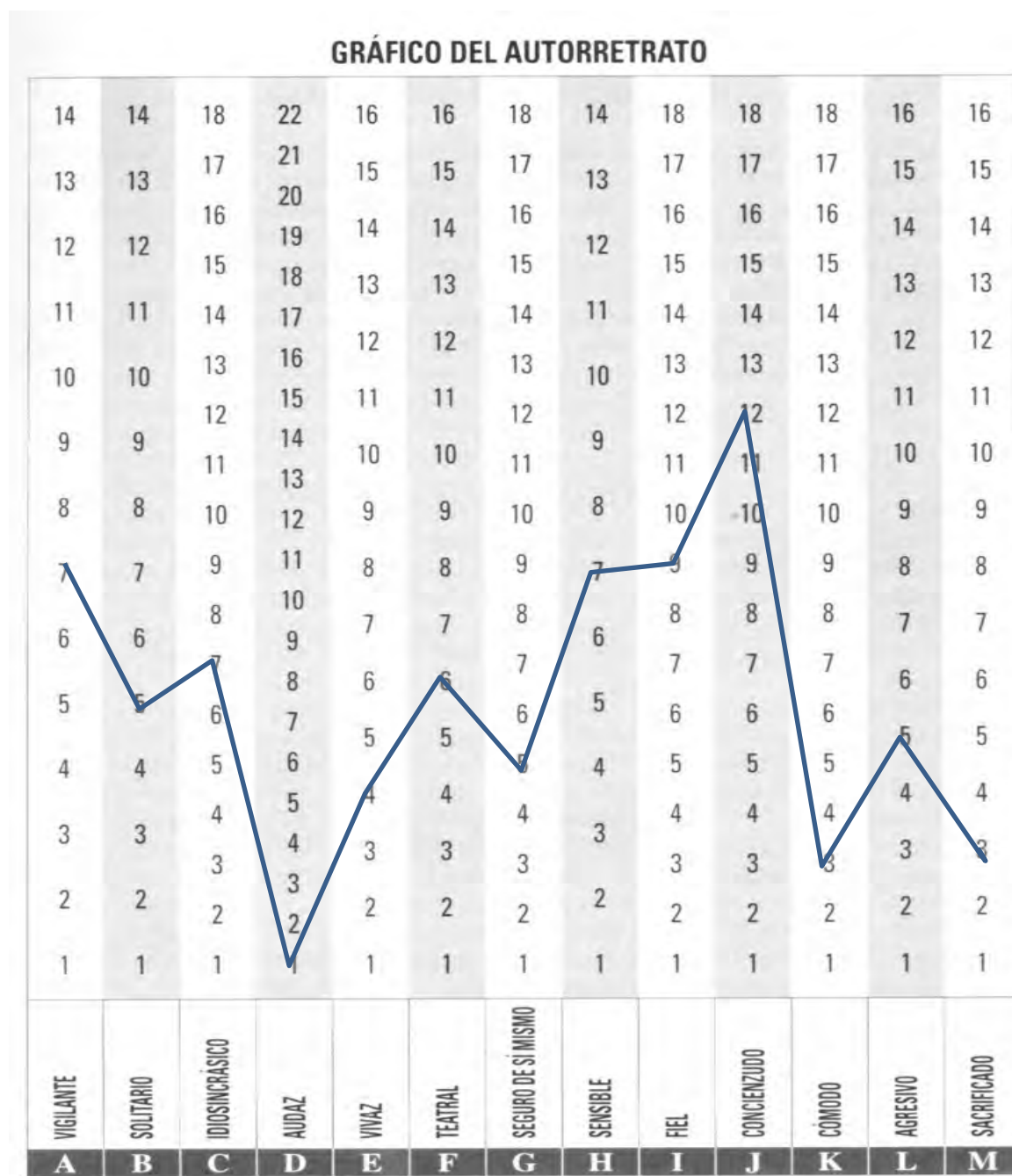


Figura 2. Perfil de autorretrato de Jane.

Nombre: Jaime Edad: 38 Sexo: M

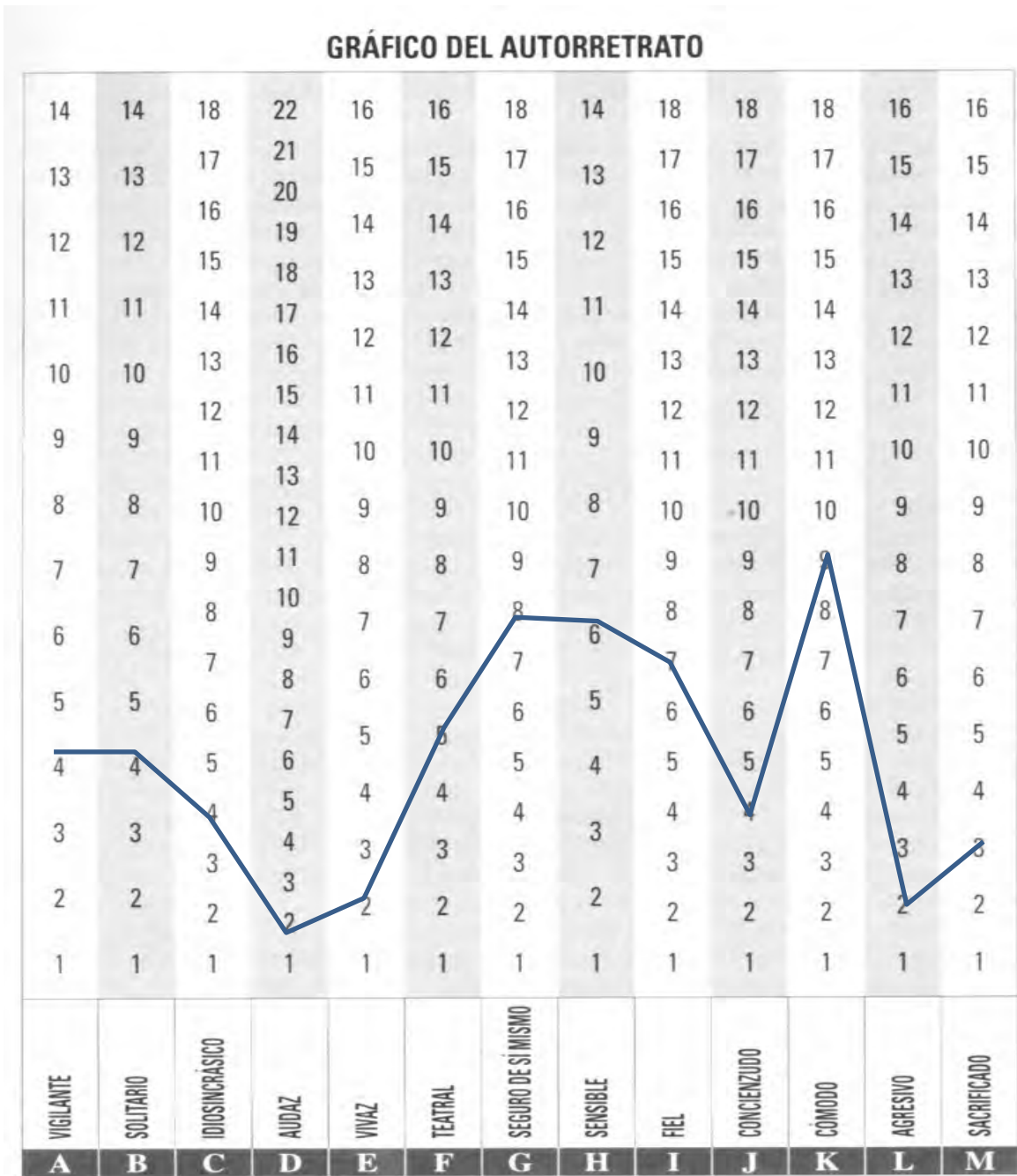


Figura 3. Perfil de autorretrato de Jaime.

6.4.7 *Restricciones psicofísicas de lo noético.*

Jane: el modo de ser, de acuerdo con el test de autorretrato, presenta rasgos marcadamente concienzudos (personalidad obsesiva) con rasgos moderados sensibles (personalidad evitativa), rasgos moderados fieles (personalidad dependiente) y rasgos vigilantes (personalidad paranoide).

Su percepción de sentido se da más en sentido cognitivo, que afectivo.

Se ve afectado su autodistanciamiento; no logra reconocer sus emociones, distorsiona sus emociones en los contextos de relación.

Su autocomprensión es selectiva, reconociendo solo aquellos comportamientos y emociones que mantienen su percepción de eficiencia (perfeccionismo).

La auto-regulación es débil, le cuesta introducir cambios en su imagen y rutinas sociales.

La autoproyección es el área donde más se enfoca, es hiperreflexiva con el éxito.

En la auto-trascendencia presenta una diferenciación ambivalente. No logra ponerse en el lugar del otro y permanentemente controla las emociones y conductas de los demás.

Las estrategias de afrontamiento presentes son de segundo nivel y se expresan en dificultades emocionales (depresión reactiva con ideación suicida), Control del entorno, perfeccionismo, concentración en el trabajo, evasión de relaciones, crítica constante.

Jaime: el modo de ser de acuerdo con el test de autorretrato presenta rasgos marcadamente cómodos (personalidad pasivo-agresiva) con rasgos moderados seguro de sí mismo (personalidad narcisista) rasgos moderados sensibles (personalidad evitativa).

Su percepción de sentido se da más en sentido afectivo, que cognitivo.

Su autocomprensión es selectiva, reconociendo solo aquellos comportamientos y contextos que mantienen su percepción de libertad.

La auto-regulación es débil, le cuesta introducir cambios en su comportamiento.

En la auto-trascendencia presenta una diferenciación conflictiva. No logra ponerse en el lugar del otro y permanentemente identifica a los demás como restrictivos de su libertad de ser.

Las estrategias de afrontamiento presentes son de segundo nivel y se expresan en conductas de procrastinación, no tomar decisiones, agresión pasiva (desquite), sumisión aparente a las normas.

6.4.8 *Plan de tratamiento.*

Primera sesión: Construcción de la alianza terapéutica. En esta sesión se recibió el motivo de Consulta y se estableció el rapport con el consultante. Jaime asiste solo a la primera sesión y refiere: “a raíz de los problemas de convivencia, mi esposa empezó a sufrir depresión y cuando discutimos ella sufre cambios en su cuerpo, se encierra, habla de matarse. Asiste a psiquiatría y esta medicada, pero no los toma, sólo cuando hace crisis. En algunas ocasiones soy responsable de lo que a ella le pase.”

El trae una carta (Se transcribe, fiel al original) de 6 páginas escrita a mano por su esposa en la que ella refiere:

“conflicto de pareja, llevamos juntos 8 años. el agravante es que se viene presentando problema de pérdida de control por parte de la pareja.

1. La responsabilidad de la case sólo es de Jane, aun cuando ella también trabaja. Mientras Jaime llega a hacer lo que le gusta, ella llega a desempeñar labores de hogar, la mayoría de veces sin ayuda.

2. Aun cuando Jane es quien se encarga de todas las actividades; cocina, aseo, baños, lavar, planchar, comida, niñas, tareas, Jaime no colabora en la mayoría de las veces con sus cosas personales, deja ropa tirada, zapatos, vasos, computador, desorden, etcétera. Y se molesta cuando le dicen que colabore.
3. Cuando llegamos todos de la calle, o cuando es el momento de alguna comida, Jaime buscar de comer para el solo y no le interesa que van a comer las niñas, sólo se interesa por su propia supervivencia.
4. Cuando estamos hablando, comiendo o en las noches Jaime está con el celular respondiendo llamadas e ignorando nuestras conversaciones en el computador comiendo, no comparte con nosotros y su llegada a usar el computador es inmediata, se molesta cuando le digo.
5. Siempre habla de sus metas personales y tomar las decisiones solo, “mi casa”, “mi empresa”, “mi carro”, etcétera. No me involucra en los proyectos con familia, aun cuando yo trabajé mucho más que él, me siento bajo su sombra. No tengo poder de decisión.
6. Yo le he apoyado para alcanzar sus metas, pero cuando le hablo al respecto me dice que él no me ha obligado a hacerlo, siento que es malagradecido conmigo y nos interesa por mis sueños y metas.
7. No le gusta pasear, a mí sí, no paseamos.
8. Alaba y agradece el trabajo de otras personas, cuando le digo porque conmigo no haces eso y que yo hago demasiado, me responde que él no me está pidiendo que haga nada, que no lo haga que él consigue quien lo haga.

9. Con ninguna otra persona de su familia es rencoroso, aun cuando lo ofendan a lo trate mal, yo hablo con temor de que se vaya a enojar, no importa cómo le diga las cosas siempre se enoja y la rabia y seriedad conmigo le dura más de dos o tres días, ahora soy yo quien siempre lo busca, pero igual sigue serio.
10. Me has hará mucho cuando necesita algo, cuando soy yo quien necesita me toca o esperar o hacer las cosas yo misma.
11. Si yo tengo que estar a determinada hora en una cita y el no, se relaja y no me ayuda para que yo pueda salir, cuando es, al contrario, siempre lo ayudo.
12. Es rebelde, él mismo dice que no le gusta que le digan qué hacer, cuando le pido algo regularmente no hace las cosas como le digo o por rebeldía o por olvido, al respecto dice: “lo que no me importa se me olvida”.
13. Yo siempre le preguntó qué actividades tiene durante el día para yo ajustarme a sus horarios y organizar mis cosas si tengo que salir, él nunca lo hace, simplemente coordina y se va.
14. Si yo que lo compraron los muebles o algún antojo de ese tipo, regularmente me dice “no podemos hay que esperar”, cuando él quiere algo hace lo imposible para coordinar las cosas para poder hacerlo, yo siempre lo estoy apoyando en todo.
15. La responsabilidad de las niñas es mía, no de él.
16. Cuando yo le hablo y les pongo mis puntos de vista parece que no me escuchara, todo sigue igual
17. Regularmente me responde: “yo soy así, no voy a cambiar, usted verá”.

18. Mi familia siempre es muy desinteresada y nos ayuda en muchas cosas, su familia “cobra” los favores, a él le parece justo y normal, a mí no y me altera que sean así.
19. Padres y costumbres 100% diferentes modelos de crianza familiar.
- Su mamá es imprudente hace comentarios que hieren e incomodan, Jaime siempre se ríe nunca le dice nada.
 - Olga no va a su casa porque la mamá siempre se burlaba de ella y le decía dientes de burro.
 - Su mamá aseguraba que yo había tenido a Gina por amarrar a su hijo, para mí fue mentira y ofensivo, nunca se le tocó el tema.
 - Ellas muy mandona y altanera, yo estoy acostumbrada una mamá discreta, calmada, sumisa.
 - Su familia llega la casa abrir cajones, closets, llevarse cosas sin pedir prestado, abrir nevera, revisar comida, yo vengo de una familia en ese sentido muy respetuosa.
 - Su hermano siempre llega a usar el baño o llegaba a la hora de la comida todo planeado, nos pedía prestado y nunca nos pagaba, salíamos con él y se hacía el bobo para no pagar, su esposa dejaba el baño con papeles sucios, yo vengo digna familia prudente, delicada y recatada.
 - En mi familia no hay eructos, gases, cuidado con los malos olores, limpieza, ellos son diferentes.
 - Pocas veces molestamos a la familia, no nos gusta incomodar, pedir favores, hospedarnos en ninguna casa, a ellos no les importa.

- Cuando la mamá llega a la casa critica cortinas, toallas, sábanas, ollas, etcétera. A mí me molesta.
- Cuando se le da un regalo a la mamá siempre lo critica, es barato feo o viejo con lo voy a cambiar, mejor deme la plata, etcétera.
- Entre Jaime y la hermana eran para mí concienzudos, en la molestaba por los senos “que no le fuera a disparar” que la vaca la tenía grandes o cuando ella mordía algo él hacía caras excitantes, eso me parecía anormal, en mi casa nunca pasó eso, había demasiado recelo en ese tipo de cosas.
- En las comidas o actividades familiares que hay en mi casa con su familia yo no sé la anfitriona, su mamá y su hermana toman el senato (inteligible) en mi casa.
- Cuando salimos con su mamá en nuestro carro o en cualquier otro ella siempre me manda para atrás y de una manera nada cortés, Jaime jamás dice nada, le parece normal.
- Cuando fuimos a USA, Jaime me aclaró que a todo mundo no le podríamos traer regalos, pero de la familia de él le trajo a: sus dos hermanos, cuñados, mamá, papá, abuelo, sobrina, tres primos, es decir a toda su familia, a la mía no se podía a todos, solo a mis hermanos y mi mamá. Yo dejé de comprarme un vestido que quería porque según él y sus cuentas estábamos muy apretados de plata y no podíamos gastar más, pero el día que salió de compras llegó con varias cosas para él y de marca (no me molestó) y con un buzo para su hermana que costó casi lo que costaba mi vestido, a ella se le llevaron dos regalos

costosos, ¿porque para mi familia no y para la de él sí que lo que siempre? En ese sentido es que digo que lo que siempre pesa de lo que diga él.

- El año pasado no nos hicimos tratamiento dental porque según él no había dinero, pero le regaló a su hermana un vestido de novia por \$750,000, ¿si tenemos o no?
- Hace poco me dijo que a su hermana le iba a ayudar con pañales y leche para la niña, pero yo pienso: ¿porque nosotros tenemos que hacer cuentas, recortar gastos personales, cohibirme de cosas por no gastar y él sí puede tomar las decisiones que para mí no están correctas?
- La hermana no pasa trabajos, todo lo compra de marca, el esposo no le gusta que le den nada usado, siempre ella está comprando ropa, zapatos, joyas, piensa cambiar de carro, ¿es justo ayudarle a una persona que no lo necesita mientras existen otros que sí?
- Su familia presta a Jaime dinero cobrando intereses, para mis hermanos eso no es correcto, jamás me piden un peso para préstamos.
- Si su familia los presta el carro siempre cobran la gasolina, la mía jamás cobra nada, nos ayudamos desinteresadamente.
- Su papá es raro, a veces es muy amable, a veces llega muy serio y malgeniado, Jaime dice que él tiene los mismos estados de ánimo.
- Su papá es odioso con mi hija.
- Su papá es muy tacaño con sus hijos, los regalos son los más baratos.
- Cuando hay salidas familiares a comer, el papá se hace el loco para no pagar.

- Su papá cultiva frutas y verduras, cada mes lleva dos aguacates. Si uno va a la finca no le deja coger nada.
- A pesar de que crecí en un ambiente muy violento y perfeccionista, y de que con mis antiguas parejas era muy altiva y los echaba sin importarme seguir sola, con Jaime soy sumisa, temerosa, sin poder de toma de decisiones, sacrificada, psicológicamente me he dejado maltratar por razones: fui muy juzgada por mis anteriores fracasos, no quiero que mis hijos sufran la separación, no me quiero separar porque lo quiero, pero no deseo seguir en la humillación y la falta de unión familiar y de pareja en la que debo vivir con Jaime por su forma de ser.
- No me gusta que nadie me visite y se hospede mi casa.
- Cuando empezamos a vivir juntos yo le dije que estaba contenta porque íbamos a hacer la casa de Jamundí, se puso serio y me dijo que este lote era de él y yo no tenía nada que ver allí.
- Con la empresa también me decía que era de él, yo solo y siempre he pensado en hacer cosas juntos.
- He sido muy celosa con Jaime me parece que es coqueto y deja puertas abiertas, me ha mentido y me he dado cuenta después, de las cosas que más me han dolido las mentiras y la humillación con lo material. También cuando me dijo que mi hija no era su hija y que él no tenía por qué ocuparse de ella.

Segunda sesión: Asiste la pareja. Después de establecer el rapport con la pareja se procede a una primera evaluación a través del test de autorretrato de personalidad y las escalas de evaluación de los aspectos de relación de pareja.

Tercera sesión: Análisis de resultados con los consultantes. Se realiza la revisión de las pruebas con los consultantes.

Los resultados de la escala de pareja son contrastados con la pareja y se concluye que las áreas referentes a la sexualidad y la crianza de los hijos son satisfactorias para ambos; las áreas de tiempo de ocio, tareas domésticas, amistades y relaciones con familiares son las que presentan mayores dificultades para la pareja. Para Jane las áreas de comunicación, afectividad y filosofía de vida son insatisfactorias, mientras que para Jaime el área económica es la que considera más insatisfactoria. Los consultantes profundizan en el análisis de estas áreas evaluadas y confirman el deseo de abordar sus problemáticas y generar un cambio.

La prueba de personalidad se analiza con los consultantes y se establece como estrategia que cada miembro de la pareja estudiara el perfil del otro, trayendo todas las reflexiones y dudas que le genere al contrastarlo con su vida cotidiana.

Se les entrega un documento donde se describe el perfil de cada uno. Se insiste en solo leer el perfil de la pareja y no el propio.

Cuarta sesión: los consultantes expresan durante la sesión las reflexiones y aprendizajes del ejercicio y las contrastan con su pareja, durante esta sesión el terapeuta alienta el proceso de diferenciación y la pareja reconoce su dificultad para entender al otro desde una perspectiva de aceptación.

Se deja como ejercicio leer ahora el perfil personal y se alienta a la apertura frente a sí mismo.

Quinta sesión: los consultantes expresan durante la sesión las reflexiones y aprendizajes del ejercicio y las contrastan con su pareja, durante esta sesión el terapeuta

alienta el proceso de autocomprensión y cada miembro de la pareja reconoce sus dificultades particulares para reconocer y aceptar sus temores existenciales. Se utiliza el dialogo socrático y se re-encuadran sus constructos sobre sí mismos.

Se sugieren tareas en pareja para alentar la autorregulación y autoproyección como pareja.

Sexta sesión: se revisan las tareas y se establecen nuevos compromisos. Se amplía la autocomprensión y la autorregulación

Séptima sesión: se alienta la autoproyección.

A partir de la autocomprensión y diferenciación lograda por los miembros de la pareja.

Después de un período de tres meses se realiza una entrevista de control que se transcribe en su totalidad a continuación.

Entrevista final:

Terapeuta: ¿cómo han estado después del proceso terapéutico que vivieron?

Jaime: Después del proceso nos hemos sentido muy bien. Puedo decir que nuestra relación de pareja mejoró un 300%. Somos mucho más felices que antes y nuestro compromiso de pareja está... lo visualizamos como una pareja que va a estar siempre juntas.

Jane: Bueno anteriormente en la relación de pareja yo vivía muy intranquila, muy infeliz; actualmente yo vivo muy satisfecha, no puedo negar que hay situaciones pues que son difíciles, que a veces siento que como que quisieran repetirse cosas del pasado, pero con el nivel de conciencia que hay en este momento pensamos que ya no va volver a pasar.

Terapeuta: ¿Que considera que fue lo más importante de todo el proceso que hicieron?

Jane: Para mí lo más útil fue entender que mi esposo era completamente diferente a mí, entender su forma de ser y aceptarlo tal cual como es.

Jaime: lo más importante fue que aprendimos a reconocer las diferencias de personalidades y se pudo tener conciencia en los momentos difíciles, y teniendo conciencia pudimos reaccionar de una mejor manera ante los problemas.

Terapeuta: ¿cómo específicamente eso que lograste reconocer terminó siendo útil para ti en el día a día de su relación?

Jaime: yo pienso que... Cuando identificaba los momentos críticos al saber que no podía cambiar a la otra persona, a mi esposa en este caso, debía ser flexible y... ser flexible y tomar un... Un camino positivo para la resolución del problema.

Jane: Bueno a mí me ha servido no sólo para la relación con mi esposo si no con otras personas. Porque con mi esposo yo sentía frustración, tenemos forma de ser completamente diferentes, yo soy muy... Muy a la perfección y me di cuenta pues que las personas no van a ser como yo quiero que sean, entonces lo que hago ahora es que cuando veo situaciones que me están afectando ¡eh! Como que cambio el chip y digo pues no puedo cambiar a la gente, entonces simplemente continuó mi vida, ósea yo decido si... si me amargo o no me amargo, entonces tomo la mejor decisión.

Terapeuta: ¿que considera que fue lo más clave para avanzar en términos de la relación durante el proceso terapéutico?

Jane: lo más clave para mí fue el autocontrol, o sea sin el autocontrol nadie habría podido salir de donde estábamos.

Jaime: si, también creo que el autocontrol.

Terapeuta: ¿qué te aportó o como fue útil para ti conocer el estilo de personalidad tu pareja?

Jaime: para mí fue muy útil porque... Primero sabía qué... Aunque ya sabía que ella era una persona muy exigente y muy perfeccionista, trate de... Me esforcé un poco para hacer las cosas de una manera mejor a como ella lo buscaba en algunas ocasiones y si no cuando lo veía muy lejos la podía tomar del pelo para que ella pudiera ser un poco más flexibles sus propias posiciones.

Jane: yo he visto algo muy chévere después de la terapia y he visto muy chévere algo entre los dos y es que el... El utiliza ese perfeccionismo mío para beneficio de él y de la empresa, se hay que presentar algo como muy pulido, dice vení a ayudarme a hacerlo (risas) entonces eso lo he notado mucho después de la terapia o sea ya no chocamos en eso y yo también he tratado de relajarme, pero para mí ha sido muy difícil porque lamentablemente durante mi vida yo no me he permitido tener tiempo libre, entonces veo en ocasiones que Jaime está allí acostado viendo televisión y hay cantidad de cosas por hacer, entonces yo hago el máximo esfuerzo por sentarme ahí al lado de él y tratar también de perder tiempo entre comillas... Entonces si... Si.

Terapeuta: ¿cuáles fueron las comprensiones más relevantes para ti?

Jane: bueno, para mí entendí que... Que no todo puede ser tan... Tan perfecto. Aprendí eso que tengo que relajarme que no tengo que ser tan milimétrica en todo, ósea darme el derecho de equivocarme también, que me cuesta, me cuesta mucho.

Reconocer eso en mí, o sea, mira que incluso en la oficina ¡eh! hago X trabajo, realizo X trabajo, reviso, vuelvo y reviso, vuelvo y reviso, lo que he hecho es como que

ya lo revisé una a vez entonces ya, listo, listo ya confiemos en que esté bien. Y con respecto a mi pareja comprendí por ejemplo que está bien pasar por esta vida y relajarse, entonces, no lo critico tanto ya por eso, he aprendido ya como si él es así. Y veo algo que no hacía antes, yo solo lo criticaba, lo criticaba, lo criticaba y él es testigo de que hoy día yo a todas las personas les digo, no, yo estoy feliz con mi esposo, él es un excelente esposo estoy...no sé, yo a todo el mundo le hablé bien de mi esposo, cosa que yo no hacía antes, yo antes me sentía muy frustrada muy aburrida, y eso cambió mucho.

Jaime: para mí lo más clave es... Que como yo soy una persona... O sea, aprendí como era mi forma de ser y que yo potenciaba mi vida o repotenciaba mi vida a través de cosas que ella hacía, así que empecé a apalancar más esas debilidades que yo tengo con las fortalezas que ella tiene, entonces cada vez que necesito hacer algo que quiero presentar de una mejor manera me apoyo en ella, entonces, busco es como apoyarme en ella es como si se hubiera vuelto un complemento.

Terapeuta: ¿Cómo esas comprensiones movilizaron cambios personales?

Jaime: Voy hablar específicamente de los conflictos que teníamos. En los momentos en que nosotros discutíamos o... si discutíamos o teníamos problemas, yo me basaba en que no era mi problema, porque muchas veces digamos que si el problema, o la situación no era provocada por mí, y era digamos que por , porque yo asumía que no era problema mío, entonces la dejaba sola con su problema, en este caso digamos que ya... el aprendizaje, el conocimiento, sé que debo apoyarla así esté equivocado o así este equivocada ella, no importa, porque en últimas el problema es de los dos como pareja, si ella se sale de control, igual vamos a vernos afectados todos, entonces llega un momento de

conciencia donde digamos hay que parar la situación a como dé lugar para que las cosas vuelvan a fluir de la mejor manera. Jaime ayúdame para que no caigamos

Jane: ok. Sí, definitivamente cuando teníamos algún tipo de conflicto yo perdía el control, sentía que perdía el control o sea mi vida se acababa, porque yo tenía un problema con Jaime, porque para mí Jaime era como mi Dios, mi todo, si Jaime se enojaba se me acababa el mundo, ahora hoy en día no puedo negar que es difícil y como que mi... mi humanidad trata de volver a lo mismo, pero pues tengo más conciencia para manejarlo para controlarlo, incluso le digo Jaime; cuando veo que él está muy resistente, le digo Jaime: ayúdame, ayúdame para que no caigamos y entre los dos hemos logrado tener una relación feliz.

Terapeuta: ¿qué tareas del proceso recuerdan ustedes fueron importantes para ayudarlos en su proceso de mejoría?

Jane: yo tengo dos que nunca se me olvidan: uno, es el de los papelitos de dejarle detallitos todos los días, no me acuerdo cuánto tiempo, pero si dejarle todos los días una notica escondida ese me encantó, me encantó y el otro que también era chistoso que también me gusto es que cuando yo me enojaba que tú le dijiste a él: ¿qué quiere, vamos a pelear o hacemos el amor? Esos dos me encantaron nos ayudaron mucho.

Jaime: si también el de los papelitos creo que nos sirvió mucho.

Terapeuta: ¿cómo ese ejercicio resultó tan importante para ustedes, que les implicó, que les generó?

Jaime: porque para mí es reforzar ehh...el sentimiento de amor que teníamos, estar refrescándolo y porque muchas veces digamos que interiormente uno siempre lo sabe, lo siente está consciente del amor a su pareja, pero uno muchas veces no lo expresa y la

persona no sabe, no sabe que en tus pensamientos o tus sentimientos está en esa parte y que a veces por la monotonía por el trabajo por todas las cosas diarias no lo expresamos y la pareja piensa que no lo está sintiendo.

Jane: bueno en el de las noticas, ehh, debe reforzarlo nuevamente él (risas)

Terapeuta: pueden reforzarlo

Jane: bueno en el de las noticas las mujeres son muy románticas, nos gusta estar escuchando o que nos estén diciendo, disfrute mucho ese ejercicio porque, porque sentía el amor, pues de mi esposo esas palabras tan bonitas que me decía, definitivamente eso me enamora, eso ayuda mucho.

Hoy día yo procuro seguirlo haciendo, aunque él las tira a la basura, ni se da cuenta donde las deja, pero ya no me afecta o sea ya no me afecta que las vote o que las deje por ahí o sea ya le dije lo que le quería decir y el otro ejercicio... yo estaba en un momento como de estrés, de rabia, de una ira incontrolable y al él decirme algo así ¿qué quiere? Ya me bajaba, ya me dejaba, así como sin argumentos, o sea me cambiaba de ese escenario en el que estaba en ese momento.

Terapeuta: ¿Que cambió en tu percepción sobre tu pareja durante el proceso?

Jane: ummmm... ¿Puedo decir cuál era la percepción que tenía, verdad?

Terapeuta: por supuesto.

Jane: Bueno, yo pensaba que él era un mantenido acomodado (risas) y ahora yo sé que él no es un mantenido acomodado, sino que es una persona que disfruta su vida y... y realmente pues la vida es muy corta y cada quien debe disfrutar el poquito tiempo que pasa en este mundo sin afectar a otro, pues de tal manera pues... Lo que él siempre me dice: o sea yo no te lo he hecho, yo no te he hecho nada, tú decides que sentir o tú decides

que pensar, que en el momento a mí me daba rabia cuando lo escuchaba porque no lo entendía y ahora ya se lo digo hasta en chiste.

Terapeuta: como lo entiendes

Jane: pues es la verdad, es la verdad.

Terapeuta: Así de simple. Jaime la misma pregunta

Jaime: no, pues ahí si la verdad es que yo por Jane siento una profunda admiración, porque, para ser honesto, yo pienso que ella antes tenía un problema grave, pero por fortuna ya se está conociendo a sí misma y está entendiendo cómo es la vida, como son sus decisiones como... Que si ella actúa de cierta manera es su responsabilidad y tomó control de su vida, entonces antes yo se lo decía, pero ella no tenía la capacidad de entenderlo, ahora ya se lo ha apropiado, entonces yo creo que esa ha sido la diferencia, entre el antes y el ahora.

Terapeuta: si pudiera describir de una manera sencilla ¿qué crees que fue lo que adentro de ti cambio, para que tu percepción cambiara?

Jane: lo que cambió y... Y después de la terapia me ayudé mucho con lecturas, lo que cambió definitivamente es darme cuenta que la vida es muy corta, que yo se los dije ahora, la vida es muy corta como para uno complicársela tanto, entonces, eso me ha ayudado mucho.

De comprender que me complicaba y le complicaba la vida a las personas que estaban alrededor, si y no es fácil aceptar más por la personalidad que tengo, realmente ha sido una tarea difícil de cómo que chocar, o sea como si tuviera otra yo y chocar contra ese otro yo que quiere hacer lo que siempre ha hecho ha sido bien complicado, para mí ha sido complicado.

Terapeuta: pero lo has logrado.

Jane: con el apoyo de él sí y la terapia, que yo le digo a él; lo mejor que nos ha pasado es conocer al doctor Perlaza, definitivamente era un antes y un después o sea se nos partió la historia a nosotros porque realmente la relación ahora es muy agradable.

Jaime: la verdad es que, yo desde siempre he admirado mi esposa, desde siempre, pero cuando hicimos la terapia me demostró una fuerza interior para cambiar ese problema que ella tenía, porque digamos que, si bien era un problema de los dos, yo pienso aún que había cosas que ella tenía que resolver primero para que pudiéramos vivir como pareja y pienso que hizo un esfuerzo enorme de parte de ella para conocerse para apoderarse de sí misma y que la relación volviera... O sea, mi percepción es que es capaz de hacer grandes cambios cuando ella se lo propone.

Terapeuta: Te felicito Jane reconozco que todo es gracias al esfuerzo que tú has hecho de tu auto observación, autocontrol... Fantástico que tengas esa flexibilidad.

¿Qué descubriste en el proceso sobre ti mismo?

Jaime: lo cómodo que soy (risas)

Terapeuta: especifica eso.

Jaime: eh, si básicamente yo entendí que soy una persona cómoda y que eso significa que siempre estoy buscando mis propias satisfacciones dejando de lado aún todas las cosas que van en contra de ella, incluso a las personas que... que pueden estar alineadas con ese objetivo y muchas veces ahora sé que no debo... Sé que no es conveniente para mí y para las acciones que hago al comportarme de esa manera.

Jane: hay algo que no mencionamos en la terapia, pues que no venía al caso, es que cuando yo era niña fui abusada sexualmente por muchos tíos, por muchos familiares,

entonces siempre tuve esa excusa, porque ya después me di cuenta que era una excusa, tuve esa excusa de que como me pasó esto entonces esa era mi justificación, para ser así, para enojarme así, para sentir esa impotencia, o sea, me justificaban, eso para muchas cosas ya y me di cuenta que no, que yo no podía cambiar mi pasado, o sea me pasó, me pasó y debo vivir con eso y me ayudó mucho, o sea me sirvió mucho como que ya dejar eso atrás, porque estuve 38 años con ese saco al hombro y ya, o sea...ehh bueno eso na va con la pregunta.

Terapeuta: ¿qué descubriste sobre él-ella en el proceso?

Jane: en el proceso que... descubrí que no fue el hombre que me tocó (risas), sino que fue el hombre que yo escogí, algo me enamoro de él, o sea no sé, porque me imagino que eso es algo inconscientemente uno ve algo de su pareja ¿verdad? entonces algo me enamoro de y empecé como a... en lugar... lo que dije ahora, en lugar de ver sus defectos empecé a ver porque me enamoré yo de él y como a magnificar más eso que me hizo que yo me enamorara de él y a valorar más el hecho de que el este conmigo, valorar más el hecho de que esté con mis niñas y todas las virtudes que tiene o sea es más lo bueno que lo malo porque igual yo también tengo cosas malas y hay que ver es lo bueno.

Jaime: la enorme capacidad que tiene para transformar su vida.

Terapeuta: bueno muchas gracias por su tiempo espero que sigan así de bien.

6.5 ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

6.5.1 Unidades de análisis.

El relato recogido en la entrevista es la unidad de análisis de este trabajo. El motivo de consulta se usará como unidad de análisis de contraste sobre los efectos de la terapia.

6.5.2 Captura, transcripción y ordenación de la información.

Se hizo un registro de la entrevista a través de grabación con la aplicación: Rec. voice Recorder, que permite grabar y transcribir la información. Se presenta en este estudio la transcripción completa.

6.5.3 Codificación de la información.

Para este proceso se establecieron los códigos de las categorías de análisis y se agruparon e integraron usando el programa Atlas Ti.

6.5.4 Categorización de las unidades de análisis:

Se establecieron las siguientes categorías y subcategorías de análisis:

| Categoría | Subcategorías |
|-----------------|-----------------------|
| Autocomprensión | Consciencia |
| | Saber |
| | Entendimiento |
| | Aceptación de si (yo) |
| Diferenciación | Reconocer |

Aceptación del otro

Valorar

Ser

6.5.5 *Operacionalización de las categorías de análisis*

Se definieron a partir de los constructos teóricos realizados por Martínez, E. (2011), para autocomprensión y diferenciación.

Autocomprensión: La autocomprensión es un proceso que implica:

Consciencia: Evaluar lo dado a la consciencia, estableciendo una valoración.

Saber: Describir lo que está en juego, seguir detalles en lo acontecido, describiendo la vivencia, sus conexiones y valoraciones.

Entendimiento: Generar conexiones entre los diferentes objetos intencionales, relacionar lo que aparece en la consciencia el distanciarse de sí, generando mapas que brinden un orden coherente o un entendimiento de lo desintegrado.

Aceptación de sí: Aceptar lo captado, incluyendo la aceptación de lo inaceptable que puede serlo dado la consciencia; aceptar no es sólo reconocer lo que aparece, implica permitir la experiencia del fluir emocional involucrado. Aceptar no es resignarse, pues en la aceptación no se queda estancada la emoción.

Diferenciación: diferenciación como una capacidad de autotranscendencia implica:

Reconocer: Reconocer qué es lo propio y lo ajeno, qué características le pertenecen a la persona y cuáles son “prestadas”, manteniendo límites interpersonales adecuados.

Aceptación del otro: Respetar las emociones de los otros, sin personalizar ni sentirse atacado, permitiéndoles ser.

Valoración: Mantenerse en la autenticidad sin permitir que el contexto lo absorba

Ser: Describir lo propio y lo personal.

6.5.6 Interpretación de las unidades de análisis:

Una vez depuradas las interpretaciones acerca de la experiencia del sujeto participante, el investigador les comentó a los sujetos participantes en un lenguaje no técnico, la forma como comprendió su experiencia, para así ir validando el proceso interpretativo realizado por los investigadores.

Al mismo tiempo estas interpretaciones se revisaron con el director de tesis para hacer las correcciones necesarias y eliminar sesgos y distorsiones sobre la transformación de las unidades de análisis.

7. RESULTADOS

7.1 REDES SEMÁNTICAS

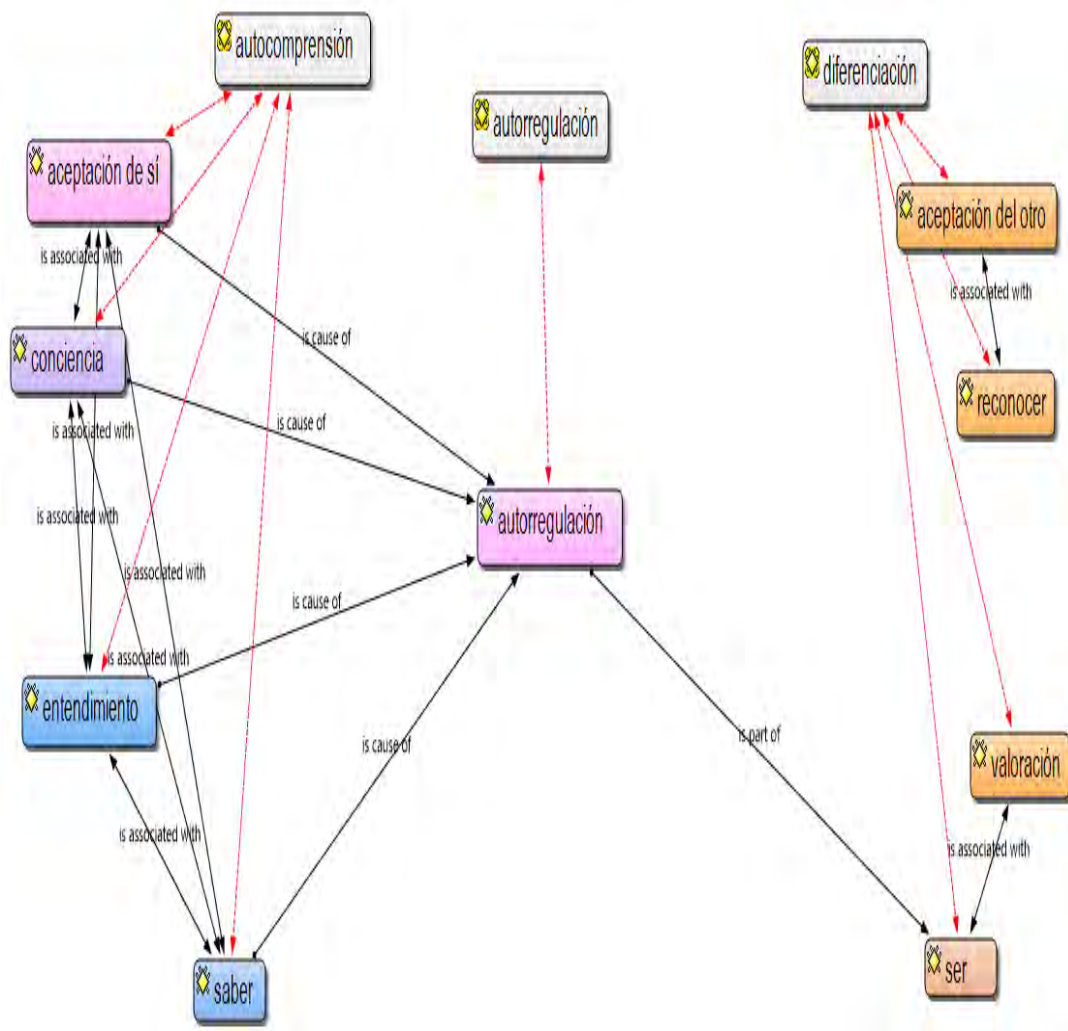


Figura 1. Redes semánticas de las categorías de análisis

7.2 RESULTADOS CATEGORÍAS ENTREVISTA FINAL

| Tabla de frecuencias de citas por categorías | | | |
|---|-----------|-----------------------|-----------|
| Autocomprensión | | Diferenciación | |
| Aceptación de sí | 14 | Aceptación del otro | 12 |
| Conciencia | 9 | Reconocer | 12 |
| Entendimiento | 4 | Ser | 11 |
| Saber | 5 | Valoración | 14 |
| Autocomprensión | 32 | Diferenciación | 49 |

Tabla 1. Frecuencia de citas para las subcategorías asociadas a las categorías de autocomprensión y diferenciación. Totales con co-ocurrencia.

| frecuencias sin co-ocurrencias | |
|---------------------------------------|-----------|
| autocomprensión | 18 |
| diferenciación | 24 |
| TOTALES: | 42 |

Tabla 2. Frecuencia de citas sin co-ocurrencia para las categorías de autocomprensión y diferenciación.

Se observa en primer lugar un mayor número de referencias (49/32 con co-ocurrencias y 24/18 sin co-ocurrencias) asociadas al constructo de diferenciación con respecto al constructo de autocomprensión. Lo cual podría sugerir la importancia de legitimar al otro para permitir el re-encuentro, se puede asociar con la meta queja en el motivo de consulta.

Los números de citas para las subcategorías de diferenciación tuvo la tendencia a ser similar para las subcategorías que legitiman al otro como las de reconocimiento de sí mismo, a diferencia de la categoría de autocomprensión, donde la tendencia se observa con mayores referencias a la aceptación de sí, lo que sugiere un proceso de asimilación de la experiencia de manera completa.

| | | AUTOCOMPREENSIÓN | | | | | | | | | |
|--------------------------|---------------------|------------------|------|-------------|------|---------------|------|-------------|------|-----------|-------------|
| | | Aceptación de sí | | Conciencia | | Entendimiento | | Saber | | TOTAL | |
| | | F | C | F | C | F | C | F | C | F | C |
| DIFE- REN- CIACIÓN | Aceptación del otro | 5 | 0.24 | 3 | 0.17 | 0 | 0 | 1 | 0.06 | 9 | 0.47 |
| | Reconocer | 6 | 0.3 | 5 | 0.31 | 1 | 0.07 | 3 | 0.21 | 15 | 0.89 |
| | Ser | 10 | 0.67 | 5 | 0.33 | 2 | 0.15 | 3 | 0.23 | 20 | 1.38 |
| | Valoración | 12 | 0.75 | 7 | 0.44 | 2 | 0.13 | 4 | 0.27 | 25 | 1.58 |
| TOTAL | F | 33 | | 20 | | 5 | | 11 | | | |
| | C | 1.95 | | 1.25 | | 0.35 | | 0.77 | | | |

Tabla 3. Correlación de citas por Frecuencia y coeficiente C, para las categorías de autocomprensión y diferenciación.

En la tabla 3 se observa la correlación (coeficiente C) entre las dos unidades de estudio, diferenciación y autocomprensión. Las correlaciones más altas se observan para la sub categorías aceptación de si (autocomprensión) y la sub categorías ser y valoración (diferenciación).

La subcategoría entendimiento (autocomprensión) tiene los valores de correlación más bajos con respecto a las categorías de diferenciación en conjunto y con un valor de

cero con respecto a la subcategoría aceptación del otro. Los valores son congruentes ya que reflejan una correlación alta en aquellos factores que evalúan el reconocimiento de lo propio y personal en ambas variables o unidades de análisis.

| | | DIFERENCIACIÓN | | | | | | | | | |
|-----------------|--|---------------------|------|-----------|------|-----|------|------------|------|---------|-----|
| | | Aceptación del otro | | Reconocer | | Ser | | Valoración | | Totales | |
| AUTORREGULACIÓN | | F | C | F | C | F | C | F | C | F | C |
| | | 6 | 0.33 | 5 | 0.26 | 8 | 0.53 | 7 | 0.37 | 26 | 1.5 |

Tabla 4. Correlación de citas por Frecuencia y coeficiente C, para las categorías de autorregulación y diferenciación.

El valor total de correlación (coeficiente $C = 1.5$) sugiere que la diferenciación tiene una alta correlación con el proceso de autorregulación, principalmente para los factores o sub categorías ser y valoración, que son aquellos asociados con el reconocimiento del propio y lo personal.

| | | AUTOCOMPREENSIÓN | | | | | | | | | |
|-----------------|--|------------------|------|------------|------|---------------|------|-------|------|---------|------|
| | | Aceptación de sí | | conciencia | | entendimiento | | saber | | Totales | |
| AUTORREGULACIÓN | | F | C | F | C | F | C | F | C | F | C |
| | | 7 | 0.37 | 4 | 0.25 | 2 | 0.14 | 4 | 0.31 | 17 | 1.07 |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | | | | | | 5 |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|

Tabla 5. Correlación de citas por Frecuencia y coeficiente C, para las categorías de autorregulación y autocomprensión.

El valor total de correlación (coeficiente $C = 1.5$) sugiere que la autocomprensión tiene una alta correlación con el proceso de autorregulación, principalmente para los factores o sub categorías aceptación de sí y saber, que son aquellos asociados con el reconocimiento y aceptación de lo que capto y valor de mí mismo.

Al ver las dos tablas (4 y 5) la correlación pareciera sugerir que la autorregulación está más fuertemente relacionada con la posibilidad de reconocermé a mí mismo frente al otro, posiblemente como un proceso de responsabilidad existencial.

RESULTADOS POR CATEGORIAS DE ANÁLISIS PARA CADA MIEMBRO DE LA PAREJA

| Categorías de análisis | Jane citas | Jaime citas | total, citas |
|------------------------|------------|-------------|--------------|
| Autocomprensión | 21 | 11 | 32 |
| Aceptación de sí | 10 | 4 | 14 |
| Conciencia | 7 | 2 | 9 |
| Entendimiento | 2 | 2 | 4 |
| Saber | 2 | 3 | 5 |
| Diferenciación | 31 | 18 | 49 |
| Aceptación del otro | 6 | 6 | 12 |
| Valoración | 11 | 3 | 14 |

| | | | |
|-----------|---|---|----|
| Reconocer | 7 | 5 | 12 |
| Ser | 7 | 4 | 11 |

Tabla 6. Total, de citas analizadas para cada miembro de la pareja, distribuidas por subcategorías.

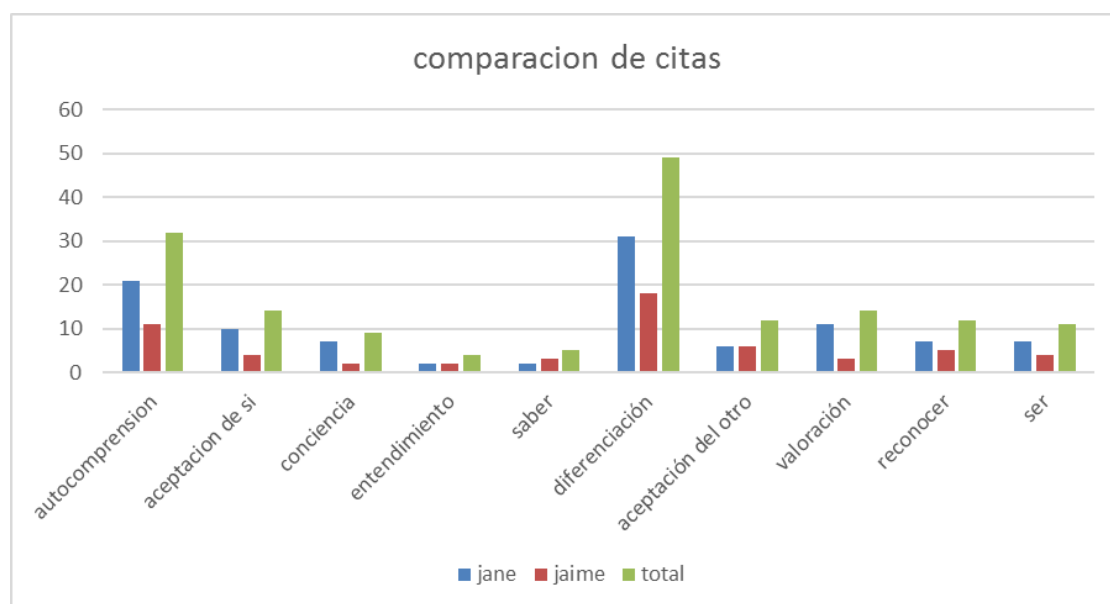


Figura 2. Distribución de referencias para las categorías de análisis.

En conjunto se observa una mayor presencia de citas (49 vs 32) para el componente diferenciación con respecto al de autocomprensión. Para ambas categorías es Jane quien tiene más referencias. El total de referencias para diferenciación de Jane es de 31 en comparación con las 18 que presenta Jaime, esto podría ser interpretado en términos de los datos de las entrevistas y las consultas, como que Jane presentaba más restricciones psicofísicas y al mismo tiempo, fue quien realizó más procesos de cambio y autorregulación, como se puede también observar, en las afirmaciones de Jaime, quien reconoce el esfuerzo realizado por Jane en el proceso.

Al mirar los valores individuales para las categorías se encuentra que la aceptación de sí (autocomprensión), en proporción con las demás categorías, es la que más referencias presenta, seguida de la subcategoría valoración (diferenciación) y ambas variables apuntan a la búsqueda de la autenticidad. De manera diferencial es Jane quien tiene más referencias para las subcategorías aceptación de sí y valoración, mientras que Jaime presenta el mayor número de referencias para la subcategoría aceptación del otro.

7.3 TRANSFORMACIONES ENTREVISTA FINAL

7.3.1 *Autocomprensión: Citas de Jane.*

En el conjunto de citas codificadas como: aceptación de sí, conciencia, entendimiento y saber se encuentran referencias a la capacidad de autocomprensión (autodistanciamiento) como capacidad de reconocer y entender su propio comportamiento y sus estrategias de afrontamiento.

Se revisaron estas referencias para cada subcategoría de la autocomprensión de manera individual.

7.3.1.1 *Aceptación de sí*

En el conjunto de citas de Jane codificadas para la subcategoría de aceptación de sí, se encuentran referencias a la aceptación de las percepciones sobre sí misma, en las que reconoce sus limitaciones y posibilidades, y se permite la experiencia emocional de aquello que resultaba inaceptable para ella misma.

2:1 Jane: Bueno anteriormente en la relación de pareja yo vivía muy intranquila, muy infeliz; actualmente yo vivo muy satisfecha, no puedo negar que hay situaciones pues que son difíciles, que a veces siento que como que quisieran repetirse

cosas del pasado, pero con el nivel de conciencia que hay en este momento pensamos que ya no va volver a pasar.

Transformación: reconoce sus limitaciones y al tiempo refiere ser consciente de sus posibilidades de aceptar aquello que ocurre en su relación y que se refiere a las conductas del pasado que hoy puede ella misma monitorear.

Reacción del asesor: Evidencia la expresión de la autocomprensión, lo cual facilita la autorregulación de la conducta, logrando con ello una sensación de bienestar en la relación.

2:4 Jane: ok. Sí, definitivamente cuando teníamos algún tipo de conflicto yo perdía el control, sentía que perdía el control o sea mi vida se acababa, porque yo tenía un problema con Jaime, porque para mí Jaime era como mi Dios, mi todo, si Jaime se enojaba se me acababa el mundo, ahora hoy en día no puedo negar que es difícil y como que mi... mi humanidad trata de volver a lo mismo, pero pues tengo más conciencia para manejarlo para controlarlo, incluso le digo Jaime; cuando veo que él está muy resistente, le digo Jaime: ayúdame, ayúdame para que no caigamos y entre los dos hemos logrado tener una relación feliz.

Transformación: reconoce sus limitaciones en el pasado y su restricción para auto distanciarse en situaciones con su esposo, igual reconoce que hoy debe hacer un esfuerzo para vencer sus propias restricciones psicológicas y tomar control de ellas y de las condiciones externas, es decir que hoy es consciente que puede aceptar eso que aparece en su conciencia y enfrentarlo.

Reacción del asesor: La consultante evidencia una mayor expresión de autocomprensión que a su vez la habilita para la expresión de la diferenciación, ambas capacida-

des le permiten generar acciones de autorregulación. Manifiesta, sin embargo, que experimenta la fuerza de los mandatos psicofísicos, lo que haría necesario para el proceso, no para el objeto de este estudio, la consolidación de las estrategias de tercer nivel y el desarrollo de estrategias de cuarto nivel.

2:7 Jane: Lo que él siempre me dice: o sea yo no te lo he hecho, yo no te he hecho nada, tú decides que sentir o tú decides que pensar, que en el momento a mí me daba rabia cuando lo escuchaba porque no lo entendía y ahora ya se lo digo hasta en chiste.

Transformación: en esta cita Jane acepta la responsabilidad sobre sus respuestas emocionales y acepta que en el pasado no lograba distanciarse (no lo entendía), ahora ya puede reconocerlo y aceptarlo.

Reacción del asesor: La consultante evidencia desarrollo en su capacidad de diferenciación apoyada por su pareja quien, al parecer, posee una mejor gestión de sus emociones. Igualmente, es evidente su capacidad de Autodistanciamiento expresada en el manejo que da a la situación incluyendo en ellas el humor.

2:10 Jane: Bueno a mí me ha servido no sólo para la relación con mi esposo si no con otras personas. Porque con mi esposo yo sentía frustración, tenemos forma de ser completamente diferentes, yo soy muy... Muy a la perfección y me di cuenta pues que las personas no van a ser como yo quiero que sean, entonces lo que hago ahora es que cuando veo situaciones que me están afectando ¡eh! Como que cambio el chip y digo pues no puedo cambiar a la gente, entonces simplemente continuó mi vida, ósea yo decido si... si me amargo o no me amargo, entonces tomo la mejor decisión.

Transformación: Aquí de nuevo reconoce sus limitaciones y conductas asociadas, generando aceptación de las percepciones sobre sí misma.

Reacciones del asesor: Logra un nivel de Autodistanciamiento que le posibilita la autoobservación, logrando una mayor diferenciación a autolegitimarse y legitimar al otro.

2:9 Jane: De comprender que me complicaba y le complicaba la vida a las personas que estaban alrededor, si y no es fácil aceptar más por la personalidad que tengo, realmente ha sido una tarea difícil de cómo que chocar, o sea como si tuviera otra yo y chocar contra ese otro yo que quiere hacer lo que siempre ha hecho ha sido bien complicado, para mí ha sido complicado.

Transformación: aquí Jane hace evidente su aceptación de las percepciones sobre sí misma, y especial aquellas que son inaceptables, como reconocer que ella se complicaba y les complicaba la vida a los otros. Reconoce las limitaciones en su modo de ser y la tendencia a mantener o retomar esas estrategias de afrontamiento que le exigen autorregulación, permitiéndose la experiencia emocional de aquello que resultaba inaceptable para ella misma.

Reacción del asesor: La comprensión de sí facilita la identificación de las regulaciones psicofísicas y la disposición a un menor sometimiento de ellas.

2:11 Jane: yo he visto algo muy chévere después de la terapia y he visto muy chévere algo entre los dos y es que el... El utiliza ese perfeccionismo mío para beneficio de él y de la empresa, se hay que presentar algo como muy pulido, dice vení a ayudarme a hacerlo (risas) entonces eso lo he notado mucho después de la terapia o sea ya no chocamos en eso y yo también he tratado de relajarme, pero para mí ha sido muy difícil porque lamentablemente durante mi vida yo no me he per-

mitido tener tiempo libre, entonces veo en ocasiones que Jaime está allí acostado viendo televisión y hay cantidad de cosas por hacer, entonces yo hago el máximo esfuerzo por sentarme ahí al lado de él y tratar también de perder tiempo entre comillas... Entonces si... Si.

Transformación: en esta cita Jane acepta la responsabilidad sobre sus restricciones en el pasado, reconoce que ella no se ha permitido ciertas libertades, pero que ahora puede monitorear su respuesta y modificarla.

Reacción del asesor: Considero que la pareja ha desarrollado estrategias para optimizar las características propias del modo de ser, sin embargo, sería importante, explorar la captación de valores que movilizan el cambio en ella.

2:12 Reconocer eso en mí, o sea, mira que incluso en la oficina ¡eh! hago X trabajo, realizo X trabajo, reviso, vuelvo y reviso, vuelvo y reviso, lo que he hecho es como que ya lo revisé una a vez entonces ya, listo, listo ya confiemos en que esté bien. Y con respecto a mi pareja comprendí por ejemplo que está bien pasar por esta vida y relajarse, entonces, no lo critico tanto ya por eso, he aprendido ya como si él es así. Y veo algo que no hacía antes, yo solo lo criticaba, lo criticaba, lo criticaba y él es testigo de que hoy día yo a todas las personas les digo, no, yo estoy feliz con mi esposo, él es un excelente esposo estoy...no sé, yo a todo el mundo le hablé bien de mi esposo, cosa que yo no hacía antes, yo antes me sentía muy frustrada muy aburrida, y eso cambió mucho.

Transformación: reconoce sus limitaciones en el pasado y su restricción para auto distanciarse en situaciones con su esposo, igual reconoce que hoy debe hacer un esfuerzo para vencer sus propias restricciones psicológicas y tomar control de ellas y de las condi-

ciones externas, es decir que hoy es consciente que puede aceptar eso que aparece en su conciencia y enfrentarlo.

Reacción del asesor: Considero que la consultante ha logrado darse cuenta de las regulaciones de su estilo, las cuales logra monitorear y ejercer autorregulación. Además, el desarrollo de su capacidad de diferenciación posibilita relacionarse con su esposo desde una actitud diferente, lo que brinda una mayor percepción de sentido a su relación de pareja.

2:14 Jane: Hoy día yo procuro seguirlo haciendo, aunque él las tira a la basura, ni se da cuenta donde las deja, pero ya no me afecta o sea ya no me afecta que las vote o que las deje por ahí o sea ya le dije lo que le quería decir y el otro ejercicio... yo estaba en un momento como de estrés, de rabia, de una ira incontrolable y al él decirme algo así ¿qué quiere? Ya me bajaba, ya me dejaba, así como sin argumentos, o sea me cambiaba de ese escenario en el que estaba en ese momento.

Transformación: Jane reconoce ser consciente de sus posibilidades de aceptar aquello que ocurre en su relación y que se refiere a las conductas del pasado que hoy puede ella misma monitorear. Al tiempo que acepta la responsabilidad sobre sus respuestas emocionales.

Reacción del asesor: Considero que el desarrollo de los recursos personales movilizados en la terapia posibilitó una mejor gestión de las emociones y la cualificación de habilidades sociales.

2:15 Jane: lo que cambió y... Y después de la terapia me ayudé mucho con lecturas, lo que cambió definitivamente es darme cuenta que la vida es muy corta, que

yo se los dije ahora, la vida es muy corta como para uno complicársela tanto, entonces, eso me ha ayudado mucho.

Transformación: toma conciencia de su responsabilidad con su existir y debe hacer un esfuerzo para vencer sus propias restricciones psicológicas y tomar control de ellas. Vuelve a reconocer las percepciones sobre sí misma, y especial aquellas que son inaceptables, como reconocer que ella se complicaba la vida.

Reacción del asesor: La conciencia de finitud consolida el para qué del cambio.

2:16 Jane: hay algo que no mencionamos en la terapia, pues que no venía al caso, es que cuando yo era niña fui abusada sexualmente por muchos tíos, por muchos familiares, entonces siempre tuve esa excusa, porque ya después me di cuenta que era una excusa, tuve esa excusa de que como me pasó esto entonces esa era mi justificación, para ser así, para enojarme así, para sentir esa impotencia, o sea, me justificaban, eso para muchas cosas ya y me di cuenta que no, que yo no podía cambiar mi pasado, o sea me pasó, me pasó y debo vivir con eso y me ayudó mucho, o sea me sirvió mucho como que ya dejar eso atrás, porque estuve 38 años con ese saco al hombro y ya, o sea...ehh bueno eso na va con la pregunta.

Transformación: reconoce su autoengaño y las justificaciones que hacía para su patrón de respuesta, lo que implica un auto distanciarse y puede ahora aceptar eso que aparece en su conciencia y enfrentarlo. Acepta igualmente la responsabilidad sobre sus respuestas emocionales.

Reacción del asesor: La autocomprensión genera una respuesta consciente frente a los condicionamientos psicofísicos.

7.3.1.2 *Conciencia*

En el conjunto de citas de Jane codificadas para la subcategoría de conciencia, se encuentran referencias a la evaluación de aquello de lo que se hace consciente, estableciendo una valoración. Son referencias a la posibilidad de salirse de sí misma y enfrentarse consigo mismo.

2:1 Jane: Bueno anteriormente en la relación de pareja yo vivía muy intranquila, muy infeliz; actualmente yo vivo muy satisfecha, no puedo negar que hay situaciones pues que son difíciles, que a veces siento que como que quisieran repetirse cosas del pasado, pero con el nivel de conciencia que hay en este momento pensamos que ya no va volver a pasar.

Transformación: Jane considera la conciencia adquirida frente a las restricciones como positiva y como un factor protector ante la posibilidad de que los patrones de comportamiento se repitan. Valora como difícil ese enfrentamiento consigo misma, pero lo acepta como posible de ser resuelto.

Reacción del asesor: La comprensión de sí es con conciencia de sí, lo que posibilita la expresión de su libertad frente a los mandatos psicofísicos.

2:4 Jane: ok. Sí, definitivamente cuando teníamos algún tipo de conflicto yo perdía el control, sentía que perdía el control o sea mi vida se acababa, porque yo tenía un problema con Jaime, porque para mí Jaime era como mi Dios, mi todo, si Jaime se enojaba se me acababa el mundo, ahora hoy en día no puedo negar que es difícil y como que mi... mi humanidad trata de volver a lo mismo, pero pues tengo más conciencia para manejarlo para controlarlo, incluso le digo Jaime;

cuando veo que él está muy resistente, le digo Jaime: ayúdame, ayúdame para que no caigamos y entre los dos hemos logrado tener una relación feliz.

Transformación: en esta cita Jane vuelve a considerar la dificultad de enfrentar sus pautas de relación y la percepción adquirida de sí misma, además valora la interacción con su esposo como una forma de enfrentarse y ya no como una lucha. Valora el presente como positivo y se refiere al pasado como algo a lo que no se debe volver a “caer”.

Reacción del asesor: Mayor nivel de conciencia posibilita la regulación de los mandatos psicofísicos y ofrece alternativas de manejo diferentes a las habituales.

2:10 Jane: Bueno a mí me ha servido no sólo para la relación con mi esposo si no con otras personas. Porque con mi esposo yo sentía frustración, tenemos forma de ser completamente diferentes, yo soy muy... Muy a la perfección y me di cuenta pues que las personas no van a ser como yo quiero que sean, entonces lo que hago ahora es que cuando veo situaciones que me están afectando ¡eh! Como que cambio el chip y digo pues no puedo cambiar a la gente, entonces simplemente continuó mi vida, ósea yo decido si... si me amargo o no me amargo, entonces tomo la mejor decisión.

Transformación: Jane expresa un distanciamiento que le permite ahora decidir, esta posibilidad emerge de la valoración que hace por comparación (cambio el chip) de los aspectos que logra reconocer en su propio comportamiento y que antes eran no conscientes, no aceptados.

De otro lado surge una valoración positiva de su experiencia de autocomprensión que se extiende más allá de su relación de pareja.

Reacción del asesor: El nuevo nivel de conciencia le permite evaluar posibles respuestas desde su dimensión noética frente a las de su facticidad psicofísica.

2:12 Jane: Reconocer eso en mí, o sea, mira que incluso en la oficina ¡eh! hago X trabajo, realizo X trabajo, reviso, vuelvo y reviso, vuelvo y reviso, lo que he hecho es como que ya lo revisé una vez entonces ya, listo, listo ya confiemos en que esté bien. Y con respecto a mi pareja comprendí por ejemplo que está bien pasar por esta vida y relajarse, entonces, no lo critico tanto ya por eso, he aprendido ya como si él es así. Y veo algo que no hacía antes, yo solo lo criticaba, lo criticaba, lo criticaba y él es testigo de que hoy día yo a todas las personas les digo, no, yo estoy feliz con mi esposo, él es un excelente esposo estoy...no sé, yo a todo el mundo le hablé bien de mi esposo, cosa que yo no hacía antes, yo antes me sentía muy frustrada muy aburrida, y eso cambió mucho.

Transformación: Jane expresa una comprensión que le permite una valoración positiva del comportamiento de su esposo en contraste con la valoración negativa previa, y que solo ahora logra reconocer, estaba asociada a sus propias estrategias de afrontamiento “perfeccionistas”.

Reacción del asesor: Su nivel de conciencia facilita el proceso de asumir a su esposo como un legítimo otro, lo que permite una percepción diferente de la relación.

2:14 Jane: Hoy día yo procuro seguirlo haciendo, aunque él las tira a la basura, ni se da cuenta donde las deja, pero ya no me afecta o sea ya no me afecta que las vote o que las deje por ahí o sea ya le dije lo que le quería decir y el otro ejercicio... yo estaba en un momento como de estrés, de rabia, de una ira incontrolable y al él decirme algo así ¿qué quiere? Ya me bajaba, ya me dejaba, así como sin

argumentos, o sea me cambiaba de ese escenario en el que estaba en ese momento.

Transformación: Jane puede hacer una valoración de su propia experiencia afectiva y de su reacción emocional, lo que le permite asumir responsabilidad sobre sí misma.

Reacción del asesor: Su nuevo nivel de conciencia facilita una mejor gestión de las emociones.

2:15 Jane: lo que cambió y... Y después de la terapia me ayudé mucho con lecturas, lo que cambió definitivamente es darme cuenta que la vida es muy corta, que yo se los dije ahora, la vida es muy corta como para uno complicársela tanto, entonces, eso me ha ayudado mucho.

Transformación: Jane se da cuenta de un nuevo valor de actitud y reconoce nuevamente su responsabilidad en lo que le ocurría. Expresa su voluntad de continuar conociéndose para poder enfrentar su proyecto de vida.

Reacción del asesor: La conciencia de finitud moviliza la autoproyección como capacidad del Autodistanciamiento lo cual genera motivación para el cambio.

2:16 Jane: hay algo que no mencionamos en la terapia, pues que no venía al caso, es que cuando yo era niña fui abusada sexualmente por muchos tíos, por muchos familiares, entonces siempre tuve esa excusa, porque ya después me di cuenta que era una excusa, tuve esa excusa de que como me pasó esto entonces esa era mi justificación, para ser así, para enojarme así, para sentir esa impotencia, o sea, me justificaban, eso para muchas cosas ya y me di cuenta que no, que yo no podía cambiar mi pasado, o sea me pasó, me pasó y debo vivir con eso y me ayudó mu-

cho, o sea me sirvió mucho como que ya dejar eso atrás, porque estuve 38 años con ese saco al hombro y ya, o sea...ehh bueno eso na va con la pregunta.

Transformación: Jane se refuerza el valor de actitud que empieza a reconocer y valorar, responsabilizándose de su reacción emocional, enfrentándose a su propio autoengaño y justificación.

Reacción del asesor: Su nuevo nivel de conciencia posibilitan respuestas elegidas desde su dimensión noética en lugar de las reacciones psicofísicas.

7.3.1.3 *Entendimiento*

En el conjunto de citas de Jane codificadas para la subcategoría de entendimiento, se encuentran conexiones entre los diferentes objetos intencionales y puede empezar a relacionar lo que aparece en la conciencia al distanciarse de sí, generando mapas que brindan un orden coherente o un entendimiento de lo desintegrado.

2:6 Jane: bueno, para mí entendí que... Que no todo puede ser tan... Tan perfecto. Aprendí eso que tengo que relajarme que no tengo que ser tan milimétrica en todo, ósea darme el derecho de equivocarme también, que me cuesta, me cuesta mucho.

Transformación: Jane logra relacionar su conducta perfeccionista con las vivencias propias de su miedo existencial. Logra empezar a hacer aceptación de sus posibilidades y el efecto que pueden tener en su vida. Estas comprensiones le dan nuevas opciones a su comportamiento (relajarme) que no eran consideradas en el pasado.

Reacción del asesor: La comprensión de si posibilita una nueva y mejor relación de su ser-en-el-mundo.

2:7 Jane: Bueno, yo pensaba que él era un mantenido acomodado (risas) y ahora yo sé que él no es un mantenido acomodado, sino que es una persona que disfruta su vida y... y realmente pues la vida es muy corta y cada quien debe disfrutar el poquito tiempo que pasa en este mundo sin afectar a otro, pues de tal manera pues... Lo que él siempre me dice: o sea yo no te lo he hecho, yo no te he hecho nada, tú decides que sentir o tú decides que pensar, que en el momento a mí me daba rabia cuando lo escuchaba porque no lo entendía y ahora ya se lo digo hasta en chiste.

Transformación: Jane logra conectar sus comprensiones sobre la pareja y sobre sí misma para encontrar sentido a lo que le enojaba, generando una nueva comprensión que le ayuda a tomar decisiones y asumir responsabilidad frente a lo que le sucede. Esta integración le permite modificar su acción de una manera que hoy le resulta positiva.

7.3.1.4 *Saber*

En el conjunto de citas de Jane codificadas para la subcategoría saber se encuentran referencias a describir lo que está en juego, seguir detalles en lo acontecido, describiendo la vivencia, sus conexiones y valoraciones.

2:7 Jane: Bueno, yo pensaba que él era un mantenido acomodado (risas) y ahora yo sé que él no es un mantenido acomodado, sino que es una persona que disfruta su vida y... y realmente pues la vida es muy corta y cada quien debe disfrutar el poquito tiempo que pasa en este mundo sin afectar a otro, pues de tal manera pues... Lo que él siempre me dice: o sea yo no te lo he hecho, yo no te he hecho nada, tú decides que sentir o tú decides que pensar, que en el momento a mí me

daba rabia cuando lo escuchaba porque no lo entendía y ahora ya se lo digo hasta en chiste.

Transformación: Jane logra describir lo que puede ahora entender sobre su pareja y que antes solo juzgaba, describe también su propia limitación en el pasado para entender el significado de lo que su esposo le decía acerca de su comportamiento.

Logra también establecer una nueva valoración y desarrollar una actitud diferente frente a esas comprensiones en su modo de estar en la relación.

Reacción del asesor: El entendimiento logrado en el proceso terapéutico posibilita el cambio de estrategias de afrontamiento.

2:12 Jane: Reconocer eso en mí, o sea, mira que incluso en la oficina ¡eh! hago X trabajo, realizo X trabajo, reviso, vuelvo y reviso, vuelvo y reviso, lo que he hecho es como que ya lo revisé una a vez entonces ya, listo, listo ya confiemos en que esté bien. Y con respecto a mi pareja comprendí por ejemplo que está bien pasar por esta vida y relajarse, entonces, no lo critico tanto ya por eso, he aprendido ya como si él es así. Y veo algo que no hacía antes, yo solo lo criticaba, lo criticaba, lo criticaba y él es testigo de que hoy día yo a todas las personas les digo, no, yo estoy feliz con mi esposo, él es un excelente esposo estoy...no sé, yo a todo el mundo le habló bien de mi esposo, cosa que yo no hacía antes, yo antes me sentía muy frustrada muy aburrida, y eso cambió mucho.

Transformación: Jane logra describir mejor lo que ella hace, ahora lo puede ver con mayor comprensión y puede establecer lo que puede hacer al respecto, establece relaciones entre su conducta y los sucesos asociados a la relación lo que le permite modificar la valoración percibida en el pasado.

7.3.2 *Autocomprensión: Citas de Jaime.*

En el conjunto de citas codificadas como: aceptación de sí, conciencia, entendimiento y saber se encuentran referencias a la capacidad de autocomprensión (autodistanciamiento) como capacidad de reconocer y entender su propio comportamiento y sus estrategias de afrontamiento.

Se evidencia como la autocomprensión facilitó el cambio en su comportamiento y el reconocimiento del papel que él jugaba, en lo que el sentía era un problema de su esposa.

Jaime descubre como las características de su esposa podrían ayudarle a ser mejor persona, solo si está dispuesto a modificar su propia actitud, reconociendo que sus patrones de afrontamiento ahondaban el distanciamiento con su esposa.

Revisaremos ahora estas referencias para cada subcategoría de la autocomprensión de manera individual.

7.3.2.1 *Aceptación de sí*

En el conjunto de citas de Jaime codificadas para la subcategoría aceptación de sí, se encuentran referencias a la aceptación de las percepciones sobre sí mismo, en las que reconoce sus limitaciones y posibilidades, y se permite la experiencia emocional de aquello que resultaba inaceptable para el mismo.

2:3 Jaime: Voy hablar específicamente de los conflictos que teníamos. En los momentos en que nosotros discutíamos o... si discutíamos o teníamos problemas, yo me basaba en que no era mi problema, porque muchas veces digamos que si el problema, o la situación no era provocada por mí, y era digamos que por , porque yo asumía que no era problema mío, entonces la dejaba sola con su problema, en

este caso digamos que ya... el aprendizaje, el conocimiento, sé que debo apoyarla así esté equivocado o así este equivocada ella, no importa, porque en últimas el problema es de los dos como pareja, si ella se sale de control, igual vamos a vernos afectados todos, entonces llega un momento de conciencia donde digamos hay que parar la situación a como dé lugar para que las cosas vuelvan a fluir de la mejor manera.

Transformación: reconoce las limitaciones para aceptar su papel en lo que ocurría con su pareja, que hoy puede el mismo monitorear. Es decir, reconoce su restricción para auto distanciarse en situaciones con su esposa y acepta que en el pasado no lograba asumir responsabilidad, ahora ya puede reconocer y aceptar como él se distanciaba.

Reacción del asesor: De acuerdo con tu transformación.

2:8 Jaime: ehh, si básicamente yo entendí que soy una persona cómoda y que eso significa que siempre estoy buscando mis propias satisfacciones dejando de lado aún todas las cosas que van en contra de ella, incluso a las personas que... que pueden estar alineadas con ese objetivo y muchas veces ahora sé que no debo... Sé que no es conveniente para mí y para las acciones que hago al comportarme de esa manera.

Transformación: acepta sus restricciones para la autotrascendencia, igual reconoce que hoy debe hacer un esfuerzo para regular sus propias restricciones psicológicas y tomar control de ellas al tiempo que acepta la responsabilidad sobre sus respuestas emocionales.

Reacción del asesor: De acuerdo, es evidente el logro en este aspecto. Ya que logra aceptar las limitaciones que su modo de ser impone en sus relaciones, pero, además, logra aceptar las posibilidades de ser-de-otro-modo.

2:13 Jaime: para mí lo más clave es... Que como yo soy una persona... O sea, aprendí como era mi forma de ser y que yo potenciaba mi vida o repotenciaba mi vida a través de cosas que ella hacía, así que empecé a apalancar más esas debilidades que yo tengo con las fortalezas que ella tiene, entonces cada vez que necesito hacer algo que quiero presentar de una mejor manera me apoyo en ella, entonces, busco es como apoyarme en ella es como si se hubiera vuelto un complemento.

Transformación: refiere ser consciente de sus posibilidades de aceptar aquello que en su forma de ser le restringía en su relacionamiento con su pareja, reconociendo su responsabilidad, logrando así una mayor diferenciación a auto legitimarse y legitimar al otro.

Reacción del asesor: De acuerdo. Importante destacar que la aceptación de sí, tanto de fortalezas como de debilidades, posibilita en el consultante la aceptación de la complementariedad.

2:18 Jaime: lo cómodo que soy (risas)

Transformación: evidencia una mayor expresión de la aceptación de sí. Es capaz de reírse de sí mismo lo que sugiere el despliegue de su autodistanciamiento.

Reacción del asesor: De acuerdo.

7.3.2.2 *Conciencia*

En el conjunto de citas de Jaime codificadas para la subcategoría conciencia, se encuentran referencias a la evaluación de aquello de lo que se hace consciente, estableciendo una valoración. Son referencias a la posibilidad de salirse de sí mismo y enfrentarse consigo mismo.

2:2 Jaime: lo más importante fue que aprendimos a reconocer las diferencias de personalidades y se pudo tener conciencia en los momentos difíciles, y teniendo conciencia pudimos reaccionar de una mejor manera ante los problemas.

Transformación: Jaime resalta la conciencia adquirida frente a las diferencias en los modos de ser como positiva y como un factor facilitador de la regulación.

Reacción del asesor: Considero importante resaltar en este punto, como el aumento en su nivel de conciencia permite entonces un mayor despliegue de su libertad ante los condicionamientos del modo de ser, en términos Franklianos, estaríamos hablando de la espiritualidad consciente.

2:3 Jaime: Voy hablar específicamente de los conflictos que teníamos. En los momentos en que nosotros discutíamos o... si discutíamos o teníamos problemas, yo me basaba en que no era mi problema, porque muchas veces digamos que si el problema, o la situación no era provocada por mí, y era digamos que por , porque yo asumía que no era problema mío, entonces la dejaba sola con su problema, en este caso digamos que ya... el aprendizaje, el conocimiento, sé que debo apoyarla así esté equivocado o así este equivocada ella, no importa, porque en últimas el problema es de los dos como pareja, si ella se sale de control, igual vamos a vernos afectados todos, entonces llega un momento de conciencia donde digamos

hay que parar la situación a como dé lugar para que las cosas vuelvan a fluir de la mejor manera. Jaime ayúdame para que no caigamos

Transformación: En esta cita Jaime considera los aspectos que logra reconocer en su propio comportamiento y que antes eran no conscientes, no aceptados.

De otro lado surge una valoración positiva de su experiencia de autocomprensión haciéndose responsable de sus posibilidades en la relación de pareja.

Reacción del asesor: De acuerdo. Se evidencia la movilización del autodistanciamiento y la autotrascendencia.

7.3.2.3 *Entendimiento*

En el conjunto de citas de Jaime codificadas para la subcategoría entendimiento, se encuentran conexiones entre los diferentes objetos intencionales y puede empezar a relacionar lo que aparece en la conciencia al distanciarse de sí, generando mapas que brindan un orden coherente o un entendimiento de lo desintegrado.

2:5 Jaime: Después del proceso nos hemos sentido muy bien. Puedo decir que nuestra relación de pareja mejoró un 300%. Somos mucho más felices que antes y nuestro compromiso de pareja está... lo visualizamos como una pareja que va a estar siempre juntas.

Transformación: Jaime logra relacionar e integrar el proceso de comprensión y regulación vivido en la terapia con una proyección de su relación a futuro.

Reacción del asesor: Dicho entendimiento favorece la percepción de sentido de la relación.

2:8 Jaime: ehh, si básicamente yo entendí que soy una persona cómoda y que eso significa que siempre estoy buscando mis propias satisfacciones dejando de lado

aún todas las cosas que van en contra de ella, incluso a las personas que... que pueden estar alineadas con ese objetivo y muchas veces ahora sé que no debo... Sé que no es conveniente para mí y para las acciones que hago al comportarme de esa manera.

Transformación: logra ver y relacionar su propia conducta con las vivencias propias de su miedo existencial. El distanciamiento le permite relacionar sus estrategias de afrontamiento y el efecto que pueden tener en su vida y en los demás lo que posibilita una nueva y mejor relación de su ser-en-el-mundo.

Reacción del asesor: De acuerdo.

7.3.2.4 *Saber*

En el conjunto de citas de Jaime codificadas para la subcategoría saber se encuentran referencias a describir lo que está en juego, seguir detalles en lo acontecido, describiendo la vivencia, sus conexiones y valoraciones.

2:3 Jaime: Voy hablar específicamente de los conflictos que teníamos. En los momentos en que nosotros discutíamos o... si discutíamos o teníamos problemas, yo me basaba en que no era mi problema, porque muchas veces digamos que si el problema, o la situación no era provocada por mí, y era digamos que por , porque yo asumía que no era problema mío, entonces la dejaba sola con su problema, en este caso digamos que ya... el aprendizaje, el conocimiento, sé que debo apoyarla así esté equivocado o así este equivocada ella, no importa, porque en últimas el problema es de los dos como pareja, si ella se sale de control, igual vamos a vernos afectados todos, entonces llega un momento de conciencia donde digamos hay que parar la situación a como dé lugar para que las cosas vuelvan a fluir de la mejor manera. Jaime ayúdame para que no caigamos

Transformación: Jaime logra describir lo que puede ahora entender sobre su propio comportamiento, al tiempo que reconoce su limitación en el pasado para entender el efecto que tenía en su relación. Logra también establecer una nueva valoración y desarrollar una actitud diferente frente a esas comprensiones en su modo de estar en la relación.

Reacción del asesor: Considero que el desarrollo de una actitud diferente no es frente a esas comprensiones, sino gracias a ellas.

2:8 Jaime: ehh, si básicamente yo entendí que soy una persona cómoda y que eso significa que siempre estoy buscando mis propias satisfacciones dejando de lado aún todas las cosas que van en contra de ella, incluso a las personas que... que pueden estar alineadas con ese objetivo y muchas veces ahora sé que no debo... Sé que no es conveniente para mí y para las acciones que hago al comportarme de esa manera.

Transformación: Jaime logra describir mejor lo que hace, ahora lo puede ver con mayor comprensión y puede establecer lo que puede hacer al respecto, establece relaciones entre su conducta y los sucesos asociados a la relación lo que le permite modificar la valoración percibida en el pasado, lo que posibilita el cambio de estrategias de afrontamiento.

Reacción del asesor: La descripción de lo que ahora comprende, también expone la percepción de sentido que descubre en la relación, lo cual moviliza las posibilidades de cambio.

2:17 Jaime: yo pienso que... Cuando identificaba los momentos críticos al saber que no podía cambiar a la otra persona, a mi esposa en este caso, debía ser flexi-

ble y... ser flexible y tomar un... Un camino positivo para la resolución del problema.

Transformación: Jaime logra describir lo que puede ahora entender sobre su pareja y que antes quería cambiar, logra también establecer una nueva valoración y desarrollar una actitud diferente (“ser más flexible”) frente a esas comprensiones en su modo de estar en la relación.

Reacción del asesor: Además, lo que puede entender sobre sí mismo y sobre sus posibilidades de actitud frente a lo dado, en este caso, el modo de ser de su pareja.

7.3.3 *Diferenciación: Citas de Jane.*

En el conjunto de citas codificadas como: aceptación de otro, reconocer, ser y valoración; se encuentran referencias sobre la capacidad de diferenciación (autotrascendencia) como capacidad de reconocer al otro como un legítimo otro, es decir, la capacidad de diferenciar entre el yo y el tú, sin que medie ningún concepto teórico, la capacidad de salir de sí y encontrarse con el otro.

Se evidencia como la diferenciación facilitó el cambio en sus comportamientos incluso más allá de su relación afectiva y generar acciones de autorregulación.

La consultante evidencia un despliegue en su capacidad de diferenciación apoyada por su compañero, logrando una mayor disposición a auto legitimarse y legitimar a su pareja.

El despliegue de su capacidad de diferenciación posibilita relacionarse con su esposo desde una actitud diferente, lo que genera una percepción de sentido diferente de su relación de pareja.

Jane dice tener un mejor conocimiento de sí misma y de su pareja lo cual ha cambiado su comprensión de Jaime y ha renovado sus afectos hacia él.

Jane logra reconocer mejor sus propias estrategias y las de su compañero generando aceptación y estableciendo conductas cooperativas y estableciendo los límites interpersonales de manera más adecuada.

Refiere entender mejor las emociones y los comportamientos de su compañero permitiéndoles ser y flexibilizando su propio comportamiento.

En síntesis, surge una valoración diferente de su pareja, del mundo y de la relación, que se expresa en valores de actitud más conscientes y responsables.

Revisaremos ahora estas referencias para cada subcategoría de la autocomprensión de manera individual.

7.3.3.1 Aceptación del otro

En el conjunto de citas de Jane codificadas para la subcategoría aceptación del otro, se encuentran referencias a respetar las emociones de los otros, sin personalizar ni sentirse atacado, permitiéndoles ser.

23:23 Jane: ok. Sí, definitivamente cuando teníamos algún tipo de conflicto yo perdía el control, sentía que perdía el control o sea mi vida se acababa, porque yo tenía un problema con Jaime, porque para mí Jaime era como mi Dios, mi todo, si Jaime se enojaba se me acababa el mundo, ahora hoy en día no puedo negar que es difícil y como que mi... mi humanidad trata de volver a lo mismo, pero pues tengo más conciencia para manejarlo para controlarlo, incluso le digo Jaime; cuando veo que él está muy resistente, le digo Jaime: ayúdame, ayúdame para que no caigamos y entre los dos hemos logrado tener una relación feliz.

Transformación: Jane hace diferenciación al reconocer las emociones propias y ajenas y como se afectaba por ellas, ahora refiere entender y respetar las emociones sin personalizar ni sentirse atacada, y encontrando la manera de regularlas con ayuda de su pareja.

Reacción del asesor: De acuerdo. Además, la aceptación del otro, parece haber modificado en alguna manera, la relación simbiótica que, de acuerdo a la descripción de Jane, parecían tener.

2:10 Jane: Bueno a mí me ha servido no sólo para la relación con mi esposo si no con otras personas. Porque con mi esposo yo sentía frustración, tenemos forma de ser completamente diferentes, yo soy muy... Muy a la perfección y me di cuenta pues que las personas no van a ser como yo quiero que sean, entonces lo que hago ahora es que cuando veo situaciones que me están afectando ¡eh! Como que cambio el chip y digo pues no puedo cambiar a la gente, entonces simplemente continuó mi vida, o sea yo decido si... si me amargo o no me amargo, entonces tomo la mejor decisión.

Transformación: Jane despliega su capacidad de diferenciación al reconocer que ahora puede identificar y aceptar que las personas pueden sentir o expresar emociones propias, diferentes a las suyas, y que debe permitirles a los otros ser, sin sentir la necesidad de cambiarlos. Se hace responsable de sus propias emociones.

Reacción del asesor: Al parecer su capacidad de diferenciación no solo alcanza la posibilidad de reconocer y validar las emociones de otros, sino también el comportamiento.

2:11 Jane: yo he visto algo muy chévere después de la terapia y he visto muy chévere algo entre los dos y es que él... El utiliza ese perfeccionismo mío para beneficio de él y de la empresa, se hay que presentar algo como muy pulido, dice vení a ayudarme a hacerlo (risas) entonces eso lo he notado mucho después de la terapia o sea ya no chocamos en eso y yo también he tratado de relajarme, pero para mí ha sido muy difícil porque lamentablemente durante mi vida yo no me he permitido tener tiempo libre, entonces veo en ocasiones que Jaime está allí acostado viendo televisión y hay cantidad de cosas por hacer, entonces yo hago el máximo esfuerzo por sentarme ahí al lado de él y tratar también de perder tiempo entre comillas... Entonces si... Si.

Transformación: Jane hace diferenciación al reconocer las acciones de su pareja como legítimas, sin volverlas personales, y eso le permite empezar a autorregular sus actuaciones frente a la relación. Aceptando al otro se legitima también y se da la posibilidad de hacer cosas que ella misma no se permitía.

Reacción del asesor: De acuerdo. Por otro lado, parece que las diferencias no son ya un motivo de conflicto, sino que ve en ellas la posibilidad de una actitud colaborativa.

2:14 Jane: Hoy día yo procuro seguirlo haciendo, aunque él las tira a la basura, ni se da cuenta donde las deja, pero ya no me afecta o sea ya no me afecta que las vote o que las deje por ahí o sea ya le dije lo que le quería decir y el otro ejercicio... yo estaba en un momento como de estrés, de rabia, de una ira incontrolable y al él decirme algo así ¿qué quiere? Ya me bajaba, ya me dejaba, así como sin argumentos, o sea me cambiaba de ese escenario en el que estaba en ese momento.

Transformación: Jane logra hacer diferenciación al respetar las emociones y decisiones de su pareja, reconociendo que ya no le afecta, es decir que ya no las hace personales ni se siente atacada, puede comprender que el otro está en derecho de no sentir lo mismo.

Reacción del asesor: Es evidente además que, en el desarrollo de la aceptación del otro, también le otorga el derecho a no actuar de acuerdo a las expectativas que promueven su modo de ser.

2:19 Jane: Para mí lo más útil fue entender que mi esposo era completamente diferente a mí, entender su forma de ser y aceptarlo tal cual como es.

Transformación: Jane logra hacer diferenciación al aceptar y legitimar a su esposo y reconoce la utilidad que eso tiene en su propia regulación.

Reacción del asesor: De acuerdo. Me parece interesante la manera como lo describe: “Lo más útil” captado en el entendimiento y aceptación de la diferencia.

2:26 Jane: en el proceso que... descubrí que no fue el hombre que me tocó (risas), sino que fue el hombre que yo escogí, algo me enamoró de él, o sea no sé, porque me imagino que eso es algo inconscientemente uno ve algo de su pareja ¿verdad? entonces algo me enamoró de y empecé como a... en lugar... lo que dije ahora, en lugar de ver sus defectos empecé a ver porque me enamoré yo de él y como a magnificar más eso que me hizo que yo me enamorara de él y a valorar más el hecho de que el este conmigo, valorar más el hecho de que esté con mis niñas y todas las virtudes que tiene o sea es más lo bueno que lo malo porque igual yo también tengo cosas malas y hay que ver es lo bueno.

Transformación: Jane logra hacer diferenciación, al enfocar su atención en lo que su esposo es, como otro legítimo, respetando y permitiéndole ser, asumiendo su elección de estar con él generando una actitud diferente.

Reacción del asesor: Es importante destacar que en el desarrollo de la diferenciación logra reconocer los aspectos positivos de su pareja, esta captación de valores favorece la percepción de sentido a su relación.

7.3.3.2 *Reconocer*

En el conjunto de citas de Jane codificadas para la subcategoría reconocer, se encuentran referencias a reconocer que es lo propio y lo ajeno, qué características le pertenecen a la persona y cuales son “prestadas”, manteniendo límites interpersonales adecuados.

2:7 Jane: Bueno, yo pensaba que él era un mantenido acomodado (risas) y ahora yo sé que él no es un mantenido acomodado, sino que es una persona que disfruta su vida y... y realmente pues la vida es muy corta y cada quien debe disfrutar el poquito tiempo que pasa en este mundo sin afectar a otro, pues de tal manera pues... Lo que él siempre me dice: o sea yo no te lo he hecho, yo no te he hecho nada, tú decides que sentir o tú decides que pensar, que en el momento a mí me daba rabia cuando lo escuchaba porque no lo entendía y ahora ya se lo digo hasta en chiste.

Transformación: Jane logra hacer diferenciación, al reconocer el comportamiento de su esposo como legítimo y propio de él, al tiempo que reconoce las emociones propias y sus limitaciones de comprensión, lo que permite establecer límites interpersonales adecuados.

Reacción del asesor: De acuerdo.

2:10 Jane: Bueno a mí me ha servido no sólo para la relación con mi esposo si no con otras personas. Porque con mi esposo yo sentía frustración, tenemos forma de ser completamente diferentes, yo soy muy... Muy a la perfección y me di cuenta pues que las personas no van a ser como yo quiero que sean, entonces lo que hago ahora es que cuando veo situaciones que me están afectando ¡eh! Como que cambio el chip y digo pues no puedo cambiar a la gente, entonces simplemente continuó mi vida, o sea yo decido si... si me amargo o no me amargo, entonces tomo la mejor decisión.

Transformación: Jane logra hacer reconocer lo particular y propio de su comportamiento y establece límites apropiados entre su conducta y la de otros, generando autorregulación.

Reacción del asesor: De acuerdo. Se evidencia en su descripción la manera como se autolegitima y la legitimidad que descubre en el otro.

2:11 Jane: yo he visto algo muy chévere después de la terapia y he visto muy chévere algo entre los dos y es que el... El utiliza ese perfeccionismo mío para beneficio de él y de la empresa, se hay que presentar algo como muy pulido, dice vení a ayudarme a hacerlo (risas) entonces eso lo he notado mucho después de la terapia o sea ya no chocamos en eso y yo también he tratado de relajarme, pero para mí ha sido muy difícil porque lamentablemente durante mi vida yo no me he permitido tener tiempo libre, entonces veo en ocasiones que Jaime está allí acostado viendo televisión y hay cantidad de cosas por hacer, entonces yo hago el máximo

esfuerzo por sentarme ahí al lado de él y tratar también de perder tiempo entre comillas... Entonces si... Si.

Transformación: Jane, logra en esta cita, reconocer nuevamente el comportamiento de su esposo como legítimo y propio de él, al tiempo que establece lo que es propio de ella frente a esos comportamientos y sus limitaciones, lo que permite establecer límites interpersonales adecuados.

Reacción del asesor: De acuerdo. El reconocimiento de la diferencia le permite además captar los aportes que la diferencia otorga a la relación.

2:12 Reconocer eso en mí, o sea, mira que incluso en la oficina ¡eh! hago X trabajo, realizo X trabajo, reviso, vuelvo y reviso, vuelvo y reviso, lo que he hecho es como que ya lo revisé una a vez entonces ya, listo, listo ya confiemos en que esté bien. Y con respecto a mi pareja comprendí por ejemplo que está bien pasar por esta vida y relajarse, entonces, no lo critico tanto ya por eso, he aprendido ya como si él es así. Y veo algo que no hacía antes, yo solo lo criticaba, lo criticaba, lo criticaba y él es testigo de que hoy día yo a todas las personas les digo, no, yo estoy feliz con mi esposo, él es un excelente esposo estoy...no sé, yo a todo el mundo le hablé bien de mi esposo, cosa que yo no hacía antes, yo antes me sentía muy frustrada muy aburrida, y eso cambió mucho.

Transformación: Jane logra reconocer su propio patrón de comportamiento y las consecuencias para ella, y al establecer esos límites logra hacerse responsable de sí misma, generando aceptación por el otro.

Reacción del asesor: difiero de la organización de tu planteamiento. Considero que la aceptación del otro desarrollada en Jane es la que genera responsabilidad hacia el otro, y no al revés.

2:14 Hoy día yo procuro seguirlo haciendo, aunque él las tira a la basura, ni se da cuenta donde las deja, pero ya no me afecta o sea ya no me afecta que las vote o que las deje por ahí o sea ya le dije lo que le quería decir y el otro ejercicio... yo estaba en un momento como de estrés, de rabia, de una ira incontrolable y al él decirme algo así ¿qué quiere? Ya me bajaba, ya me dejaba, así como sin argumentos, o sea me cambiaba de ese escenario en el que estaba en ese momento.

Transformación: Jane logra hacerse responsable de su emoción y comportamiento diferenciándolo del comportamiento de su esposo, estableciendo así una respuesta diferente y más sana en términos relacionales.

Reacción del asesor: El reconocimiento de su emoción y comportamiento, así como el reconocimiento de la emoción y comportamiento del otro, posibilita una postura responsable.

2:19 Jane: Para mí lo más útil fue entender que mi esposo era completamente diferente a mí, entender su forma de ser y aceptarlo tal cual como es.

Transformación: Jane logra hacer diferenciación, al reconocer a su pareja como otro válido y diferente, al tiempo que reconoce su propio comportamiento lo que permite establecer aceptación.

Reacción del asesor: De acuerdo.

2:26 Jane: en el proceso que... descubrí que no fue el hombre que me tocó (risas), sino que fue el hombre que yo escogí, algo me enamoró de él, o sea no sé, porque

me imagino que eso es algo inconscientemente uno ve algo de su pareja ¿verdad? entonces algo me enamoró de y empecé como a... en lugar... lo que dije ahora, en lugar de ver sus defectos empecé a ver porque me enamoré yo de él y como a magnificar más eso que me hizo que yo me enamorara de él y a valorar más el hecho de que el este conmigo, valorar más el hecho de que esté con mis niñas y todas las virtudes que tiene o sea es más lo bueno que lo malo porque igual yo también tengo cosas malas y hay que ver es lo bueno.

Transformación: Jane logra reconocer lo que le pertenece y lo que no a su pareja, desde la aceptación de sus propias expectativas, al tiempo que reconoce las emociones propias y sus limitaciones de comprensión lo que es propio de ella como reacción a la conducta del otro.

Reacción del asesor: Sumado a lo anterior, permite, además, reconocer lo valioso de su pareja.

7.3.3.3 *Ser*

En el conjunto de citas de Jane codificadas para la subcategoría ser, se encuentran referencias a describir lo propio y lo personal.

2:4 Jane: ok. Sí, definitivamente cuando teníamos algún tipo de conflicto yo perdía el control, sentía que perdía el control o sea mi vida se acababa, porque yo tenía un problema con Jaime, porque para mí Jaime era como mi Dios, mi todo, si Jaime se enojaba se me acababa el mundo, ahora hoy en día no puedo negar que es difícil y como que mi... mi humanidad trata de volver a lo mismo, pero pues tengo más conciencia para manejarlo para controlarlo, incluso le digo Jaime;

cuando veo que él está muy resistente, le digo Jaime: ayúdame, ayúdame para que no caigamos y entre los dos hemos logrado tener una relación feliz.

Transformación: Jane logra hacer diferenciación en esta subcategoría, al reconocer las restricciones propias de su modo de ser. Al tiempo que reconoce su propia responsabilidad.

Reacción del asesor: De acuerdo. Es interesante ver en su descripción, como el despliegue de la diferenciación, le permite de alguna manera, considerar una actualización de su ser.

2:6 Jane: bueno, para mí entendí que... Que no todo puede ser tan... Tan perfecto. Aprendí eso que tengo que relajarme que no tengo que ser tan milimétrica en todo, o sea darme el derecho de equivocarme también, que me cuesta, me cuesta mucho.

Transformación: Jane logra hacer diferenciación en esta subcategoría al reconocer las restricciones propias de su modo de ser. Al tiempo que reconoce sus posibilidades de cambio.

Reacción del asesor: De acuerdo. En su descripción se asume como un ser en posibilidad, no ser-siempre-así y ser-de-otro-modo.

2:9 Jane: De comprender que me complicaba y le complicaba la vida a las personas que estaban alrededor, si y no es fácil aceptar más por la personalidad que tengo, realmente ha sido una tarea difícil de cómo que chocar, o sea como si tuviera otra yo y chocar contra ese otro yo que quiere hacer lo que siempre ha hecho ha sido bien complicado, para mí ha sido complicado.

Transformación: Jane logra hacer diferenciación en esta subcategoría al reconocer las restricciones propias de su modo de ser. Al tiempo que reconoce su responsabilidad.

Reacción del asesor: Se pone en evidencia lo que Frankl denominó antagonismo psiconoético. La expresión de su espiritualidad a través del despliegue de la diferenciación genera una confrontación con las regulaciones de su organismo psicofísico.

2:10 Jane: Bueno a mí me ha servido no sólo para la relación con mi esposo si no con otras personas. Porque con mi esposo yo sentía frustración, tenemos forma de ser completamente diferentes, yo soy muy... Muy a la perfección y me di cuenta pues que las personas no van a ser como yo quiero que sean, entonces lo que hago ahora es que cuando veo situaciones que me están afectando ¡eh! Como que cambio el chip y digo pues no puedo cambiar a la gente, entonces simplemente continué mi vida, o sea yo decido si... si me amargo o no me amargo, entonces tomo la mejor decisión.

Transformación: Jane logra hacer diferenciación en esta subcategoría al reconocer las restricciones propias de su modo de ser. Al tiempo que reconoce su responsabilidad y las posibilidades de regulación.

Reacción del asesor: De acuerdo.

2:11 Jane: yo he visto algo muy chévere después de la terapia y he visto muy chévere algo entre los dos y es que el... El utiliza ese perfeccionismo mío para beneficio de él y de la empresa, se hay que presentar algo como muy pulido, dice vení a ayudarme a hacerlo (risas) entonces eso lo he notado mucho después de la terapia o sea ya no chocamos en eso y yo también he tratado de relajarme, pero para mí ha sido muy difícil porque lamentablemente durante mi vida yo no me he per-

mitido tener tiempo libre, entonces veo en ocasiones que Jaime está allí acostado viendo televisión y hay cantidad de cosas por hacer, entonces yo hago el máximo esfuerzo por sentarme ahí al lado de él y tratar también de perder tiempo entre comillas... Entonces si... Si.

Transformación: Jane logra hacer diferenciación en esta subcategoría al reconocer los comportamientos propios de su modo de ser particular al tiempo que hace comprensión del efecto de su conducta en la relación.

Reacción del asesor: De acuerdo. El despliegue de la diferenciación posibilita la actualización de su ser.

2:12 Jane: Reconocer eso en mí, o sea, mira que incluso en la oficina ¡eh! hago X trabajo, realizo X trabajo, reviso, vuelvo y reviso, vuelvo y reviso, lo que he hecho es como que ya lo revisé una vez entonces ya, listo, listo ya confiemos en que esté bien. Y con respecto a mi pareja comprendí por ejemplo que está bien pasar por esta vida y relajarse, entonces, no lo critico tanto ya por eso, he aprendido ya como si él es así. Y veo algo que no hacía antes, yo solo lo criticaba, lo criticaba, lo criticaba y él es testigo de que hoy día yo a todas las personas les digo, no, yo estoy feliz con mi esposo, él es un excelente esposo estoy...no sé, yo a todo el mundo le hablé bien de mi esposo, cosa que yo no hacía antes, yo antes me sentía muy frustrada muy aburrida, y eso cambió mucho.

Transformación: Jane logra hacer diferenciación en esta subcategoría al reconocer su postura existencial frente al comportamiento de otros, reconoce así sus restricciones y genera voluntad de cambio.

Reacción del asesor: De acuerdo.

2;16 Jane: hay algo que no mencionamos en la terapia, pues que no venía al caso, es que cuando yo era niña fui abusada sexualmente por muchos tíos, por muchos familiares, entonces siempre tuve esa excusa, porque ya después me di cuenta que era una excusa, tuve esa excusa de que como me pasó esto entonces esa era mi justificación, para ser así, para enojarme así, para sentir esa impotencia, o sea, me justificaban, eso para muchas cosas ya y me di cuenta que no, que yo no podía cambiar mi pasado, o sea me pasó, me pasó y debo vivir con eso y me ayudó mucho, o sea me sirvió mucho como que ya dejar eso atrás, porque estuve 38 años con ese saco al hombro y ya, o sea...ehh bueno eso na va con la pregunta.

Transformación: Jane logra hacer diferenciación en esta subcategoría al reconocer nuevamente su postura existencial frente al comportamiento de otros y el suyo propio, reconoce sus justificaciones y asume responsabilidad existencial.

Reacción del asesor: De acuerdo. Considero además que la diferenciación que logra tiene como resultado una actualización de su Ser, es decir, se evidencia la tensión entre el ser y el deber ser, este último, no en términos morales, sino de posibilidad.

7.3.3.4 *Valoración*

En el conjunto de citas de Jane codificadas para la subcategoría valoración, se encuentran referencias a mantenerse en la autenticidad sin permitir que el contexto lo absorba.

2:1 Jane: Bueno anteriormente en la relación de pareja yo vivía muy intranquila, muy infeliz; actualmente yo vivo muy satisfecha, no puedo negar que hay situaciones pues que son difíciles, que a veces siento que como que quisieran repetirse

cosas del pasado, pero con el nivel de conciencia que hay en este momento pensamos que ya no va volver a pasar.

Transformación: Jane logra ser consciente frente a la necesidad de mantener la autorregulación ante las conductas que ya reconoce como propias, sin permitir que el contexto la absorba.

Reacción del asesor: De acuerdo.

2:4 Jane: ok. Sí, definitivamente cuando teníamos algún tipo de conflicto yo perdía el control, sentía que perdía el control o sea mi vida se acababa, porque yo tenía un problema con Jaime, porque para mí Jaime era como mi Dios, mi todo, si Jaime se enojaba se me acababa el mundo, ahora hoy en día no puedo negar que es difícil y como que mi... mi humanidad trata de volver a lo mismo, pero pues tengo más conciencia para manejarlo para controlarlo, incluso le digo Jaime; cuando veo que él está muy resistente, le digo Jaime: ayúdame, ayúdame para que no caigamos y entre los dos hemos logrado tener una relación feliz.

Transformación: en esta cita se refuerza lo consciente que Jane está frente a sus propias restricciones y la disposición de mantener la autorregulación ante las conductas que ya reconoce como propias, sin permitir que el contexto la absorba.

Reacción del asesor: De acuerdo. Se evidencia el desarrollo de la diferenciación, pues clarifica, establece una valoración que legitima lo que quiere ser.

2:7 Jane: Bueno, yo pensaba que él era un mantenido acomodado (risas) y ahora yo sé que él no es un mantenido acomodado, sino que es una persona que disfruta su vida y... y realmente pues la vida es muy corta y cada quien debe disfrutar el poquito tiempo que pasa en este mundo sin afectar a otro, pues de tal manera

pues... Lo que él siempre me dice: o sea yo no te lo he hecho, yo no te he hecho nada, tú decides que sentir o tú decides que pensar, que en el momento a mí me daba rabia cuando lo escuchaba porque no lo entendía y ahora ya se lo digo hasta en chiste.

Transformación: Jane está dispuesta a mantener su nueva comprensión de sí misma, utilizando el humor como estrategia auténtica de regulación frente al contexto.

Reacción del asesor: De acuerdo. Importante destacar que dicha comprensión le permite establecer nuevas valoraciones de su conducta y la de su pareja.

2:9 De comprender que me complicaba y le complicaba la vida a las personas que estaban alrededor, si y no es fácil aceptar más por la personalidad que tengo, realmente ha sido una tarea difícil de cómo que chocar, o sea como si tuviera otra yo y chocar contra ese otro yo que quiere hacer lo que siempre ha hecho ha sido bien complicado, para mí ha sido complicado.

Transformación: en esta cita se refuerza aún más lo consciente que Jane está frente a sus propias restricciones y la disposición de mantener la autorregulación ante las conductas que ya reconoce como propias, sin permitir que el contexto la absorba.

Reacción del asesor: De acuerdo.

2:10 Jane: Bueno a mí me ha servido no sólo para la relación con mi esposo si no con otras personas. Porque con mi esposo yo sentía frustración, tenemos forma de ser completamente diferentes, yo soy muy... Muy a la perfección y me di cuenta pues que las personas no van a ser como yo quiero que sean, entonces lo que hago ahora es que cuando veo situaciones que me están afectando ¡eh! Como que cambio el chip y digo pues no puedo cambiar a la gente, entonces simplemente conti-

nuó mi vida, ósea yo decido si... si me amargo o no me amargo, entonces tomo la mejor decisión.

Transformación: En esta cita jane muestra lo dispuesta que está a mantener sus decisiones y nuevas comprensiones sobre sí misma, haciéndose responsable de sus elecciones, sin culpar o justificarse en el mundo exterior.

Reacción del asesor: De acuerdo. Considero que la posibilidad de establecer nuevas valoraciones le permite autodeterminarse.

2:11 Jane: yo he visto algo muy chévere después de la terapia y he visto muy chévere algo entre los dos y es que el... El utiliza ese perfeccionismo mío para beneficio de él y de la empresa, se hay que presentar algo como muy pulido, dice vení a ayudarme a hacerlo (risas) entonces eso lo he notado mucho después de la terapia o sea ya no chocamos en eso y yo también he tratado de relajarme, pero para mí ha sido muy difícil porque lamentablemente durante mi vida yo no me he permitido tener tiempo libre, entonces veo en ocasiones que Jaime está allí acostado viendo televisión y hay cantidad de cosas por hacer, entonces yo hago el máximo esfuerzo por sentarme ahí al lado de él y tratar también de perder tiempo entre comillas... Entonces si... Si.

Transformación: en esta cita se refuerza de nuevo lo consciente que jane esta frente a sus propias restricciones y la disposición de mantener la autorregulación ante las conductas que ya reconoce como propias, sin permitir que el contexto la absorba.

Reacción del asesor: De acuerdo. Agregaría, que sus nuevas valoraciones, aparte de impedir el condicionamiento de las circunstancias, le permiten, además, optimizar las características del estilo de personalidad a favor de la relación.

2:12 Reconocer eso en mí, o sea, mira que incluso en la oficina ¡eh! hago X trabajo, realizo X trabajo, reviso, vuelvo y reviso, vuelvo y reviso, lo que he hecho es como que ya lo revisé una vez entonces ya, listo, listo ya confiemos en que esté bien. Y con respecto a mi pareja comprendí por ejemplo que está bien pasar por esta vida y relajarse, entonces, no lo critico tanto ya por eso, he aprendido ya como si él es así. Y veo algo que no hacía antes, yo solo lo criticaba, lo criticaba, lo criticaba y él es testigo de que hoy día yo a todas las personas les digo, no, yo estoy feliz con mi esposo, él es un excelente esposo estoy...no sé, yo a todo el mundo le hablé bien de mi esposo, cosa que yo no hacía antes, yo antes me sentía muy frustrada muy aburrida, y eso cambió mucho.

Transformación: Jane refuerza su deseo de mantener la autorregulación ante las conductas que ya reconoce como propias, sin permitir que el contexto la absorba. Reconoce el bienestar que obtiene a través del proceso de comprensión y diferenciación.

Reacción del asesor: De acuerdo. Siguiendo en línea con la subcategoría, considero importante establecer que el deseo que planteas surge de dicha valoración, es decir, que dicha valoración da sentido o motiva la autorregulación que ahora ejerce, permitiendo la oposición al contexto.

2:15 Jane: lo que cambió y... Y después de la terapia me ayudé mucho con lecturas, lo que cambió definitivamente es darme cuenta que la vida es muy corta, que yo se los dije ahora, la vida es muy corta como para uno complicársela tanto, entonces, eso me ha ayudado mucho.

Transformación: en esta cita Jane descubre a través de la conciencia de finitud la importancia de ser auténtica.

Reacción del asesor: De acuerdo.

2:26 Jane: en el proceso que... descubrí que no fue el hombre que me tocó (risas), sino que fue el hombre que yo escogí, algo me enamoro de él, o sea no sé, porque me imagino que eso es algo inconscientemente uno ve algo de su pareja ¿verdad? entonces algo me enamoro de y empecé como a... en lugar... lo que dije ahora, en lugar de ver sus defectos empecé a ver porque me enamoré yo de él y como a magnificar más eso que me hizo que yo me enamorara de él y a valorar más el hecho de que el este conmigo, valorar más el hecho de que esté con mis niñas y todas las virtudes que tiene o sea es más lo bueno que lo malo porque igual yo también tengo cosas malas y hay que ver es lo bueno.

Transformación: Jane se valida a sí misma, sus emociones y elecciones, reconociendo su valor y reforzando su capacidad de elección frente al contexto.

Reacción del asesor: Considero que Jane establece una valoración de la unicidad de su pareja que le permite el desarrollo de la diferenciación.

2:27 Jane: hay algo que no mencionamos en la terapia, pues que no venía al caso, es que cuando yo era niña fui abusada sexualmente por muchos tíos, por muchos familiares, entonces siempre tuve esa excusa, porque ya después me di cuenta que era una excusa, tuve esa excusa de que como me pasó esto entonces esa era mi justificación, para ser así, para enojarme así, para sentir esa impotencia, o sea, me justificaban, eso para muchas cosas ya y me di cuenta que no, que yo no podía cambiar mi pasado, o sea me pasó, me pasó y debo vivir con eso y me ayudó mucho, o sea me sirvió mucho como que ya dejar eso atrás, porque estuve 38 años con ese saco al hombro y ya, o sea...ehh bueno eso na va con la pregunta.

Transformación: Jane se valida a sí misma, sus emociones, justificaciones y elecciones, reconociendo su valor y reforzando su capacidad de elección frente al contexto.

Reacción del asesor: Considero importante, que esa valoración que Jane realiza de sí misma y que aumenta su capacidad de diferenciación, le permite, además disminuir la autovalidación que realiza a través de los rasgos obsesivos, de esa manera, no es sometida por su contexto, en este caso, psíquico.

2:14 Hoy día yo procuro seguirlo haciendo, aunque él las tira a la basura, ni se da cuenta donde las deja, pero ya no me afecta o sea ya no me afecta que las vote o que las deje por ahí o sea ya le dije lo que le quería decir y el otro ejercicio... yo estaba en un momento como de estrés, de rabia, de una ira incontrolable y al él decirme algo así ¿qué quiere? Ya me bajaba, ya me dejaba, así como sin argumentos, o sea me cambiaba de ese escenario en el que estaba en ese momento.

Transformación: en esta cita se refuerza lo consciente que Jane está frente a sus propias restricciones y la disposición de mantener la autorregulación ante las conductas que ya reconoce como propias, sin permitir que el contexto la absorba.

Reacción del asesor: De acuerdo

7.3.4 *Diferenciación: Citas de Jaime.*

En el conjunto de citas codificadas como: aceptación de otro, reconocer, ser y valoración; se encuentran referencias sobre la capacidad de diferenciación (autotrascendencia) como capacidad de reconocer al otro como un legítimo otro, es decir, la capacidad de diferenciar entre el yo y el tú, sin que medie ningún concepto teórico, la capacidad de salir de sí y encontrarse con el otro

7.3.4.1 *Aceptación del otro*

En el conjunto de citas de Jaime codificadas para la subcategoría aceptación del otro, se encuentran referencias a respetar las emociones de los otros, sin personalizar ni sentirse atacado, permitiéndoles ser.

2:13 Jaime: para mí lo más clave es... Que como yo soy una persona... O sea, aprendí como era mi forma de ser y que yo potenciaba mi vida o repotenciaba mi vida a través de cosas que ella hacía, así que empecé a apalancar más esas debilidades que yo tengo con las fortalezas que ella tiene, entonces cada vez que necesito hacer algo que quiero presentar de una mejor manera me apoyo en ella, entonces, busco es como apoyarme en ella es como si se hubiera vuelto un complemento.

Transformación: Jaime hace diferenciación al reconocer las acciones de su pareja como legítimas, y eso le permite empezar a autorregular sus actuaciones frente a la relación. Aceptando al otro, se legitima también y se da la posibilidad de hacer cosas con su pareja que antes no se permitía.

Reacción del asesor: De acuerdo.

2:17 Jaime: yo pienso que... Cuando identificaba los momentos críticos al saber que no podía cambiar a la otra persona, a mi esposa en este caso, debía ser flexible y... ser flexible y tomar un... Un camino positivo para la resolución del problema.

Transformación: Jaime hace diferenciación al entender y respetar que no puede cambiar a su pareja y se hace responsable de sus propias emociones. Además, reconoce la utilidad que eso tiene en su propia regulación (ser más flexible).

Reacción del asesor: De acuerdo.

2:20 Jaime: no, pues ahí si la verdad es que yo por Jane siento una profunda admiración, porque, para ser honesto, yo pienso que ella antes tenía un problema grave, pero por fortuna ya se está conociendo a sí misma y está entendiendo cómo es la vida, como son sus decisiones como... Que si ella actúa de cierta manera es su responsabilidad y tomó control de su vida, entonces antes yo se lo decía, pero ella no tenía la capacidad de entenderlo, ahora ya se lo ha apropiado, entonces yo creo que esa ha sido la diferencia, entre el antes y el ahora.

Transformación: Jaime refuerza su diferenciación al reconocer el proceso emocional de su pareja en la terapia y exaltándola como otro legítimo y enfocando su atención en lo que su esposa es, y reconoce sus esfuerzos de autodistanciamiento como positivos.

Reacción del asesor: De acuerdo.

2:21 Jaime: la verdad es que, yo desde siempre he admirado mi esposa, desde siempre, pero cuando hicimos la terapia me demostró una fuerza interior para cambiar ese problema que ella tenía, porque digamos que, si bien era un problema de los dos, yo pienso aún que había cosas que ella tenía que resolver primero para que pudiéramos vivir como pareja y pienso que hizo un esfuerzo enorme de parte de ella para conocerse para apoderarse de sí misma y que la relación volviera... O sea, mi percepción es que es capaz de hacer grandes cambios cuando ella se lo propone.

Transformación: Jaime hace diferenciación al reconocer las acciones de su pareja como legítimas, sin volverlas personales, reconociendo la responsabilidad de cada quien en sus elecciones.

Reacción del asesor: De acuerdo.

2:22 Jaime: para mí fue muy útil porque... Primero sabía qué... Aunque ya sabía que ella era una persona muy exigente y muy perfeccionista, trate de... Me esforcé un poco para hacer las cosas de una manera mejor a como ella lo buscaba en algunas ocasiones y si no cuando lo veía muy lejos la podía tomar del pelo para que ella pudiera ser un poco más flexibles sus propias posiciones.

Transformación: Jaime hace diferenciación al reconocer las emociones propias y ajenas y como les afectaba, ahora refiere entender y respetar las emociones sin personalizar y usando el humor como una manera de regularlas con ayuda de su pareja.

Reacción del asesor: De acuerdo. El consultante evidencia además una capacidad de autodistanciamiento ya desarrollada que facilita la expresión de la diferenciación, y en este caso la aceptación de su pareja como un otro legítimo, lo que permite tomar distancia y no engancharse emocionalmente.

2:25 Jaime: la enorme capacidad que tiene para transformar su vida.

Transformación: Jaime hace diferenciación al aceptar y legitimar a su esposa y reconoce la utilidad que eso tiene en su propia regulación.

7.3.4.2 *Reconocer*

En el conjunto de citas de Jaime codificadas para la subcategoría reconocer, se encuentran referencias a reconocer que es lo propio y lo ajeno, qué características le per-

tenecen a la persona y cuales son “prestadas”, manteniendo límites interpersonales adecuados.

2:2 Jaime: lo más importante fue que aprendimos a reconocer las diferencias de personalidades y se pudo tener conciencia en los momentos difíciles, y teniendo conciencia pudimos reaccionar de una mejor manera ante los problemas.

Transformación: Jaime logra hacer diferenciación, al reconocer las diferencias de personalidad, lo que permite establecer límites interpersonales adecuados.

Reacción del asesor: De acuerdo. Importante apreciar en esta cita como los recursos noéticos se movilizan de manera alterna. En la medida que se auto comprende y comprende al otro, genera una mayor conciencia que posibilita la diferenciación, lo que a su vez motiva y potencia la capacidad de autorregulación.

2:3 Jaime: Voy hablar específicamente de los conflictos que teníamos. En los momentos en que nosotros discutíamos o... si discutíamos o teníamos problemas, yo me basaba en que no era mi problema, porque muchas veces digamos que si el problema, o la situación no era provocada por mí, y era digamos que por , porque yo asumía que no era problema mío, entonces la dejaba sola con su problema, en este caso digamos que ya... el aprendizaje, el conocimiento, sé que debo apoyarla así esté equivocado o así este equivocada ella, no importa, porque en últimas el problema es de los dos como pareja, si ella se sale de control, igual vamos a vernos afectados todos, entonces llega un momento de conciencia donde digamos hay que parar la situación a como dé lugar para que las cosas vuelvan a fluir de la mejor manera. Jaime ayúdame para que no caigamos

Transformación: Jaime logra hacer diferenciación, al reconocer las emociones propias y sus limitaciones de acción frente a su esposa, al tiempo que el efecto que eso tenía en las relaciones interpersonales. Logra reconocer su propio patrón de comportamiento y las consecuencias para ella, y al establecer esos límites, logra hacerse responsable se sí mismo, generando aceptación por el otro.

Reacción del asesor: De acuerdo.

2:20 Jaime: no, pues ahí si la verdad es que yo por Jane siento una profunda admiración, porque, para ser honesto, yo pienso que ella antes tenía un problema grave, pero por fortuna ya se está conociendo a sí misma y está entendiendo cómo es la vida, como son sus decisiones como... Que si ella actúa de cierta manera es su responsabilidad y tomó control de su vida, entonces antes yo se lo decía, pero ella no tenía la capacidad de entenderlo, ahora ya se lo ha apropiado, entonces yo creo que esa ha sido la diferencia, entre el antes y el ahora.

Transformación: Jaime logra hacer diferenciación al reconocer lo que le pertenece y lo que no a su pareja, desde la aceptación de la responsabilidad que le corresponde a cada quien.

Reacción del asesor: De acuerdo.

2:21 Jaime: la verdad es que, yo desde siempre he admirado mi esposa, desde siempre, pero cuando hicimos la terapia me demostró una fuerza interior para cambiar ese problema que ella tenía, porque digamos que, si bien era un problema de los dos, yo pienso aún que había cosas que ella tenía que resolver primero para que pudiéramos vivir como pareja y pienso que hizo un esfuerzo enorme de parte de ella para conocerse para apoderarse de sí misma y que la relación volviera... O

sea, mi percepción es que es capaz de hacer grandes cambios cuando ella se lo propone.

Transformación: Jaime reconoce aquello que es único y particular en su esposa.

Reacción del asesor: De acuerdo. Además, reconoce en ella un ser en posibilidad, lo que a su vez ayuda al desarrollo de la diferenciación.

2.22 Jaime: para mí fue muy útil porque... Primero sabía qué... Aunque ya sabía que ella era una persona muy exigente y muy perfeccionista, trate de... Me esforcé un poco para hacer las cosas de una manera mejor a como ella lo buscaba en algunas ocasiones y si no cuando lo veía muy lejos la podía tomar del pelo para que ella pudiera ser un poco más flexibles sus propias posiciones.

Transformación: Jaime logra hacer diferenciación, al reconocer el comportamiento de su esposa como legítimo y particular, al tiempo que reconoce las posibilidades de él frente a esos comportamientos para establecer límites interpersonales adecuados.

Reacción del asesor: De acuerdo.

7.3.4.3 *Ser*

En el conjunto de citas de Jaime codificadas para la subcategoría Ser, se encuentran referencias a describir lo propio y lo personal.

2:22 Jaime: Voy hablar específicamente de los conflictos que teníamos. En los momentos en que nosotros discutíamos o... si discutíamos o teníamos problemas, yo me basaba en que no era mi problema, porque muchas veces digamos que si el problema, o la situación no era provocada por mí, y era digamos que por , porque yo asumía que no era problema mío, entonces la dejaba sola con su problema, en

este caso digamos que ya... el aprendizaje, el conocimiento, sé que debo apoyarla así esté equivocado o así este equivocada ella, no importa, porque en últimas el problema es de los dos como pareja, si ella se sale de control, igual vamos a vernos afectados todos, entonces llega un momento de conciencia donde digamos hay que parar la situación a como dé lugar para que las cosas vuelvan a fluir de la mejor manera. Jaime ayúdame para que no caigamos

Transformación: Jaime logra hacer diferenciación en esta subcategoría al reconocer su propia dificultad de comprensión del comportamiento de su pareja y reconocer su comportamiento específico frente al mismo.

Reacción del asesor: De acuerdo. Considero importante destacar como acción autotranscendente, su orientación hacia privilegiar el bienestar de la relación, más allá de sí mismo, dentro de límites de respeto mutuo.

2:18 Jaime: lo cómodo que soy (risas)

Transformación: Jaime logra hacer diferenciación en esta subcategoría al reconocer las características propias de su modo de ser y su particularidad.

Reacción del asesor: De acuerdo.

2:8 Jaime: ehh, si básicamente yo entendí que soy una persona cómoda y que eso significa que siempre estoy buscando mis propias satisfacciones dejando de lado aún todas las cosas que van en contra de ella, incluso a las personas que... que pueden estar alineadas con ese objetivo y muchas veces ahora sé que no debo... Sé que no es conveniente para mí y para las acciones que hago al comportarme de esa manera.

Transformación: Jaime logra hacer diferenciación en esta subcategoría al reconocer sus comportamientos, propios de su modo de ser particular, al tiempo que hace comprensión del efecto de su conducta en la relación.

Reacción del asesor: De acuerdo. Considero, además, que ese reconocimiento de si, le permite legitimar a su pareja como otro singular.

2:13 Jaime: para mí lo más clave es... Que como yo soy una persona... O sea, aprendí como era mi forma de ser y que yo potenciaba mi vida o repotenciaba mi vida a través de cosas que ella hacía, así que empecé a apalancar más esas debilidades que yo tengo con las fortalezas que ella tiene, entonces cada vez que necesito hacer algo que quiero presentar de una mejor manera me apoyo en ella, entonces, busco es como apoyarme en ella es como si se hubiera vuelto un complemento.

Transformación: Jaime logra hacer diferenciación en esta subcategoría al reconocer las debilidades y fortalezas particulares en su modo de ser.

Reacción del asesor: De acuerdo.

7.3.4.4 *Valoración*

En el conjunto de citas de Jaime codificadas para la subcategoría valoración, se encuentran referencias a mantenerse en la autenticidad sin permitir que el contexto lo absorba.

2:13 Jaime: para mí lo más clave es... Que como yo soy una persona... O sea, aprendí como era mi forma de ser y que yo potenciaba mi vida o repotenciaba mi vida a través de cosas que ella hacía, así que empecé a apalancar más esas debilidades que yo

tengo con las fortalezas que ella tiene, entonces cada vez que necesito hacer algo que quiero presentar de una mejor manera me apoyo en ella, entonces, busco es como apoyarme en ella es como si se hubiera vuelto un complemento.

Transformación: Jaime logra ser consciente frente a la necesidad de mantener la autorregulación ante las conductas que ya reconoce como propias en su modo de ser, sin permitir que el contexto la absorba y aprovechándolo en su beneficio y el de su pareja.

Reacción del asesor: De acuerdo. Se evidencia además que en Jaime la acción de legitimar a su pareja es real, pues no se reduce a la mera tolerancia del otro, sino también a valorar lo propio del otro y el beneficio mutuo de esa diferencia.

2:8 Jaime: ehh, si básicamente yo entendí que soy una persona cómoda y que eso significa que siempre estoy buscando mis propias satisfacciones dejando de lado aún todas las cosas que van en contra de ella, incluso a las personas que... que pueden estar alineadas con ese objetivo y muchas veces ahora sé que no debo... Sé que no es conveniente para mí y para las acciones que hago al comportarme de esa manera.

Transformación: En esta cita se refuerza lo consciente que Jaime está de mantener su nueva comprensión de sí mismo, haciéndose responsable de sus elecciones, sin culpar o justificarse en el mundo exterior.

Reacción del asesor: De acuerdo. Su capacidad de valoración expresada en esta cita, evidencia un despliegue de libertad que lo faculta para auto determinarse frente a lo inmodificable.

2:17 Jaime: yo pienso que... Cuando identificaba los momentos críticos al saber que no podía cambiar a la otra persona, a mi esposa en este caso, debía ser flexi-

ble y... ser flexible y tomar un... Un camino positivo para la resolución del problema.

Transformación: Jaime logra ser consciente frente a la necesidad de mantener la autorregulación ante las conductas que ya reconoce como propias, reconociendo su capacidad de elección frente al contexto.

Reacción del asesor: De acuerdo,

7.3.5 *Autorregulación.*

En el conjunto de citas codificadas como autorregulación se encuentran referencias a la capacidad de aceptar el malestar psicofísico, aumentando la tolerancia y oponerse si es preciso a los mandatos psicofísico es que buscan “regular” el malestar, además de ejecutar conductas alternativas a la regulación de las necesidades psicofísicas. Martínez, E. (2015, p.94)

Se evidencia como la autorregulación se facilitó a partir de la autocomprensión y la diferenciación, incluso más allá de la relación de pareja y hoy Jaime y Jane logran tomar distancia y son capaces de monitorear y controlar sus propios procesos emotivo-cognitivos.

Jane, dice mantenerse en la “lucha consigo misma” y comenta como esa regulación, le ayuda ahora a dirigir su conducta hacia los objetivos y el mantenimiento de lo logrado en la terapia. Jaime, en el mismo sentido, afirma que puede ser flexible y hacerse cargo de sus comportamientos.

Revisaremos ahora estas referencias de manera general como complemento al análisis de las categorías centrales de la investigación.

2:29 Jane: Bueno a mí me ha servido no sólo para la relación con mi esposo si no con otras personas. Porque con mi esposo yo sentía frustración, tenemos forma de ser completamente diferentes, yo soy muy... Muy a la perfección y me di cuenta pues que las personas no van a ser como yo quiero que sean, entonces lo que hago ahora es que cuando veo situaciones que me están afectando ¡eh! Como que cambio el chip y digo pues no puedo cambiar a la gente, entonces simplemente continuó mi vida, ósea yo decido si... si me amargo o no me amargo, entonces tomo la mejor decisión.

Transformación: Jane refiere ser capaz de aceptar su malestar frente al comportamiento ajeno y se muestra más tolerante y dispuesta a ejecutar comportamientos diferentes a los que usaba para afrontar (regular) la incomodidad. Elige actuar proactivamente, en vez de seguir controlando obsesivamente.

Reacción del asesor: De acuerdo. Importante, además, destacar la percepción de valores que movilizan la autorregulación.

2:38 Jane: ok. Sí, definitivamente cuando teníamos algún tipo de conflicto yo perdía el control, sentía que perdía el control o sea mi vida se acababa, porque yo tenía un problema con Jaime, porque para mí Jaime era como mi Dios, mi todo, si Jaime se enojaba se me acababa el mundo, ahora hoy en día no puedo negar que es difícil y como que mi... mi humanidad trata de volver a lo mismo, pero pues tengo más conciencia para manejarlo para controlarlo, incluso le digo Jaime; cuando veo que él está muy resistente, le digo Jaime: ayúdame, ayúdame para que no caigamos y entre los dos hemos logrado tener una relación feliz.

Transformación: Jane refiere ser capaz de aceptar su malestar frente al conflicto, aunque todavía requiere reforzar estrategias de tercer y cuarto nivel y se muestra más dispuesta a oponerse a sí misma. Elige alternativas que involucran a su pareja como agente de regulación.

Reacción del asesor: De acuerdo.

2:30 Jane: lo más clave para mí fue el autocontrol, o sea sin el autocontrol nadie habría podido salir de donde estábamos.

Transformación: En esta cita se hace evidente a través de la palabra autocontrol, la capacidad de autorregulación, como un factor clave del proceso terapéutico.

Reacción del asesor: De acuerdo. Considero importante destacar los valores que percibe y motivan la autorregulación.

2:33 Jane: yo he visto algo muy chévere después de la terapia y he visto muy chévere algo entre los dos y es que el... El utiliza ese perfeccionismo mío para beneficio de él y de la empresa, se hay que presentar algo como muy pulido, dice vení a ayudarme a hacerlo (risas) entonces eso lo he notado mucho después de la terapia o sea ya no chocamos en eso y yo también he tratado de relajarme, pero para mí ha sido muy difícil porque lamentablemente durante mi vida yo no me he permitido tener tiempo libre, entonces veo en ocasiones que Jaime está allí acostado viendo televisión y hay cantidad de cosas por hacer, entonces yo hago el máximo esfuerzo por sentarme ahí al lado de él y tratar también de perder tiempo entre comillas.

Transformación: a través de la comprensión alcanzada Jane logra elegir nuevas conductas de afrontamiento que involucran a su pareja y el humor como estrategias de

autorregulación. Aumentando la tolerancia al malestar y logrando desrestringirse psicofísicamente.

Reacción del asesor: De acuerdo. En esta cita se hace más evidente la captación de los valores que movilizan los recursos noéticos.

2:34 Jane: bueno, para mí entendí que... Que no todo puede ser tan... Tan perfecto. Aprendí eso que tengo que relajarme que no tengo que ser tan milimétrica en todo, ósea darme el derecho de equivocarme también, que me cuesta, me cuesta mucho.

Transformación: a través de la comprensión alcanzada, Jane logra elegir nuevas conductas de afrontamiento que le permiten afrontar su miedo existencial, haciendo aceptación a sus posibilidades y elige actuar proactivamente, oponiéndose a sus mandatos psicofísicos.

Reacción del asesor: De acuerdo. Logra identificarse como un ser en posibilidad, lo que moviliza la autorregulación.

2:35 Jane: Reconocer eso en mí, o sea, mira que incluso en la oficina ¡eh! hago X trabajo, realizo X trabajo, reviso, vuelvo y reviso, vuelvo y reviso, lo que he hecho es como que ya lo revisé una a vez entonces ya, listo, listo ya confiemos en que esté bien. Y con respecto a mi pareja comprendí por ejemplo que está bien pasar por esta vida y relajarse, entonces, no lo critico tanto ya por eso, he aprendido ya como si él es así. Y veo algo que no hacía antes, yo solo lo criticaba, lo criticaba, lo criticaba y él es testigo de que hoy día yo a todas las personas les digo, no, yo estoy feliz con mi esposo, él es un excelente esposo estoy...no sé, yo a to-

do el mundo le habló bien de mi esposo, cosa que yo no hacía antes, yo antes me sentía muy frustrada muy aburrida, y eso cambió mucho.

Transformación: Jane refiere ser capaz de aceptar su malestar frente a sus conductas obsesivas y su necesidad de control externo y se muestra más tolerante y dispuesta a ejecutar comportamientos diferentes a los que usaba para esos viejos comportamientos.

Reacción del asesor: De acuerdo. La expresión de la autorregulación le ha permitido flexibilizar su modo de ser.

2:31 Jaime: si también creo que el autocontrol.

Transformación: En esta cita se hace evidente al igual que con Jane, con la palabra autocontrol, la capacidad de autorregulación, como un factor clave del proceso terapéutico.

Reacción del asesor: De acuerdo.

2:32 Jaime: para mí fue muy útil porque... Primero sabía qué... Aunque ya sabía que ella era una persona muy exigente y muy perfeccionista, trate de... Me esforcé un poco para hacer las cosas de una manera mejor a como ella lo buscaba en algunas ocasiones y si no cuando lo veía muy lejos la podía tomar del pelo para que ella pudiera ser un poco más flexibles sus propias posiciones

Transformación: a través de la diferenciación alcanzada, Jaime logra elegir nuevas conductas de afrontamiento, como el humor, frente al comportamiento de su pareja, Aumentando la tolerancia al malestar y logrando contribuir a la autorregulación de ella.

Reacción del asesor: De acuerdo. Al parecer el consultante ya contaba con un nivel de diferenciación que facilita la autorregulación, sin embargo, es evidente que el proceso terapéutico ayudó a consolidar la expresión de esos recursos.

2:36 Jaime: para mí lo más clave es... Que como yo soy una persona... O sea, aprendí como era mi forma de ser y que yo potenciaba mi vida o repotenciaba mi vida a través de cosas que ella hacía, así que empecé a apalancar más esas debilidades que yo tengo con las fortalezas que ella tiene, entonces cada vez que necesito hacer algo que quiero presentar de una mejor manera me apoyo en ella, entonces, busco es como apoyarme en ella es como si se hubiera vuelto un complemento.

Transformación: Jaime refiere como su autocomprensión genera la capacidad de flexibilizar sus comportamientos y elige actuar proactivamente, en vez de seguir aislándose defensivamente.

Reacción del asesor: De acuerdo.

2:28 Jaime: yo pienso que... Cuando identificaba los momentos críticos al saber que no podía cambiar a la otra persona, a mi esposa en este caso, debía ser flexible y... ser flexible y tomar un... Un camino positivo para la resolución del problema.

Transformación: Jaime refiere ser capaz de aceptar su malestar frente al comportamiento ajeno y se muestra más tolerante y dispuesto a ejecutar comportamientos más flexibles.

Reacción del asesor: Observo la eficacia del proceso terapéutico, pues se evidencia el aumento en el nivel de conciencia, lo que permite que los procesos de autorregulación puedan permanecer en el tiempo.

2:37 Jaime: Voy hablar específicamente de los conflictos que teníamos. En los momentos en que nosotros discutíamos o... si discutíamos o teníamos problemas,

yo me basaba en que no era mi problema, porque muchas veces digamos que si el problema, o la situación no era provocada por mí, y era digamos que por , porque yo asumía que no era problema mío, entonces la dejaba sola con su problema, en este caso digamos que ya... el aprendizaje, el conocimiento, sé que debo apoyarla así esté equivocado o así este equivocada ella, no importa, porque en últimas el problema es de los dos como pareja, si ella se sale de control, igual vamos a vernos afectados todos, entonces llega un momento de conciencia donde digamos hay que parar la situación a como dé lugar para que las cosas vuelvan a fluir de la mejor manera. Jaime ayúdame para que no caigamos.

Transformación: Jaime es capaz de autorregularse frente al malestar relacionar, pero además es capaz de sentir afectación frente a su esposa, gracias a la diferenciación alcanzada.

Reacción del asesor: De acuerdo.

2:39 Jaime: ehh, si básicamente yo entendí que soy una persona cómoda y que eso significa que siempre estoy buscando mis propias satisfacciones dejando de lado aún todas las cosas que van en contra de ella, incluso a las personas que... que pueden estar alineadas con ese objetivo y muchas veces ahora sé que no debo... Sé que no es conveniente para mí y para las acciones que hago al comportarme de esa manera.

Transformación: a través de la comprensión alcanzada, Jaime logra elegir nuevas conductas de afrontamiento que le permiten afrontar su miedo existencial, haciendo aceptación a sus limitaciones y posibilidades, eligiendo actuar proactivamente, oponiéndose a sus mandatos psicofísicos.

Reacción del asesor: De acuerdo. Se evidencia la conciencia de su modo de ser, pero además la conciencia de ser un ser-en-el-mundo, lo cual moviliza la autorregulación de conductas que impactan sus relaciones interpersonales.

8. CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

A continuación, las conclusiones, inicialmente se presentan conclusiones generales en relación a las dos unidades de análisis principales (autocomprensión y diferenciación) y la autorregulación. Seguidamente presentaremos conclusiones específicas con respecto a la sub categorías de análisis. En los casos que amerite se establecerán referencias para generar la discusión al interior de este capítulo.

Como resultado de la investigación presentada es posible sacar las siguientes conclusiones:

8.1. CONCLUSIONES GENERALES

Las referencias en el discurso de los dos participantes del proceso (la pareja) sugieren la importancia de la diferenciación -legitimar al otro y a mí mismo como diferentes- como elemento clave para restablecer la comunicación existencial y el flujo afectivo, que posibilitan el reencuentro en la terapia de pareja. En los valores de correlación (coeficiente C) se observa una relación más significativa para las sub categorías aceptación de sí (autocomprensión), ser y valoración (diferenciación), todos ellos factores que evalúan el reconocimiento de lo propio y personal en ambas unidades de análisis.

Por tanto, se puede concluir también, que el factor clave en el proceso de diferenciación, está en la posibilidad, en primera instancia, de reconocerse a mí mismo como diferente, y a partir de allí, aceptar al otro con el mismo derecho.

Esta conclusión se orienta en el sentido de lo que Längle (1995) afirma al decir que la capacidad de comprensión es esencial para la descripción del actuar en el mundo y por

extensión de la comprensión de otros seres, el análisis existencial, diría, es una recuperación terapéutica de aquello, que un ser humano no pudo ver en la biografía.

Con respecto a la autocomprensión, se puede concluir que el elemento más significativo según los datos analizados, es la aceptación de sí mismo, a través del reconocimiento de las propias restricciones psicofísicas. Esta conclusión va en la misma línea que la conclusión anterior.

De otro lado, la subcategoría entendimiento (autocomprensión) no tiene relación con la subcategoría aceptación del otro y es muy baja en general con todas las categorías de diferenciación, lo cual sugiere que hay procesos diferenciales y específicos para los dos constructos, siendo la capacidad de generar conexiones entre los objetos intencionales, la clave para los procesos de autodistanciamiento como diferente de los procesos de autotrascendencia.

Con respecto a la autorregulación se puede concluir que, si bien es un elemento del autodistanciamiento, se correlaciona de manera significativa con los procesos de diferenciación (ser y valoración), ya que estos dos factores comparten procesos cognitivos y afectivos con la autocomprensión.

Igualmente, la autorregulación se relaciona de manera directa con los procesos de autocomprensión (aceptación de sí y saber), que son aquellos asociados con el reconocimiento y aceptación de lo que capto y valoro de mí mismo.

En síntesis, la autorregulación está más fuertemente relacionada con la posibilidad de reconocermé a mí mismo frente al otro, posiblemente como un proceso de responsabilidad existencial.

Esto parece ser congruente con la postura existencial “sólo hay existencia, cuando está referida a otra existencia” Jasper en Salamun (1987) o como lo expresa Maturana y Varela (2003) “la liberación del ser humano está en el encuentro profundo de su naturaleza consciente consigo mismo. La conciencia en un ser social”

8.2. *AUTORREGULACIÓN*

El análisis específico para la categoría autorregulación, a través de las citas evaluadas en la entrevista nos permiten concluir que la autorregulación se facilitó a partir de la autocomprensión y la diferenciación, incluso más allá de la relación de pareja y que hoy Jaime y Jane logran tomar distancia y son capaces de monitorear y controlar sus propios procesos emotivo-cognitivos.

Jane logra dirigir su conducta hacia los objetivos y el mantenimiento de lo logrado en la terapia. Es capaz de aceptar el malestar frente al comportamiento ajeno y a sus propias restricciones y se muestra más tolerante y dispuesta a ejecutar comportamientos diferentes a los que usaba para afrontar (regular) la incomodidad. Elige actuar proactivamente, con conductas que involucran a su pareja y el humor, en vez de seguir controlando obsesivamente.

Se observa, en Jane, que aún experimenta la fuerza de los mandatos psicofísicos, aunque se muestra más dispuesta a oponerse a sí misma y afrontar su miedo existencial; lo que haría necesario para el proceso, la consolidación de las estrategias de tercer nivel y el desarrollo de estrategias de cuarto nivel.

Jaime, en el mismo sentido, afirma que puede ser flexible y hacerse cargo de sus comportamientos en vez de seguir aislándose defensivamente. Logra elegir nuevas con-

ductas de afrontamiento, como el humor, frente al comportamiento de su pareja, aumentando la tolerancia al malestar y logrando contribuir a la autorregulación de ella.

Jaime es capaz de autorregularse frente al malestar relacionar, pero además es capaz de sentir afectación frente a su esposa, gracias a la diferenciación alcanzada.

Al mirar los valores individuales para las categorías se encuentra que la aceptación de sí (autocomprensión), en proporción con las demás categorías, es la que más referencias presenta, seguida de la subcategoría valoración (diferenciación) y ambas variables apuntan a la búsqueda de la autenticidad. De manera diferencial es Jane quien tiene más referencias para las subcategorías aceptación de sí y valoración, mientras que Jaime presenta el mayor número de referencias para la subcategoría aceptación del otro. Se puede concluir que Jane tuvo que hacer un mayor esfuerzo (y continúa haciéndolo) para desplegar sus recursos de autocomprensión y diferenciación, mientras que Jaime, si bien tuvo que hacerlo también, se concentró más en lograr desplegar sus recursos de diferenciación

8.3. AUTOCOMPRESIÓN

El análisis sugiere que la autocomprensión facilitó el cambio de comportamientos incluso más allá de la relación de pareja, y logran tomar distancia de sí mismos y de monitorear y controlar los propios procesos emotivo-cognitivos.

Jane logró tener un mejor conocimiento de sí misma y hoy es más consciente del esfuerzo (la lucha) que debe hacer para vencer sus propias restricciones psicológicas y tomar control de ellas (autorregulación) y de las condiciones externas (como las conductas de su esposo). Se puede observar también que surge una valoración diferente de sí, del mundo y de la relación, que se expresa en valores de actitud más conscientes y responsables.

Jaime por su parte al desplegar su capacidad de autocomprensión generó cambio en su comportamiento y pudo reconocer del papel que él tenía, en lo que él sentía era un problema de su esposa, reconociendo que sus patrones de afrontamiento ahondaban el distanciamiento con Jane.

8.3.1. Aceptación de si

Se concluye, de acuerdo a las citas evaluadas, que ésta fue la capacidad que más valoró Jane, como importante en su proceso de cambio.

Jane logró una mayor expresión de autocomprensión que le permitió reconocer sus limitaciones y posibilidades (modo de ser y sus correspondientes estrategias de afrontamiento), haciendo consciente el valor de su voluntad para vencer las restricciones psicológicas y enfrentar las condiciones externas, haciendo uso de su libertad existencial (autorregulación).

Jaime de igual manera desplego una mejor autocomprensión de su modo de ser y de sus estrategias de afrontamiento, reconoció así sus limitaciones y posibilidades. Pudo reconocer como su conducta se asociaba con su molestia relacional, asumiendo responsabilidad.

8.3.2. Conciencia

Sobre esta subcategoría se puede concluir que Jane considera la conciencia adquirida frente a las restricciones como positiva y como un factor protector ante la posibilidad de que los patrones de comportamiento se repitan. Valora como difícil ese enfrentamiento consigo misma, pero lo acepta como un reto posible. Además, cambió la valoración del conflicto interpersonal, eligiendo nuevas posibilidades de encuentro, incluso más allá de la relación.

Jane reforzó valores de actitud que empezó a reconocer y valorar, responsabilizándose de su reacción emocional, enfrentándose a sus reacciones psicofísicas.

Sobre Jaime, se concluye para esta subcategoría, que valoró como positiva la conciencia adquirida frente a las diferencias en los modos de ser y como un factor facilitador de la autorregulación. Logró así, hacerse responsable de sus posibilidades en la relación de pareja.

8.3.3. Entendimiento

Para esta subcategoría se concluye que Jane logró establecer conexiones entre sus estrategias (propias de su modo de ser concienzudo-obsesivo) y las vivencias propias de su miedo existencial, pudo empezar a relacionar su angustia y su depresión con su propio comportamiento y expectativas con el mundo, al desplegar conciencia al distanciarse de sí, generando comprensiones que le brindaron un entendimiento de lo desintegrado (restricciones y mandatos psicofísicos). Estas comprensiones posibilitaron una nueva y mejor relación de su ser-en-el-mundo.

Jaime por su parte, logra ver, relacionar e integrar el proceso de comprensión sobre su propio modo de ser con la autorregulación necesaria para generar la proyección de su relación a futuro. El distanciamiento le permitió relacionar sus estrategias de afrontamiento y el efecto que pueden tener en su vida y en los demás lo que posibilitó igualmente una nueva y mejor relación de su ser-en-el-mundo.

8.3.4. Saber

Al analizar las citas en esta subcategoría se concluye que Jane logró describir lo que puede ahora entender sobre su pareja y que antes solo juzgaba, describe también sus propias limitaciones en el pasado, para entender el significado de lo que su esposo le decía acerca de su comportamiento.

Logró también establecer una nueva valoración y desarrolló una actitud diferente frente a esas comprensiones en su modo-de-estar-en-la relación.

Jaime también logró describir lo que puede ahora entender sobre su pareja y que antes quería cambiar, logra también establecer una nueva valoración y desarrollar una actitud diferente (“ser más flexible”) frente a esas comprensiones en su modo-de-estar-en-la relación.

8.4. DIFERENCIACIÓN

Los resultados permiten concluir que hubo un despliegue del recurso de diferenciación en ambos miembros de la pareja que facilitó el cambio en sus comportamientos incluso más allá de su relación afectiva y generó acciones de autorregulación.

Para Jane el despliegue en su capacidad de diferenciación requirió un constante apoyo de Jaime, logró así una mayor disposición a autolegitimarse y legitimar a su pareja.

El despliegue de la capacidad de diferenciación posibilitó relacionarse con su esposo desde una actitud diferente, lo que generó una percepción de sentido diferente de su relación de pareja.

Jane reconoció tener un mejor conocimiento de su modo de ser y el de su pareja, lo cual ha cambiado su comprensión de Jaime y renovó sus afectos hacia él.

Este reconocimiento apunta a la definición de amor en el sentido de Frankl (1978) “En el amor, el ser amado es concebido como un *ser peculiar y singular en su ser-así-y-no-de-otro-modo*; es concebido como un tú y acogido como tal por otro yo”

Jane logró igualmente, reconocer mejor sus propias estrategias y las de su compañero, generando aceptación y estableciendo conductas cooperativas; estableciendo los límites interpersonales de manera más adecuada.

Por su lado, Jaime logró entender mejor las emociones y los comportamientos de su compañera, permitiéndole ser y flexibilizando su propio comportamiento. Al mismo tiempo reconoció las estrategias propias de su modo de ser y las de su compañera generando acciones de autorregulación a través del humor y la cooperación.

8.4.1. Aceptación del otro

Jane logró desplegar su capacidad de diferenciación al reconocer las emociones propias y ajenas y como se afectaba por ellas, ahora refiere entender y respetar las emociones sin personalizar ni sentirse atacada, y encontró maneras de autorregularlas con ayuda de su pareja.

Jane desplegó su capacidad de diferenciación al reconocer que ahora puede identificar y aceptar que las personas pueden sentir o expresar emociones propias, diferentes a las suyas, y que debe permitirles a los otros ser, sin sentir la necesidad de cambiarlos. Se hace responsable de sus propias emociones.

Jane logró también usar la diferenciación para reconocer las acciones de su pareja como legítimas, y eso le permitió autorregular sus actuaciones frente a la relación. Aceptando al otro se legitimó también a sí misma y se habilitó para hacer cosas que ella misma no se permitía.

Jaime logró desplegar diferenciación al reconocer las acciones de su pareja como legítimas, y eso le permitió empezar a autorregular sus actuaciones (ser más flexible) en la relación. Aceptando al otro se legitimó también y ahora se da la posibilidad de hacer cosas con su pareja que antes no hacían.

Jaime reforzó su diferenciación al reconocer el proceso emocional de su pareja en la terapia y exaltándola como otro legítimo y enfocando su atención en lo que su esposa es, reconociendo sus esfuerzos de autodistanciamiento como positivos.

8.4.2. Reconocer

En esta subcategoría Jane logró hacer diferenciación, al reconocer el comportamiento de su esposo como legítimo y propio de él, al tiempo que reconoce las emociones propias y sus limitaciones de comprensión, lo que permite establecer límites interpersonales adecuados. Logró reconocer lo que le pertenece y lo que no a su pareja, desde la aceptación de sus propias expectativas.

Jaime logró hacer diferenciación, al reconocer las emociones propias y sus limitaciones de acción frente a su esposa, al tiempo que el efecto que eso tenía en las relaciones interpersonales. Logró reconocer su propio patrón de comportamiento y las consecuencias para ella, y al establecer esos límites, logró hacerse responsable se sí mismo, generando aceptación por el otro.

8.4.3. Ser

Jane logró hacer diferenciación en esta subcategoría, al reconocer las restricciones propias de su modo de ser. Al tiempo que reconoció su responsabilidad y posibilidad de elegir frente a lo que le ocurre.

Por su parte Jaime logró hacer diferenciación al reconocer su propia dificultad de comprensión del comportamiento de su pareja y reconocer el comportamiento específico propio de su modo de ser frente al mismo.

8.4.4. *Valoración*

Para esta última subcategoría, Jane logró ser consciente frente a la necesidad de mantener la autorregulación ante las conductas (restricciones) que ya reconoce como propias, sin permitir que el contexto la absorba.

Jane logró validarse a sí misma, sus emociones y elecciones, reconociendo su valor y reforzando su capacidad de elección frente al contexto, está dispuesta a mantener su nueva comprensión de sí misma, utilizando el humor como estrategia auténtica de autorregulación.

Jaime igualmente logró ser consciente frente a la necesidad de mantener la autorregulación ante las conductas que ya reconoce como propias en su modo de ser, sin permitir que el contexto la absorba y aprovechándolo en su beneficio y el de su pareja.

Jane descubrió, a través de la conciencia de finitud la posibilidad de autoproyección como capacidad del autodistanciamiento, lo cual generó motivación para el cambio.

8.4.5. *Conclusión Final*

A modo de respuesta a las preguntas que orientaron esta investigación, se puede concluir, que se pudo identificar el despliegue de los recursos de autocomprensión y diferenciación, como resultado de la terapia pareja.

El reconocimiento de los modos de ser, tanto el propio como el de la pareja, contribuyó al despliegue de los recursos de diferenciación y autocomprensión.

El despliegue de los recursos de autocomprensión y diferenciación, facilitan la autorregulación y el cambio proactivo.

Jane y Jaime, al desplegar sus recursos y autorregular sus restricciones psicofísicas, lograron hacer uso de su libertad de elección para lograr el re-encuentro.

Como dice Buber (1982): “El Tú llega a mi encuentro. Pero soy yo quien entro en relación directa, inmediata con él. Así la relación significa elegir y ser elegido; es un encuentro a la vez activo y pasivo.”

9. BIBLIOGRAFÍA

Ayala, Jonathan. (2010) Emociones y estilos de personalidad. Eureka. 7, (2), 77- 86

Bucay, Jorge. (2010). El camino del encuentro. España: Ed Grijalbo.

Buber, Martín. (1982). yo y tú. Buenos Aires, ediciones nueva visión.

Diccionario etimológico. www.dechile.net

De castro, Alberto; García, Guillermo. (2014). Psicología Clínica. Fundamentos existenciales. Barranquilla. Ediciones de la Universidad del norte.

Feliu, Maria Helen; Güell, Maria Antonia. (1992). Relación de pareja. Técnicas para la convivencia. Barcelona. Martinez roca

Fisher, Helen. (2007). Anatomía del amor. Historia natural de la monogamia, el adulterio y el divorcio. Barcelona. Editorial Anagrama.

Fisher, Helen. (2004). Anatomía del amor. Por qué amamos. Naturaleza y química del amor Romántico. Barcelona. Editorial Santillana.

Frankl, Víctor. (1978). Psicoanálisis y existencialismo. De la psicoterapia a la logoterapia. México, Fondo de cultura económica.

Frankl, Víctor. (1988). La voluntad de sentido: conferencias escogidas sobre logoterapia. Barcelona: Editorial Herder.

Frankl, Víctor. (2009a). El hombre doliente; fundamentos antropológicos de la psicoterapia. Barcelona: Editorial Herder.

Frankl, Víctor. (2009b). Teoría y terapia de la neurosis: iniciación a la logoterapia y el análisis existencial. Barcelona: Editorial Herder.

Fromm, Erich (1994). El arte de amar. Barcelona. Ediciones Paidós.

- Furnica, C. (2003). The para-existencial personality disorder. *Rev. European psychotherapy* 4, (1), 119-128.
- Heidegger, Martin (1926). *ser y tiempo*. Traducción de Jorge Eduardo rivera. (2003). Colección estructuras y procesos: sería filosofía. Editorial Celesa.
- kalawski, Alex, Susaeta, Marisol, (2012). Psicoterapia en y de pareja. En Cerda, Mauricio (Ed.). *Cielo azulado: psicología y psicoterapia humanista y transpersonal* (Capítulo 6, pp. 236- 268). Santiago de chile. RIL editores.
- Längle, Alfried. (1995). logoterapia y análisis existencial una determinación conceptual de su lugar. *Existenzanalyse*: 12, (1), 5-15.
- Längle, Alfried (2010). El amor, ¿una suerte? Una tentativa existencial. Mendoza. Conferencia. Universidad católica. Septiembre.
- Liebert, Robert y Spiegler. (2000). *Personalidad: estrategias y temas*. México. Thomson editores. Octava edición.
- Martinez, Efren. (2007). *Psicoterapia y sentido de vida*. Bogotá. Herder.
- Martinez, Efren. (2011). *Los modos de ser inauténticos*. Bogotá. Manual moderno.
- Martinez, Efren. (comp). (2011). *Las psicoterapias existenciales*. Bogotá. Manual moderno.
- Martinez, Efren. (2013). Los recursos noéticos en la psicoterapia centrada en el sentido. Artículo web. SAPS.
- Martinez, Efren. (2015). *Vivir a la manera existencial*. Bogotá. Ediciones SAPS
- Martinez, Yaqui. (2012a). *Filosofía existencial para terapeutas y uno que otro curioso*. México D.F. ediciones LAG

- Martinez, Yaqui. (2012b). Psicoterapia existencial. Teoría y práctica relacional para un mundo post-cartesiano. México D.F. ediciones LAG
- Maturana, Humberto y Varela, Francisco (2003). El árbol del conocimiento: las bases biológicas del entendimiento humano. Santiago de Chile: Editorial universitaria S.A.
- Oldham, John y Morris, Lois (2007). Autorretrato de la personalidad: las claves que le ayudarán a conocer y comprender mejor a los demás. Ediciones susaeta.
- Penagos, Andrea., Rodríguez, Mariángela., Carrillo, Sonia y Castro, Jorge. (2006). Apego, relaciones románticas y autoconcepto en adolescentes bogotanos. Univ. Psychol. 5 (1), 21-36.
- Platón (1871). El banquete. Obras completas. Tomo 5. Madrid. Edición de patricio de Azcárate.
- Riso, Walter (2015). Ama y no sufras. Barcelona. Editorial Planeta.
- Rodriguez, Leonardo (2013). El amor y el instinto sexual en la antropología de Max Scheler. Anales del Seminario de Historia de la Filosofía. 30 (1), 169-190.
- Rogers, Carl
- Romero, E. (2003). Neogénesis, el desarrollo personal mediante la Psicoterapia. Chile: Ed. Norte-Sur.
- Sampson, Edward. (1989). The Challenge of social Change for Psychology. American Psychologist association. 44, (6), 914 – 92.
- Serrano, Gonzalo; Carreño, Mercedes. (1993). Psicothema .5, 151 - 167
- Sternberg, Robert. (1986). A triangular theory of love. Psychological Review. 93, (2), 119-135.

Villegas, Manuel., Mallor, Pilar. (2010). Consideraciones sobre la terapia de pareja: a propósito de un caso. Revista de psicoterapia. 21, (81), 37-106

10. ANEXOS

ANEXO 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO PARA PARTICIPAR EN UN PROYECTO DE INVESTIGACION

Título de la investigación: autocomprensión y diferenciación a partir del análisis existencial de los modos de ser, en terapia de pareja.

Estimado participante, mi nombre es Oscar Perlaza y soy estudiante del programa de Maestría de la Universidad del norte en Barranquilla. Actualmente me encuentro llevando a cabo un protocolo de investigación el cual tiene como objetivo realizar un estudio de caso clínico sobre la autocomprensión y la diferenciación en la terapia de pareja.

La participación en este estudio es absolutamente voluntaria. A continuación, se entrega la información necesaria para tomar la decisión de participar voluntariamente. Utilice el tiempo que desee para estudiar el contenido de este documento antes de decidir si va a participar del mismo.

- Si usted accede a estar en este estudio, su participación consistirá en autorizar el uso de la información recabada en el proceso de terapia y acceder a una entrevista en profundidad.
- Al tomar parte en este estudio usted no está expuesto a ningún riesgo

Aunque usted acepte participar en este estudio, usted tiene derecho a abandonar su participación en cualquier momento, sin temor a ser penalizado de alguna manera o tener que dar explicación alguna.

- Usted puede o no beneficiarse directamente por participar en este estudio. El investigador, sin embargo, podrá saber más sobre como aporta el trabajo clínico a la

solución de conflictos en pareja, y la sociedad en general se beneficiará de este conocimiento. La participación en este estudio no conlleva costo para usted, y tampoco será compensado económicamente.

- La participación en este estudio es completamente anónima y el investigador mantendrá su confidencialidad en todos los documentos. Los aspectos de la historia clínica mantendrán la confidencialidad que exige el código deontológico, y las entrevistas serán modificadas en la identidad y cualquier otra información privada.
- Usted podrá conocer las conclusiones del estudio, si lo desea, a través de información personal.
- Los resultados de la investigación serán publicados (manteniendo total reserva sobre los datos personales) y entregados a la Universidad del norte como requisito para el grado de la maestría psicología clínica y socializados a usted como participante del proceso.
- Si usted tiene preguntas sobre su participación en este estudio puede comunicarse con el investigador responsable Sr. Oscar Perlaza Lozano, estudiante de la maestría de Psicología, Profundización Clínica, al Celular: 3218510112, correo electrónico: operlaza1968@hotmail.com, dirección: calle 9d 40ª 54.

ACTA CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____ acepto participar voluntaria y anónimamente en el Protocolo de Investigación: **autocomprensión y diferenciación a partir del análisis existencial de los modos de ser, en terapia de pareja**, dirigida por el Sr. Oscar

Iván Perlaza, Investigador Responsable, estudiante del programa de psicología profundización clínica, de la Universidad del norte, dirigido por el Prof. Wilmer Palomares.

Declaro haber sido informado/a de los objetivos y procedimientos del estudio y del tipo de participación. En relación a ello, acepto responder una entrevista a profundidad sobre los procesos vividos en la terapia de pareja, al mismo tiempo que autorizo la utilización de la información obtenida en el mismo proceso para un análisis de caso.

Declaro haber sido informado/a que mi participación no involucra ningún daño o peligro para mi salud física o mental, que es voluntaria y que puedo negarme a participar o dejar de participar en cualquier momento sin dar explicaciones o recibir sanción alguna.

Declaro saber que la información entregada será **confidencial y anónima**. Entiendo que la información será analizada por los investigadores en forma confidencial y se omitirá información que no resulte pertinente al análisis. La información que se obtenga será guardada por el investigador responsable en dependencias del consultorio bajo la confidencialidad de las historias clínicas y será utilizada sólo para este estudio.

Este documento se firma en dos ejemplares, quedando uno en poder de cada una de las partes.

Se firma en Santiago de Cali a los 9 días del mes de mayo de 2016.

Participante

Firma

identificación

Investigador Responsable

Firma

Identificación

Cualquier pregunta que desee hacer durante el proceso de investigación podrá contactar al Sr. Oscar Perlaza Lozano. Celular: 3218510112, correo electrónico: operlaza1968@hotmail.com, dirección: calle 9d 40ª 54Si

Ud. siente que en este estudio se han vulnerado sus derechos podrá contactarse con la siguiente persona: **Wilmer Palomares**, Director de la investigación al teléfono: 3006517270° al correo: director@institutologos.net.