

La autenticidad del ser: Del ejercicio terapéutico a la vivencia existencial

Caso Clínico Presentado Para Obtener El Título De
Maestra en Psicología
Universidad del Norte, Barranquilla

María Virginia Patiño López
Septiembre 2016

Copyright © 2016 por María Virginia Patiño López. Todos los derechos reservados.

Abstract

El ser humano en el proceso de existir se confronta con diversas paradojas; en el caso particular del presente documento la paradoja entre el Deber Ser y el Ser emerge de manera protagónica, y es posible descubrirla y aproximarse a una comprensión de la misma a través de la Perspectiva Humanista Existencial. Esta aproximación psicológica otorga relevancia a ideas sustanciales como la de la autenticidad del ser humano y la importancia de esta experiencia dentro del contexto de la relación entre terapeuta y consultante. Así es como, en las páginas subsiguientes, se puede apreciar cómo es la experiencia de una mujer en el camino de hallar su autenticidad, dentro de una relación humana, terapéutica, que propende y la invita a acogerse desde su vivencia de autenticidad. Adicionalmente, la Perspectiva Humanista Existencial interroga e integra el papel de la creatividad, la imaginación y las artes en el curso de los procesos terapéuticos de las personas, así que aquí es posible identificar y explorar el rol de estos recursos, y comprender el valor que cobran con un propósito terapéutico.

Tabla de Contenido

Capítulo 1. Información general del proyecto	6
Título	6
Investigadora	6
Director	6
Capítulo 2. Introducción	7
Capítulo 3. Justificación	9
Capítulo 4. Área problemática.....	11
Capítulo 5. Preguntas guías y objetivos	14
Capítulo 6. Historia clínica del paciente.....	15
Identificación del paciente.....	15
Motivo de consulta	15
Descripción sintomática	16
Historia personal.....	17
Historia familiar.....	18
Genograma.....	19
Proceso de evaluación	19
Conceptualización diagnóstica	21
Capítulo 7. Descripción detallada de las sesiones	23
Primera sesión	23
Segunda sesión	26
Tercera sesión.....	27
Cuarta sesión – inicio de grabaciones	29
Quinta Sesión.....	31
Sexta sesión	33
Séptima sesión	38
Capítulo 8. Marco conceptual de referencia.....	40
Primera parte: El Ser Auténtico.....	41
Segunda parte: La relación terapéutica auténtica	44
Tercera parte: La técnica como recurso creativo.....	51
Capítulo 9. Análisis de Caso.....	56
Cuarta Sesión: No me gusta lo que soy	56
Quinta y sexta sesión: La técnica y la posibilidad de acercarme a lo que verdaderamente soy; el círculo vicioso y los personajes internos.....	58

Séptima Sesión: El diálogo auténtico - Sentires compartidos.....	63
Capítulo 10. Conclusiones y discusión.....	68
Lista de Referencias.....	72

Lista de figuras

Ilustración 1. Genograma	19
Ilustración 2. Mandala: Círculo vicioso	33
Ilustración 3. Los personajes que soy	37

Capítulo 1. Información general del proyecto

Título

La autenticidad del ser: Del ejercicio terapéutico a la vivencia existencial

Investigadora

María Virginia Patiño López

Director

Julián Eduardo Velásquez Moreno

Capítulo 2. Introducción

Estas páginas recogieron el proceso terapéutico de una mujer que se debatió entre la experiencia de responder a los mandatos que ella misma se imponía para adaptarse y/o sobresalir en sus diferentes contextos vitales, lo que aquí se nombró como su Deber Ser (lo que debería pensar, sentir, hacer, etc); y el permitirse sentir, notar, valorar y aceptar lo que fuera que estuviese presente (pensamientos de desprecio hacia alguien que “debería” amar, sentimientos de tristeza y/o rabia cuando “debería” mostrar control), es decir aquello que se nombró como Ser. Este debate o esta paradoja entre el Deber Ser y el Ser fue explorado desde un Marco Conceptual propio de la Psicología Humanista Existencial.

La aproximación Humanista Existencial rescata y subraya experiencias humanas como la de la *autenticidad del ser*, esta posibilidad vivencial resultó central para el análisis de caso que aquí se presentó porque implicó la integración de los dos lados de la paradoja, de las dos fuerzas entre las que se debatió la consultante. También implicó la vivencia de la autenticidad del ser en el encuentro terapéutico, es decir en el proceso de desarrollo de una relación humana viva que, como lo dice el título del presente trabajo se movió *Del ejercicio terapéutico a la vivencia existencial*. Este movimiento, este proceso de encuentro de la consultante de su propia autenticidad en el escenario de la relación terapéutica estuvo mediado por la creatividad y las artes. Fue posible describir y comprender cómo el uso de la creatividad y de las artes facilita la experiencia auténtica del ser.

En el paso a paso de este análisis de caso el método fenomenológico hermenéutico tuvo un lugar fundamental en tanto que exigió atender de manera rigurosa la experiencia de la consultante, la cual quedó en la medida de lo posible recogida con fidelidad a partir de las palabras textuales de la misma, así como de sus creaciones artísticas. De esta manera se

buscó cumplir con una de las intenciones de este método, la de describir la experiencia de la consultante, de tal modo que su vivencia emergiera como el personaje central, como el guía principal de su proceso terapéutico. La descripción de la experiencia de la consultante estuvo acompañada de elementos teóricos que consiguieron enfatizar o resaltar la misma vivencia, así como la importancia de la autenticidad del ser, la relación terapéutica auténtica, y el lugar de la creatividad y los medios artísticos dentro del proceso terapéutico mencionado.

Capítulo 3. Justificación

La pregunta por la autenticidad del ser humano recoge una de las interrogantes existenciales probablemente más comunes: ¿Quién soy y para qué estoy aquí?. No en vano cientos de autores han dedicado su vida a profundizar sobre esta cuestión, por ejemplo desde la Psicología Humanista Existencial el fundador de la Logoterapia Viktor Frankl (1999) desarrolla su apuesta teórica alrededor de la idea del sentido de la vida, sugiere que es la vida misma la que confronta al ser humano sobre su sentido, y que esta confrontación se desarrolla en el devenir propio de la existencia, encontrando su resolución en la acción. En la cotidianidad del hombre actual esta cuestión yace en el fondo de los conflictos del día a día, donde el trabajo, la profesión, la imagen, entre muchos otros fenómenos sociales comienzan a ocupar la lista de prioridades por cumplir, transformándose en necesidades que van solapando al ser.

Los planteamientos anteriores son retomados de diversas formas dentro de la Psicología Humanista Existencial, en el caso específico del presente trabajo son nombrados dentro de la paradoja del deber ser y el ser, donde el hombre se orienta más al logro y a la consecución de resultados que a la experiencia de vivir, es decir, privilegia los mandatos del Deber Ser sobre las necesidades del Ser. Cuando esto sucede, olvidamos quienes somos, renunciamos a nuestros pensamientos y sentimientos más genuinos, nos vamos hallando en la desconexión e inautenticidad. Esta experiencia vital puede conducir al ser humano a la búsqueda de espacios, personas, vivencias dentro de las cuales pueda darle un lugar a los anhelos de su Ser, es así cómo se involucra en procesos terapéuticos que le posibilitan un camino de regreso a sí mismo.

Bajo este orden de ideas, la relación terapéutica auténtica, la expresión creativa y el uso de medios artísticos se convierten en recursos que permiten el despliegue de la propia autenticidad. Es así como el ser humano comienza a elegirse, esto es, se escucha a sí mismo, atiende sus propias manifestaciones, se permite sentir y expresar sus emociones y sentimientos. Este despliegue se traduce en la experiencia de libertad, en la habilidad de responsabilizarse de sus decisiones, soltando la carga de imposiciones ajenas, lo que le posibilita vivir el presente, disfrutar el día a día, y considerar más ampliamente el valor del otro. Entonces, finalmente se puede aseverar que un ser humano auténtico puede construirse en armonía, recuperar su poder, su potencial, y por lo tanto transmitirlo y verlo reflejado en el mundo.

Capítulo 4. Área problemática

Para el caso que nos convoca y el análisis que en relación a éste se desarrollará posteriormente, el área problemática es planteada como una paradoja dentro de la cual se mueve la consultante en su diario vivir. Se trata de la paradoja entre *deber ser* y *ser*, donde la consultante asocia el deber ser, con el ser fuerte, con el ser buena, responsable; en contraposición con el *ser* que para ella implica debilidad y de una u otra manera algo inapropiado y rechazable.

Cuando la consultante inicia el proceso terapéutico, establece con determinación que el deber ser explícito en su vida es convertirse en profesional, lograr sus metas, lo cual está principalmente asociado a sus logros académicos, a partir de lo cual espera crecer económicamente a través de su trabajo. Para poder llegar a ello la consultante se vuelca constantemente en el hacer, expresando en repetidas ocasiones que no tiene tiempo para ella misma y que a duras penas alcanza a dormir. Bajo este mismo propósito se observan conductas que van encaminadas a cumplir con ciertos roles que le permiten mantenerse en este lugar de la paradoja, llegando a ser explícito en su discurso por ejemplo, que lo que ella espera es poder cambiar o quitar las cosas incómodas que siente por los demás para poder ser lo que necesita ser de forma que pueda evitar conflictos.

Por otra parte, la consultante refiere que aparecen en ella una serie de sensaciones difíciles de contener, sentimientos que han venido emergiendo con más fuerza en los últimos meses y en relación a los cuales ella siente necesidad de cambiar, de encontrar una forma de “controlar” lo que ella juzga como inadecuado, configurándose así el otro extremo de la paradoja, la del *Ser*. Así, la consultante va descubriendo que entre más desea estar en el deber ser más difícil le es contener todo aquello que fluye de sí, moviéndose de forma

conflictiva entre ambos extremos, en un lugar de mucha rigidez donde se obliga a cambiar para poder hacer y cumplir con sus expectativas de vida, y por otro lado insatisfacción y tristeza que emergen al no poder sentirse casi nunca siendo ella misma, tal cual es.

De esta forma se observa que cuando la consultante se confronta con aquello que siente que es lo juzga como inadecuado, eso sucede en sus relaciones interpersonales, en el contexto laboral y principalmente en su entorno familiar sobre todo en lo que respecta a la relación con el padre. Como la consultante se distancia de sus propias sensaciones, desde el extremo de la paradoja del deber ser, aparece una dificultad para verse, para aceptarse y reconocerse; todo lo que viene de sí parece constituirse en un obstáculo para cumplir con lo que necesita. Dentro del ciclo de la experiencia de las vivencias más significativas de la consultante se observa cómo se interrumpe a través de la desensibilización, lo que impide hacer consciencia de sus emociones, utilizando el raciocinio como recurso para evadir el contacto.

En la paradoja también aparecen mandatos, que se observan en el diálogo interno de la consultante, como “no debo sentir esto”, “es mi papá por sobretodo y así tengo que aceptarlo”, “tengo que hacerlo por mi mamá”, “me gustaría que de mí hacia las otras personas incluyéndolo a él salieron cosas buenas y no cosas negativas”, llegando a aseveraciones rígidas en la configuración de su personalidad tales como “es más fácil sonreír que explicar por qué estás llorando”.

Bajo este orden de ideas, el proceso psicoterapéutico estuvo encaminado a identificar y explorar esta paradoja. Esto, a través de diferentes formas; desde los recursos artísticos y creativos que facilitaron la conexión con sus sentimientos, emociones y sensaciones, hasta la conversación terapéutica que facilitó el hacer consciente esta paradoja en su cotidianidad, fortaleciendo los darse cuenta, desde la posibilidad de encontrarse con

su autenticidad, permitiendo la integración de los extremos de esta paradoja, tomando recursos tanto de los roles del deber ser como desde la conexión con su ser.

Capítulo 5. Preguntas guías y objetivos

Se definieron tres preguntas guías y objetivos:

- A. Cómo es la experiencia vital de una mujer que se mueve en su diario vivir dentro de la paradoja deber ser y ser.
- B. Cómo una relación terapéutica auténtica estimula el proceso de otro ser humano hacia el encuentro con su autenticidad.
- C. Cómo el uso de la creatividad y las artes acercan al ser humano a su propia autenticidad.

Capítulo 6. Historia clínica del paciente

Identificación del paciente

La consultante es una mujer de 26 años, nacida en la ciudad de Medellín (Antioquia), al iniciar su proceso psicoterapéutico se encontraba en séptimo semestre de Psicología, trabajando en un hospital como auxiliar administrativa; a través de su trabajo solventaba sus estudios. Es hija única de una relación de padre y madre los cuales conviven en unión conyugal desde su nacimiento hasta la actualidad; la relación de la consultante con su madre es cercana, mantienen una comunicación de doble vía y comparten espacios familiares, existe un vínculo amoroso entre ellas. La relación con el padre es en cambio distante y conflictiva; la figura paterna tiene antecedentes de alcoholismo que incidieron en el acompañamiento de la crianza de la consultante, esta relación no la caracteriza el vínculo amoroso. En la actualidad el padre tiene un diagnóstico de cáncer en estado avanzado. Durante el proceso la consultante establece una relación de noviazgo, que describe como tranquila y en consolidación.

Motivo de consulta

La consultante llega a psicoterapia expresando su deseo de vivir un proceso asociado a su requerimiento académico como estudiante de psicología. En la primera consulta tras preguntarle sobre su vida, identifica una situación de crisis asociada a una ruptura con su pareja previa y en general a sus relaciones interpersonales. El tema de la relación con la figura paterna y su entorno familiar también se hace presente en los motivos de consulta, donde espera poder cambiar la forma de responder a su entorno para “mejorar” sus relaciones con los demás, principalmente con las personas más cercanas.

Descripción sintomática

La consultante no refiere antecedentes de sintomatología física relevante, sin embargo en las sesiones si expresa sentir exceso de estrés, en ocasiones somnolencia y mucho cansancio, asociado a la vivencia de una sobrecarga de actividades diarias que la llevan al desgaste físico y mental. Ocasionalmente manifiesta dolores de cabeza sin ser reiterativos. No presenta consumo de sustancias psicoactivas, ni abuso de sustancias como alcohol de forma frecuente. En las sesiones también se identifican conflictos en las relaciones parento-filiales – donde refiere el diagnóstico reciente de cáncer de la figura paterna. Problemas en la niñez y adolescencia con la figura paterna, alteraciones del estado de ánimo y bajo control de impulsos, conflictos en las relaciones de pareja e interpersonales.

Dentro del proceso psicoterapéutico se pueden contar otras manifestaciones singulares y frecuentes de la consultante al inicio y durante su proceso de cambio:

- Con frecuencia la consultante evita y contiene la expresión de sus emociones, y le resulta difícil darse cuenta de las sensaciones que se presentan en su cuerpo.
- La consultante tiende a explicar a través de la razón todo aquello que se le presenta, disminuyendo sus propias sensaciones a través de explicaciones lógicas que encuentra en el entorno.
- Para la consultante es difícil reconocerse siendo sí misma, la mayor parte del tiempo siente que debe ocupar un rol que le permita llevar a cabo sus actividades en diferentes contextos.
- Mareo, vértigo y ganas de vomitar.

Historia personal

En relación a su historia personal es importante mencionar y tiene lugar el hecho que durante el proceso terapéutico la consultante no hiciera mención explícita a relatos de su historia de vida más allá de acontecimientos puntuales más en relación con los otros que consigo misma. No aparece de manera espontánea referencia a su infancia, a experiencias en la niñez o la adolescencia. Los datos que da ocasionalmente están relacionados con situaciones puntuales del día a día que le generan incomodidad o que siente que alteran su desempeño, algunas otras que la tocan emocionalmente como la relación con el padre y novio o la interacción con otras personas en el contexto académico y/o laboral principalmente cuando emergen conflictos donde ella siente que debe modificar algo de sí.

De sus experiencias previas menciona varias relaciones de noviazgo donde expresa que en su vida le ha costado estar sola, usualmente desde que recuerda ha establecido relaciones de pareja de forma continua, cuando finaliza una sin dar mucho tiempo establece otra relación amorosa. Habla sobre la decisión de estudiar psicología como un anhelo de su vida y cómo debe trabajar para costearse sus estudios debido a que la situación económica de padre y madre no les ha permitido apoyar o solventar dicha decisión académica. Algunas veces refiere que es un persona de pocos amigos, que puede juzgar a la gente asociado a su nivel económico y a veces se pregunta sobre el tema del dinero. Su imagen corporal también es importante para ella, observa cómo otras personas se hacen cirugías teniendo los recursos para ello, se reconoce ocasionalmente como vanidosa, tiene ideales de belleza que considera en el día a día.

Historia familiar

En el transcurrir de los encuentros terapéuticos la consultante hace mención a situaciones familiares que en la mayoría de los casos están en relación con el presente, por lo que no contamos con muchos datos asociados a su historia de vida familiar. Dentro de los antecedentes significativos está la relación con su padre, la cual denomina como conflictiva desde la infancia asociado a el alcoholismo de éste, quien también ejerció maltrato verbal hacia ella y su madre. La consultante refiere que no identifica a este hombre como su figura paterna y que le cuesta sentir preocupación entorno al diagnóstico de cáncer que le fue dado poco antes de iniciar su proceso psicoterapéutico.

La relación con su madre es fraternal y cercana, caracterizada por la confianza y un vínculo amoroso, aunque aparecen conflictos en cuanto entra la relación del padre. Refiere que su madre ha sido sumisa y entregada a su esposo, generando en la consultante sensación de molestia llevándolo muchas veces al ámbito de la disputa verbal, en aras de defender a su mamá de lo que ella siente como agresiones.

La consultante no recibe ayuda económica de padre y madre para sus estudios debido a la situación económica de la familia, por esto ella debe trabajar para solventar su proceso académico.

Genograma

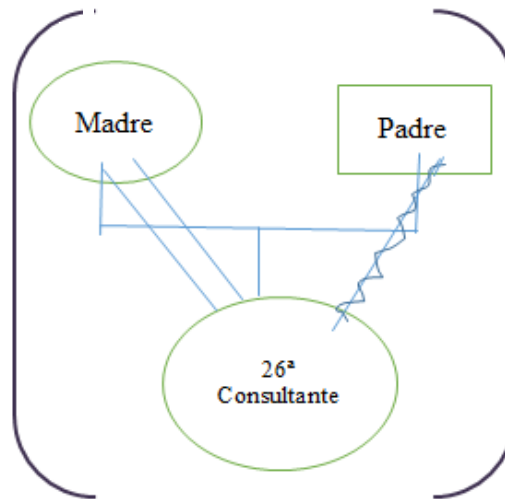


Ilustración 1. Genograma

Representa que la consultante es producto de una relación matrimonial dentro de la cual convive. Se observa que sostiene un vínculo estrecho y cercano con la madre, mientras que con el padre la relación es distante y conflictiva.

Proceso de evaluación

Para el acompañamiento psicoterapéutico de este caso en cuestión se prioriza el encuentro vivencial, atendiendo a lo que emerge en la consultante y en la relación terapéutica, de esta forma la experiencia presente tomó un rol central (fenomenología). Asociado a lo anterior, en este proceso no se aplicaron test psicológicos ni baterías de pruebas, el análisis de caso se realizó a partir de la interacción entre consultante y terapeuta donde se toma en cuenta el discurso y la vivencia.

Teniendo en cuenta la forma de acompañamiento mencionada y el proceso mismo de la consultante, la comprensión del caso se realiza teniendo presente de manera prioritaria el método fenomenológico y hermenéutico. Por un lado, el método fenomenológico, propuesto por Edmund Husserl invita a la descripción de la experiencia, o como dice León,

E. (2009), “fenomenología quiere decir, pues, (...) permitir ver lo que se muestra, tal como se muestra por sí mismo, efectivamente por sí mismo” (p.4). Este proceso implica presencia, estar en la experiencia para poder dar cuenta de aquello que aparece como fenómeno. La hermenéutica por otra parte, permite la comprensión de esa experiencia; comprensión que se da a través de la descripción del fenómeno el cual al ser descrito ya está siendo interpretado. León, E. (2009) identifica a este desarrollo de la comprensión como interpretación; que es en sí hermenéutica.

Estos métodos en conjunto permiten una aproximación a la experiencia del otro sin que este se convierta en sujeto aislado de análisis, en cambio tanto el consultante como el terapeuta se sumergen en la experiencia, de la cual ambos participan. De esta forma la descripción hace referencia a un escenario compartido, donde ambos se hacen responsables. Para poder llegar a esta aproximación a través de la fenomenología y la hermenéutica, el proceso de los encuentros terapéuticos es recogido en audios con consentimiento de la consultante, para este caso específico se cuenta con (4) cuatro sesiones completas grabadas y posteriormente transcritas respetando el orden secuencial de las mismas. Mediante una revisión exhaustiva de las transcripciones, sesión por sesión, identificando situaciones, frases, palabras, sensaciones etc., que aparecen de forma reiterativa o que hacen figura en el proceso de la consultante, aparecen puntos en común, aspectos que la consultante resalta una y otra vez y que son posibles de llevar al análisis para la comprensión de la experiencia a la luz de la teoría. Las transcripciones de las sesiones contienen información vital del proceso de la consultante, estos textos permitirán acercarse a la experiencia de la consultante y posibilitar la interpretación de la misma a través de su descripción (Estas transcripciones se encuentran en el *Anexo I*).

Conceptualización diagnóstica

El presente caso como ya se había reseñado anteriormente, deja entrever la paradoja entre el deber ser y el ser; paradoja que la consultante comienza a vivenciar como conflictiva, generando en ella emociones que experimenta como sensaciones encontradas, por un lado aparece el enojo, la frustración hacia otros y hacia sí misma en su rol cotidiano, y por otra parte el encontrarse con la posibilidad de decir y hacer fluyendo con aquello que siente, lo percibe coherente con lo que es, aunque en este lado de la paradoja le cuesta conectarse con sus emociones. Es por ello que en esta situación que aparece, la consultante tiende a buscar una comprensión racional, manteniendo un estado de análisis de su conducta y la de otros, al mismo tiempo que de forma casi lógica se distancia del contacto con sus sensaciones, emociones y sentimientos.

El primer momento del proceso psicoterapéutico que se traduce en el motivo de consulta está asociado a un requerimiento académico y a un conflicto de pareja que vivenciaba en el instante que decide realizar el primer acercamiento terapéutico, durante el la experiencia de la consultante dichas necesidades parecen ir transformándose a medida que avanzan los encuentros. En los espacios terapéuticos comienzan a emerger diferentes sensaciones, emociones, imaginarios que inicialmente no hacían figura para la consultante, estas vivencias tienen relación con la introyectos que la consultante tiene, a través de los cuales se define y también orienta su actitud en relación al mundo que le rodea, estos diálogos internos; donde aparecen sus imaginarios se vivencian como interrupciones de su propia experiencia. En resonancia con lo anterior, durante las consultas aparecen diversos momentos del “darse cuenta” donde la consultante llega a permitirse describir de forma

explícita cómo ella misma se distancia de los otros previendo un posible rechazo de afuera y al mismo tiempo encontrando como ella misma teme y rechaza lo que es, es así como los esfuerzos energéticos de la consultante van continuamente orientados a buscar un cambio que la distancie de sí misma, pues se percibe como negativa, conflictiva e incluso mala.

El proceso psicoterapéutico así como a la relación terapéutica va orientándose al encuentro auténtico de la consultante consigo misma, en algunas sesiones a través de diferentes recursos centrados en la vivencia del aquí y el ahora, el trabajo consistió en dejar ser para descubrir su verdadero ser: Reconocerse a sí misma no gustándole algo, rechazando situaciones, personas, enojada, y encontrándose también en esas manifestaciones las cuales aparecen en sensaciones corporales y deseos que usualmente tiende a omitir y a resistir.

Por otro lado la relación terapéutica va invitando también a la autenticidad, desde la propia autenticidad de la terapeuta, quien se permite la presencia en el espacio, se dispone a compartir cuando lo siente sus propias vivencias orientadas a ampliar la comprensión de las experiencias de la consultante, sobre todo cuando dichos relatos contienen un aprendizaje explícito o implícito sobre su propio proceso de auto-conocimiento y apertura a la autenticidad, de manera que sea al mismo tiempo una invitación a ver en dicho camino una posibilidad que de otra forma pudiera ser difícil de concebir en su realidad. Martínez, E. nos recuerda como: (2001) “la relación terapéutica tiene solidez y se vuelve útil cuando se da en medio de la autenticidad del terapeuta” (p. 195).

Capítulo 7. Descripción detallada de las sesiones

El proceso psicoterapéutico con base en el cual se realizará el análisis de caso objeto del presente trabajo, fue realizado a lo largo del segundo semestre del 2014 y el primer semestre del 2015, en el 2016 la consultante asiste a dos consultas de nuevo con la terapeuta sin embargo estas ya no entran en el proceso del análisis de caso. De las sesiones correspondientes se consiguió grabar y transcribir 4 de esta, las transcripciones de las mismas se encuentran en el Apéndice. En este apartado se describirán de manera breve y concisa lo que ocurre en los encuentros de manera que se brinde una idea general y clara respecto al proceso psicoterapéutico, para ello se tuvieron en cuenta también 3 sesiones iniciales previas a las grabaciones y consignadas en un diario de campo.

Primera sesión

La primera sesión con la consultante se realizó el 6 de agosto de 2014 en el consultorio psicológico de la organización Re-Humanizar sueños del alma. La consultante es remitida por una docente de la Universidad Cooperativa, por solicitud directa de la estudiante quien evidencia interés en realizar un acercamiento a un proceso de psicoterapia.

La consultante llega a la hora acordada, se realiza una presentación de la terapeuta y un espacio de encuadre donde se le brinda a la consultante información sobre la experiencia de la terapeuta, la forma de trabajo, invitando a la consultante a sentir ese espacio como propio teniendo la posibilidad de poner ahí lo que ella elija, en ese encuadre se mencionan también algunas pautas, por ejemplo hacernos responsables de lo que se cada uno dice y hace en el espacio, permitir y dejar fluir lo que vaya llegando sin juzgarlo y evitando

interpretarlo, prestar atención a nuestra experiencia a través del cuerpo y siendo consciente de nuestras sensaciones, entre otras.

Posteriormente, la consultante refiere lo que la motivó a llegar a psicoterapia, identifica como lo más importante el estar estudiando psicología y no haber estado nunca en un proceso con psicólogo, considera que éste es necesario para su desarrollo profesional y se lo han recomendado en la universidad. Por otro lado, en su vida personal está viviendo una situación referente a una ruptura amorosa; cuando comienza a hablar de esta situación su postura corporal se modifica, la consultante evidencia tensión y contiene el llanto en repetidas ocasiones. En su discurso expresa que terminó una relación hace poco sin embargo ella y su ex novio aún se comunican, usualmente cuando hablan tienen inconvenientes, la consultante reconoce para sí que ha sido agresiva en su trato hacia esta persona. Su ex novio sale en este momento con alguien más y le han realizado llamadas que ella siente amenazantes y a las que responde de una manera similar. Mientras cuenta esto, la consultante también trae a colación otros comentarios sobre sus relaciones en general refiriendo que éstas han tendido a ser problemáticas y que le cuesta entender por qué tiene tantas dificultades con las personas cercanas, expresa sentir mucho enojo.

Teniendo en cuenta que en el motivo de consulta van emergiendo emociones que además la consultante comienza a hacer un esfuerzo por contener, se propone un ejercicio integrativo: a través del escaneo del cuerpo ir visualizando y trayendo con atención las emociones presentes en el momento y en relación con la situación que está describiendo, y utilizar el recurso de una hoja de papel para soltar lo que aparece; la emoción de rabia e impotencia es canalizada arrugando la hoja de papel y lanzandola, con este ejercicio la consultante se permite el llanto por un corto momento, toma la palabra y explica que últimamente no hace cosas que la hagan sentir contenta, se siente bajo mucha presión por la

universidad y la enfermedad de su padre. En este momento la terapeuta le pide ampliar la información respecto a cada una de estas situaciones e ir observando cómo está en relación a éstas, cómo está su cuerpo y qué emociones aparecen, la consultante refiere que no le gusta hablar de su padre, pues ella considera que ha sido un mal padre y mientras menciona de manera breve esto inicia de nuevo a hablar de sus parejas y sus relaciones previas.

Finalizando la sesión la terapeuta le pregunta cómo está y si se ha dado cuenta de algo que considere valioso en el momento; la consultante menciona que no es buena hablando de sus emociones, refiere sentirse más tranquila y con deseos de pensar en ella. Al preguntarle con qué se quiere quedar de este encuentro refiere que no quiere volver a hablar con su ex novio y que va a intentar hacer cosas divertidas que antes le gustaban, éstas son anotadas por la terapeuta como propósitos para la segunda sesión, ambas concuerdan en ello.

En esta sesión se observa que la consultante durante la conversación terapéutica introduce varias situaciones donde emergen emociones asociadas al enojo, la rabia, la impotencia, y cuando se le invita a expresar y centrarse en la sensación, de manera casi inmediata cambia la situación relatada y pasa a hablar de otros aspectos, principalmente cuando hace referencia a su padre. Se observa también que la consultante se despliega principalmente a través de expresiones mentales como pensamientos donde priman las explicaciones y las interpretaciones. Así mismo se identifica que tiende a minimizar sus experiencias, evitando en la medida de lo posible el contacto con sus emociones y basándose en el deber ser más que en aquello que quiere y desea ella misma.

Segunda sesión

El segundo encuentro con la consultante se llevó a cabo el 04 de septiembre del 2014, aproximadamente 3 semanas después de la primera sesión, esto debido a que los horarios de la universidad y trabajo de la consultante al tiempo que los horarios disponibles de la terapeuta no coincidían.

Durante esta sesión la conversación inicial se orienta principalmente a las actividades que hacen parte de la experiencia actual de la consultante, y que según ella ocupan la mayor parte de su vida. La joven expresa que su prioridad actual son sus estudios, por ello para poder realizar su carrera trabaja medio tiempo en un hospital, a veces siente que este trabajo no tiene relación con lo que a ella le gusta, aunque lo identifica como algo que tiene que hacer.

Mientras la consultante relata su día a día identifica sobretodo aspectos de sí que a su juicio no funcionan bien, por lo tanto siguiendo el curso de pensamientos que emergen en el diálogo, la terapeuta le pregunta cómo cree ella que puede llevar todas esas actividades acabo, si encuentra en sí misma los recursos que le permiten trabajar por aquello que tiene y que quiere hacer en su día a día. La pregunta permite el despliegue de habilidades y capacidades que la consultante identifica en sí misma, a través de un continuum de atención se le invita a escanear su cuerpo para observar cómo se sienten esos recursos en ella, a través de su corporalidad. La joven encuentra difícil conectarse con la sensación, expresa que es una sensación similar a la plenitud, sin embargo ya no siente que aparece mucho en su vida. Para describir la plenitud encuentra (3) tres características; tranquilidad, no hay preocupación y se siente relajada, con estos recursos se realiza una

breve visualización que posibilita mayor conexión con aquello que la consultante denomina como plenitud.

En otro momento del encuentro aparece también el tema de las relaciones como algo en lo que centra también su atención en el diario vivir, refiere sentirse más tranquila, asocia este tema a la plenitud ya que siente que en esa esfera tampoco llega esa sensación, terapeuta y consultante realizan un dibujo juntas como una actividad intuitiva, buscando crear un esquema imaginario de cómo la consultante se siente, en el dibujo aparecen los recursos en el centro de un círculo pequeño contenido por otro círculo mayor, ese círculo grande lo denomina apegos. La consultante identifica que las relaciones que establece no le permiten plenitud y que se queda en ellas por la compañía y el no querer sentirse sola, finaliza con un darse cuenta verbalizando “yo necesito una relación porque me siento muy sola”. Se invita a observar cómo se siente aceptar eso que llega, se despide dándose por finalizada la sesión del día.

Tercera sesión

El tercer encuentro con la consultante se da el 23 de septiembre del 2014, dos semanas después de la sesión previa. Para dar apertura a la consulta la terapeuta inicia la conversación preguntándole a la consultante cómo llega ese día, de nuevo incitando al ejercicio de escanear su cuerpo, permitir la emoción y expresar aquello que llega teniendo en cuenta que a la consultante le cuesta la conexión con sus sensaciones, al lanzar la pregunta ella responde que se siente bien, normal, estable, ahí.

Durante ese encuentro se trabaja acerca de la relación con el padre pues la consultante expresa una vez iniciada la conversación sobre cómo está y cómo se siente

(bien, normal, estable) la noticia de que a su padre (diagnosticado con cáncer) le han indicado poco tiempo de vida. Aunque la consultante no expresa su deseo de hablar del tema tampoco hay negativa de ello por lo que la terapeuta decide orientar la conversación hacia lo que está presente (emociones, sensaciones, pensamientos) en relación con la condición del papá y el vínculo con él. En este proceso inicialmente se evidencia confusión, la consultante inicia a explicarse de manera ambivalente, por una parte identifica a su papá como un mal padre por lo cual siente rabia y enojo e incluso considera que su muerte no le genera tristeza; la preocupación que le hace figura en esta situación está asociada a la madre y cómo ella podría estar si el papá fallece. Por otra parte aparecen los mandatos, interrumpiendo constantemente la expresión de sus emociones, existen deberías tales como “no debo sentir esto por mi papá”, “es mi papá por sobretodo y así tengo que aceptarlo”, “tengo que hacerlo por mi mamá”, entre otros. Durante esta conversación el cuerpo se observa tenso, no se presenta apertura de emoción como llanto, risa, tristeza, enojo, estas son descritas en su discurso y parecen contenidas en el cuerpo, por ello se invita a la consultante a observar su postura corporal cuando habla de su padre, a lo que emerge la frase “es más fácil sonreír que explicar por qué estás llorando”, se trabaja sobre esta frase y qué lugar le está dando a sus emociones. Para finalizar esta sesión, con tanta información asociada a la relación paterna que no ha sido expresada, se invita a la consultante a escribir una carta sobre lo que quisiera decirle a su padre con esas sensaciones que la acompañan en el momento y la cercanía o posibilidad de su muerte. Acompañada por música se da el espacio a la consultante para escribir la carta, ella se permite la experiencia y decide dársela a la terapeuta para guardarla, decide no leerla en ese instante y como un acuerdo mutuo proponen volver sobre ella en la próxima sesión o cuando la consultante lo desee.

Cuarta sesión – inicio de grabaciones

Esta sesión se da en Febrero 4 del 2015, previamente ese día se concertó con la consultante lo concerniente a la grabación, esto había sido conversado desde antes de la primera sesión puesto que el costo por consulta se negoció como un acuerdo para participar en el análisis de caso. Este encuentro se da aproximadamente 3 meses después de la última sesión, por lo tanto la conversación se da retomando lo que había sucedido en la anterior consulta y si siente que hay algo que haya pasado este tiempo que quiera contar. La consultante refiere que en general se siente más tranquila, sin embargo en este momento de la conversación la relación con su padre hace figura cuando se le pregunta cómo está en relación con esa situación, así denota frustración, explica que la relación entre padre e hija ha empeorado, la consultante evita hablar de sus sensaciones y en cambio evidencia el deseo y la necesidad de obtener respuestas que le permitan controlar las emociones que han venido emergiendo en los últimos meses de forma más directiva, expresa de forma explícita que lo que ella espera es poder cambiar o quitar las cosas incómodas que siente por él, y considera está haciendo todo lo contrario a mitigarlo, narra que en el último tiempo los sentimientos de rechazo hacia su papá son más fuertes y le cuesta evitar reaccionar o decir lo que siente y piensa.

Durante esta sesión aparece una forma de fluir en el discurso que parece diferente en la consultante, quien logra conectarse por primera vez con aquello de su papá que la molesta, expresa que no lo soporta, no obstante las interrupciones aparecen con frases como “me gustaría que de mí hacia las otras personas incluyéndolo a él salieron cosas buenas y no cosas negativas”; “se me sale todo lo malo y cuando tengo algo bueno para decir no soy capaz de decirlo. Qué bueno que fuera capaz”, mandatos que le dificultan soltar las

emociones que va experimentando en el relato y que contienen una carga emocional importante. El diálogo socrático se utiliza como recurso para apoyar el “darse cuenta” en la consultante quien durante ese espacio logra verbalizar con mayor despliegue sus emociones, haciendo al mismo tiempo evidente los mandatos que acompañan la experiencia.

Durante esta sesión la consultante también trae una situación laboral que ella siente tensa, en dicha situación también aparecen “deberías”, igual que en la relación con el padre, tomamos dicha situación para observar ambas terapeuta y consultante la dinámica que suscita en ella el resistirse a expresar o asumir como propio aquello que siente, a medida que avanza el relato se identifican sensaciones, emociones y mandatos dándose cuenta que el no poder ser ella misma a veces desemboca en una actitud impulsiva e irascible con su entorno, sensación que la hace sentir culpable e imagina que debe cambiar por no ser esta una conducta “apropiada” para con los demás.

La terapeuta realiza un ejercicio de espejo o silla vacía, de esa manera la consultante se permite identificar que cuando ella se enoja puede enojarse, puede aceptar su enojo – trasladamos esto de nuevo a la situación con el padre, el ejercicio consiste en llevarlo del nivel del intelecto a la emoción, en este proceso consigue ver lo que ella interpreta como ser una persona muy exigente consigo misma y con los demás, se contacta con la emoción logrando expresiones como “me esfuerzo más, pero me canso más, soy menos feliz pues porque estoy más cansada”, sin embargo hace juicios sobre sus emociones calificándolas de negativas.

En el proceso de la sesión la consultante logra describir con mayor detalle lo que ocurre en su cuerpo por ejemplo durante el enojo, como propuesta para la semana ella se dispone a realizar un escaneo de su cuerpo cuando situaciones que le desagradan aparecen y

va a identificar las emociones que lo acompañan. Al finalizar la sesión se da un momento movilizador donde ella se cuestiona sobre si desea hacer consciencia de sí misma, aparece el temor a verse y no gustarle lo que podría ver, pudiendo evidenciar sentimientos de incomodidad frente a sí misma en el presente.

Quinta Sesión

Esta sesión al igual que la anterior toma lugar en la casa de la terapeuta en un espacio adecuado para acompañar el proceso de la consultante, por los horarios laborales y académicos de la joven se programan los encuentros entre cada quince a veinte días. Esta sesión se lleva a cabo el 24 de Febrero del 2015 a la hora pactada previamente.

Inicialmente se da una interacción informal mientras se da una acomodación al espacio, la terapeuta toma la palabra haciendo hincapié en la pregunta que se ha venido trabajando como invitación a percatarse del cuerpo y las sensaciones; *¿Cómo estás?*, de nuevo aparece dificultad para expresar, la consultante responde *bien*, tras un intento más y llevarlo a un continuum de atención comienza a poner en palabras algunas emociones que la acompañan. No obstante no está segura de que quiere hablar en ese día, la terapeuta abre la conversación sobre algo que le hace figura; la primera consulta y el motivo por el que la joven llega a psicoterapia, ella reitera en una característica de sí misma que siente que aún es persistente y es “ser una persona dependiente”, considera que eso no lo ha podido cambiar y que siente que necesita a una persona para estar, piensa que todo gira en lo mismo en sus relaciones con otros y el nunca darse espacio para sí misma, para conocerse y menciona de manera explícita que lo siente como un círculo vicioso.

El tiempo posterior de la sesión consiste en utilizar el círculo como recurso para acceder a lo que está presente, inexpresivo, contenido y que ella identifica como cíclico, vicioso, repetitivo y donde van apareciendo diferentes sensaciones, modos de estar, de ser, incluso relaciones y personas inmersas en lo que para ella es ese círculo; que habla de aquello que vivencia que con dificultad puede ponerlo en palabras. Ese proceso de imaginar el círculo y permitir que fluya lo que se hace presente genera en la consultante más y más preguntas que antes no se había hecho sobre sí misma y a través del reflejo la terapeuta va devolviéndole las preguntas, la joven se permite entrar en contacto con aquello que resuena y va resolviendo cada uno de los cuestionamientos que emergen: *¿Será que me vuelvo adicta a esas cosas? ¿Me gusta la paz o la adrenalina o me gustan las dos? ¿Para qué haré eso?*

Todo lo que fluyó en la imaginación en relación con ese círculo vicioso fue trabajado a través de un mandala, el mandala ya estaba impreso como un dibujo, después de una visualización corta para centrar la energía en ese, su círculo y poder aprovechar esa disposición en la actividad artística con un elemento como el mándala, que puede posibilitar la vivencia, propiciar la elaboración y el cierre. Durante la visualización y el contacto con el mándala la consultante experimentó sensaciones corporales como mareo, la cabeza “embombada”, transitó imágenes, colores, fenómenos naturales, movimiento, se ve a sí misma en la mitad del círculo, también tuvo un darse cuenta importante para sí, sobre todas las cosas que lleva consigo, que carga y que la “marean”, también logra reconocer que tiende a la racionalización de sus sensaciones, esta conexión va a ser importante para el proceso de la joven.

Como hubo algún tiempo restante y las sensaciones continuaban en la superficie, la conversación permitió llevar a otro momento artístico a través de la vivencia, utilizando los

colores con los que previamente había pintado. Círculo vicioso, mándala, colores, sensaciones, imágenes, fragmentos de un todo que va emergiendo, en ese ejercicio la consultante parece ir dándole lugar a sus pensamientos y emociones, así como hizo con los pedazos que contenían el mándala los cuales pintó de diferentes colores y en los que observó momentos y estados distintos en su vida.



Ilustración 2. Mandala: Círculo vicioso

Sexta sesión

Esta sesión toma lugar el 10 de Marzo de acuerdo a la fecha y hora previamente concertadas. El inicio de esta consulta se da con la apertura de la terapeuta entorno a algo que consideró importante compartir en el espacio ese día, puesto que hacía parte de un encuadre del proceso que no había realizado con anterioridad. La terapeuta hace referencia al lugar desde el cual siente que acompaña a la consultante, siendo ella también parte de ese

encuentro donde pone aspectos de su experiencia que van emergiendo en la relación, relación en la cual la terapeuta también aprende y crece. A partir de esta introducción se desprende posteriormente una conversación que va alimentándose de todo lo que ha estado presente en los encuentros. Antes de que la conversación fluya en esta vía la consultante expresa que desea volver sobre la carta que escribió a su papá en uno de los encuentros previos. Sin embargo la terapeuta decide orientar la conversación hacia su intención inicial puesto que imaginó asociado al encuentro previo que la consultante se sentía sin una dirección en terapia, habiendo sido esta también una solicitud explícita respecto a su proceso, ya que tenía sensación de frustración al no observar cambios que ella sintiera contundentes. Por ello la terapeuta trae la propuesta de trazarse metas construyen juntas acorde a lo que emerja en la sesión, desde ahí comienzan a fluir otros darse cuenta.

En relación a las metas (deseos) que la consultante comparte aparece de nuevo el tema de la empatía como algo que considera que no tiene y que le gustaría aprender: “*ser más empática con la gente*”. La consultante considera que su forma de ser tiende a ser más “chocante” apareciendo la misma sensación de culpa que en sesiones previas y una necesidad apremiante de cambiar-se a sí misma, con la idea de que debe acomodarse a su entorno (a su trabajo, en la relación con su padre, en sus relaciones de pareja), imagina que las personas hacen juicios sobre su forma de relacionarse cree que están en lo cierto y que ella se está equivocando desde su lugar de “apatía”, haciendo también juicios sobre sí misma. Tras referirse a estos temas, la consultante para el discurso y puede darse cuenta que ella tiene una disposición a juzgar a la ligera (lo que ve en otros aparece en el discurso desde ella misma) y encuentra que es ella quien tiende a mostrarse reactiva, relacionándose desde sus imaginarios de si misma y de los demás, e incluso sin darse la oportunidad de corroborar su pensamiento, toma distancia y se protege. Para sumergirse en

la experiencia de esto que va saliendo, la terapeuta invita a revisar juntas qué va pasando en el cuerpo, al tomarse un espacio para respirar, emerge también la sensación que no es lo que ella piense de otros sino que siente temor a lo que otros puedan pensar de ella.

La conversación en el encuentro va llevando tanto a la consultante como a la terapeuta sobre esos “deberías” que continúan apareciendo, asociándolos a los roles que la consultante siente que tiene en su vida cotidiana; roles que ella desempeña para acomodarse, adaptarse y sobrellevar determinados espacios como el estudio, el trabajo, la vida social, llegando a sentir que no puede ser ella misma. El discurso va llegando acá a través de un vaivén de ideas entrelazadas que la joven va expresando como en un ejercicio reflexivo. Tal cual como va fluyendo la terapeuta invita a la consultante extrapolar estos darse cuenta a través de una técnica integrativa donde su creatividad le permite a imaginar (3) personajes asociados a los roles que asume en su vida diaria y los lleva al dibujo. Después terminar los personajes se da apertura a un diálogo con cada uno de ellos, a manera de juego se realizan diferentes actividades como ponerles frases características, nombres, darles vida propia e ir observando lo que sucede con cada uno de ellos, incluso la consultante les realiza y responde algunas preguntas que le dan información sobre el personaje, que al mismo tiempo le brinda información sobre sí misma cuando ocupa ese lugar.

Así la consultante fue encontrando que esas facetas no solo hablaban de sí misma desde un lugar del deber ser sino que también en cada una había recursos/ fortalezas que le eran propias. Cada personaje estaba ahí con algún sentido que ella misma concebía como importante, un valor que quería proteger o alguna creencia que quería avalar. Los tres personajes que toman vida en el ejercicio son “Vanesa” (así la nombre) es una niña en lo que ella denomina como un “paseo inolvidable” este personaje está feliz y en armonía y

suele aparecer cuando la consultante está en familia, principalmente con su madre y tías o personas con las que se siente en confianza. Otro personaje es “Franklin” un vigilante que suele sentirse mal geniado, perezoso, fastidiado y sin energía, aparece en la el diario vivir de la joven al tener que realizar cosas que no le gustan. El último personaje es “la máscara” o como la denomina después “falsedad” refiere que es la que más aparece en su vida, la describe como sumisa, callada y que aparenta no tener mucho por decir, incluso refiere que a veces pareciera que quiere matar a todos y por eso le gusta andar con una máscara

La consultante pudo identificar en cada personaje fortalezas que le eran propias, decidiendo tomar de cada uno de forma consciente lo que estaba ahí dispuesto para ella, como una invitación a hacerse responsable de lo que iba encontrando en esos personajes e ir observando lo que la alejaba de sí misma, de lo que ella definía como su esencia. Encontraba en personajes como la máscara una fuerza para lograr sus sueños, como aquella capacidad de poner otra cara “falsedad” implicando esto un sacrificio para sí misma en aras de caminar hacia aquello que siente importante. Se da cuenta que esa fuerza es parte de sí que es ella misma, siendo esta una posibilidad para verse y aceptarse. De franklin (personaje), terapeuta y consultante identifican los límites como algo que aparece en este personaje, que un vigilante de lo que la consultante se permite en su vida diaria. Finalmente “Vanesa” es para ella su esencia, sin embargo aparece sólo ocasionalmente, observando este dibujo la consultante expresa tener sensación de frustración e impotencia por no estar más ahí, encarnar más seguido esa parte de sí misma, pues tal como ella lo denomina es aún como un viaje al que va solo cuando se permite estar de vacaciones.

Todas estas sensaciones se recogen en el encuentro, la consultante se da permiso de aceptar lo que le gusta y no le gusta de cada uno de estas facetas, confrontándose con lo que

Séptima sesión

La séptima sesión se realiza el 10 de Marzo de 2015 en el mismo espacio y en la hora pactada con anterioridad, la apertura de este encuentro la realiza la consultante quien ese día se permite expresar cómo se siente de manera literal y presente: *“he estado como muy triste, muy desmotivada” “uno se siente muy triste, pues uno hace tantos esfuerzos... entonces si he estado muy triste”*. Además, toma la palabra sobre una situación de conflicto que tiene con su asesora de práctica profesional en la universidad. En este encuentro la consultante toma la vocería durante casi toda la hora, poniendo mucha de su energía en ese personaje; esa mujer, y el conflicto con ella, donde parecen confluír muchos aspectos trabajados en consultas anteriores. Para poder ir dándole lugar a lo que va saliendo, la terapeuta utiliza la pregunta socrática y el reflejo para llamar a la consultante a atender e ir dando respuesta a la situación que está viviendo en relación consigo misma, es decir a hacerse cargo de lo esto ha generado en ella y qué información le puede dar de su propio proceso.

Para la consultante este conflicto es muy movilizador pues siente que es donde más se ha esforzado por darse cuenta de lo que está sintiendo, diciendo, haciendo y cuidar su reacción, sigue esforzándose en contener y controlar la emoción. No obstante al mismo tiempo comienza a ser consciente de sus sensaciones, las puede nombrar, las hace explícitas (desagrado, odio, molestia, rabia) refiere literalmente que en esta ocasión sus emociones solo salen.

La terapeuta aprovecha que la consultante trae a colación el ejercicio de los roles y permite que lo que ahí salió pueda dar luz sobre la experiencia de ese día, en la conversación permiten abordar diferentes ideas sobre el conflicto, la terapeuta invita a verlo

como un mensaje que parece estar conectado a todo lo que ha sucedido en el proceso terapéutico, que confronta a la consultante con esos “deberías” o roles que ha venido asumiendo y que a veces la alejan de sí. Al mismo tiempo que la terapeuta la alienta a reconocerse como un logro el permiso que se ha dado de sentir, de enojarse, de expresar. La consultante lo recibe, menciona que esta situación la ha puesto “*al borde de....*”, a lo que la terapeuta propone el mirar qué se siente estar al borde de y si tiene algo que ver con despojarse de los roles, los personajes que usa para protegerse y si podría ser una posibilidad de encuentro consigo misma, la posibilidad a la que expresó temer dos consultas antes de esta, la joven refiere que esto tiene todo que ver con ella.

En adelante el encuentro parece darse a través de un devenir de experiencias de consultante y terapeuta; quien acude a algunos fragmentos de su vida con los que se identifica y que cree le han permitido crecer y aprender, la consultante también participa con pensamientos y va asumiendo poco a poco mayor responsabilidad dentro de la situación vivida y va observando aprendizajes que puede tomar. La consulta se prolonga más de la hora, la terapeuta retoma y recoge orientando el cierre hacia la gratitud por el encuentro auténtico, refiriéndose a la consultante por haberse permitido ser ella misma en esa circunstancia, con todo lo que eso implica, finalizan construyendo una frase de afirmación que la consultante crea y se lleva para trabajar en casa.

Capítulo 8. Marco conceptual de referencia

Este Marco conceptual de referencia tiene como principal objetivo observar a través de la teoría aspectos que fueron relevantes en el proceso psicoterapéutico y que emergieron en el vínculo entre consultante y terapeuta. Para dar mayor congruencia a este capítulo, fue estructurado en tres partes que van desglosando respectivamente cada una de las áreas de interés que para este caso son: El Ser Auténtico, La Relación Terapéutica Auténtica, y La Técnica como Recurso Creativo.

Primera parte: El Ser Auténtico

“Solo la verdad que se comienza a vivir tiene el poder de cambiar al ser humano”.

Rollo May

En el ámbito de la Psicología Humanista Existencial las consideraciones respecto al ser humano y su experiencia representan su eje central, estas se enraízan y desarrollan desde los postulados de la Filosofía Existencial. Es por ello que resulta fundamental retomar el pensamiento filosófico, cuyos planteamientos entorno a esta temática invitan reiteradamente al ejercicio constante de revisarse a sí mismo e interrogarse sobre la propia autenticidad.

Como refiere Martínez, Y. (2010) en su libro Filosofía existencial para terapeutas, “toda persona que se adentra en la exploración de la filosofía existencial se ve obligada a llevar a cabo una revisión honesta de la propia existencia” (p.31), es desde este lugar de la auto observación que personajes como Kierkegaard, Nietzsche y Heidegger desarrollan sus postulados más relevantes, logrando mostrar que la autenticidad verdadera no está formada de reflexiones abstractas, sino de la propia experiencia. Los precursores de la filosofía existencial desde sus diferentes propuestas teóricas parecían vivir en carne propia aquello que planteaban, tal como decía Nietzsche “debes hacer de ti lo que eres” (en Martínez, Y., 2010, p.87). Y lo reafirma Heidegger, M. (en Blackham, H., 1961) al decir que el ser humano solo puede ser, siendo, es por esto que la experiencia y el sentido que cada persona le otorga a su vivencia es clave en el ejercicio de la autenticidad.

Es a Heidegger a quien se le atribuyen en gran parte los conceptos de autenticidad e inautenticidad, estando estos en relación con la condición de posibilidad del ser humano, en

donde bien “puede elegirse a sí mismo y conquistarse (autenticidad) o perderse y no conquistarse de modo alguno” (Martínez, E., 2011, p.47). Ese estado de autenticidad descrito por Heidegger como una conquista, hace referencia a la capacidad o posibilidad que tiene el hombre de decidir estar abierto al propio ser, a la experiencia misma de existir.

Siguiendo las ideas de Martínez, Y. (2011) la autenticidad propuesta por Heidegger hace alusión a un modo de existencia en el que se es consciente de lo propio y es así como se va eligiendo la propia vida. Autores contemporáneos como Naranjo, C. (1995) dan fuerza a esta línea de pensamiento sosteniendo que “únicamente cuando somos lo que somos, podemos decir que estamos viviendo” (p.57). En este orden de ideas, se puede afirmar, que es en el acto mismo de ser y de permitirnos ser nosotros mismos donde yace la autenticidad, es además a través de este reconocimiento de lo que ya somos que el ser humano se encuentra y encuentra una satisfacción mayor.

Teniendo en cuenta lo anterior, la autenticidad es entonces un ejercicio de la experiencia, Naranjo, C. (1995) sugiere incluso, que toda vez que no nos obligamos a realizar una acción determinada estamos en alguna medida simplemente siendo, en sus palabras “una vez que no tenemos que ser creativos cualquier cosa que hagamos es nuestra creación, una vez que no tenemos que estar iluminados, nuestra toma de consciencia es el momento de iluminación, una vez que dejamos de estar preocupados de esto o aquello y sentimos nada con respecto a tales estándares nos percatamos que somos lo que somos” (p.61). Con Naranjo, C. (1995) se puede ver la influencia y el modo cómo la Psicología se nutre de la Filosofía Existencial. Del mismo modo, es posible identificar esta fuente en autores clásicos de la Psicología Humanista como Maslow, A. (1973), quien en su libro *El Hombre Autorrealizado* habla de la persona auténtica como aquella que en virtud de lo que ha llegado a ser, logra una relación nueva y diferente con la sociedad.

Para Maslow, A. (1973) el ser auténtico es “aquel que alcanza un estadio de pleno desarrollo, cuya naturaleza interior se manifiesta libremente en vez de resultar doblegada, oprimida o negada” (p.27), sugiere que el mundo ha exigido ideales de persona sacrificando la experiencia auténtica y dejando a un hombre adaptado y sin aparentes problemas. El ser humano auténtico consigue en cambio diferenciarse de su entorno como una forma de “privilegiar” el contacto consigo mismo y en el encuentro con su naturaleza interior emergen sus potencialidades, es por ello que haciendo uso de su libertad el ser auténtico puede decidir el modo de relacionarse con los otros o con la sociedad.

Dentro de cada ser humano yace un potencial adscrito a su autoconocimiento, el encuentro consigo mismo le permite un abanico de recursos que son propios. La idea de la autenticidad como el despliegue de las potencialidades del ser humano que propone el mismo Maslow (1973), es un proceso que no implica necesariamente ser otro diferente a quien se es, así la experiencia del ser auténtico se proyecta también al futuro pues al vivir de forma consciente se abren posibilidades infinitas en relación con el mañana.

Es importante dar cuenta que la mayoría de las alusiones en torno a la autenticidad hacen referencia a ser lo que se es, lo cual podría vivenciarse como un estado de consciencia plena aquí y ahora, en palabras de Vattimo (2000) citado en Martínez, E. (2011), la autenticidad es apropiarse de las cosas, comprometerse, vincularse en una relación como expresión de esta posibilidad de estar abierto al mundo; “apropiarse de algo significa incluirlo dentro del propio proyecto existencial” (p.50). Es por ello que se presume que toda persona que es auténtica está al mismo tiempo desplegando su potencialidad pues está abierto a su propio ser.

Ideas como las expuestas anteriormente tienen relevancia e impacto en el campo de la psicoterapia, Martínez, E. (2011) refiere que el trabajo en relación con la autenticidad

tiene que ver de manera directa con el balance, la mejoría, la estabilización u otras características asociadas al bienestar psicológico, en dicho ejercicio terapéutico subyace una búsqueda de transformación y cambio y se podría decir que dicho cambio consiste en la reconciliación y o encuentro con ese que soy; Naranjo, C. (1995) sostiene que basta con estar consciente, para que se produzca un cambio, se requiere tan solo presencia y responsabilidad.

La recopilación de estas diferentes formas de abordar la autenticidad, resultará muy relevante al análisis de caso que concierne al presente documento; a través del desarrollo de estos conceptos se podrá explorar y realizar acercamientos a la comprensión de uno de los temas relevantes en el proceso de terapia, “ser quien realmente soy”, lo cual resulta un interrogante fundamental para la consultante. Por lo anterior, la autenticidad toma lugar en los encuentros, la consultante empieza a descubrirse, observarse, aceptarse en el contexto de una relación terapéutica; y la relación terapéutica tiene un lugar valioso en este proceso de autoconocimiento, donde la autenticidad del terapeuta favorece el desarrollo de la autenticidad de la consultante.

Segunda parte: La relación terapéutica auténtica

“He llegado a sentir que el único aprendizaje que puede influir significativamente sobre la conducta es el que el individuo descubre e incorpora por sí mismo”.

Carl Rogers

La relación terapéutica podría denominarse central en el abordaje clínico de la Psicología Humanista Existencial, es de hecho la pieza fundamental del proceso psicoterapéutico, así lo enfatiza Martínez, E. (2011) quien establece que sin relación no hay proceso dialógico. Son de hecho los cuestionamientos sobre la relación terapéutica como lo menciona Acevedo, L. (2012) los que incitaron e incitan a este enfoque, a cuestionarse sobre las formas pre-existentes de comprender al paciente, y de esa manera plantearse nuevas interrogantes que invitan a centrar la atención en la experiencia del otro; permitiendo dejar un poco de lado la cultura, los prejuicios e incluso las predilecciones establecidas por la misma psicología o psiquiatría clásica.

La filosofía existencial a través de Martin Buber ejerce influencia sobre el desarrollo de la Psicología Humanista Existencial, y de manera específica sobre la concepción de la relación terapéutica; para Buber los seres humanos son primero relación desde el punto de vista fenomenológico, es decir que primero somos conscientes de que hay otro, permitiendo así tomar consciencia de quién soy (Buber, M., 1994). Los planteamientos de este autor le otorgan la dimensión social a la interpretación del ser humano, considerando que el hecho fundamental de la existencia humana no es ni el individuo ni la colectividad en cuanto tal, sino la relación del hombre con el hombre. La propuesta teórica de Martin Buber facilita la comprensión del espacio terapéutico como un encuentro Yo-Tú; una relación horizontal entre seres humanos que incluso le otorga sentido a la existencia misma.

En este contexto la relación terapéutica ha sido foco de estudio de los teóricos clásicos del movimiento humanista existencial desde los inicios de la psicoterapia, autores como Abraham Maslow, Carl Roger, Fritz Perls y Viktor Frankl se remiten a la relación terapéutica como un lugar desde el cual les ha sido posible acercarse a la comprensión del

ser humano desde su propia experiencia: la del terapeuta y la del consultante. Dicho acercamiento ha permitido la formulación de una nueva concepción de hombre como respuesta a las inquietudes observadas precisamente en la experiencia del proceso psicoterapéutico (Acevedo, L., 2012).

Carl Rogers quien es influenciado por los postulados de Martín Buber, sostenía que la relación terapéutica era una forma especial e intensa dentro de las diferentes relaciones personales, donde terapeuta y cliente se encuentran persona a persona. Para Rogers (1997) en el encuentro terapéutico ambos están presentes e interactúan permitiendo el uso de la experiencia de cada uno para el crecimiento del paciente. En este proceso se le otorga a la empatía o la comprensión empática un lugar prioritario, es de cierta manera lo que permite el vínculo positivo entre terapeuta y cliente. En su libro *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales* Rogers (1985) se refiere al estado de empatía o comprensión empática, como la forma de percibir al otro que implica de cierta manera ponerse en el lugar del otro; en sus propias palabras, “como si uno fuera la otra persona, pero sin perder nunca esa condición de “como si”” (p.45).

Teniendo en cuenta lo anterior se puede leer entre líneas la importancia que cobra el encuentro vivo para la psicología humanista existencial y cómo desde ese lugar se concibe la relación terapéutica. Como refiere Castro, A. (2000) retomando a Yalom, la relación terapéutica es un llamado a la escucha del otro, un llamado que va más allá del análisis detallado que pudiera inicialmente ser relevante para el psicólogo. Al decir esto, las palabras de Yalom indican cómo el psicólogo se implica en el proceso psicoterapéutico y en la relación misma, lo cual no necesariamente compromete ni altera el valor y la pureza de aquello que observa, al contrario le permite un conocimiento más auténtico del otro (Castro, A., 2000).

Naranjo, C. (1995) habla de la terapia, específicamente de la psicoterapia gestáltica como un proceso de aprendizaje más experiencial que intelectual, concibiendo así el proceso terapéutico como la transmisión de una experiencia, la cual puede incluso producir cierta profundidad en la vivencia del otro por medio de la presencia del terapeuta. Con esto Claudio Naranjo se aleja de la visión del psicólogo como quien manipula (o podría manipular) las vivencias del otro a través de la técnica, en este caso la experiencia misma es considerada su más valiosa fuente, ya que "sin la presencia o una actitud receptiva las técnicas en psicoterapia se convierten en formas vacías" (p.24).

Haciendo énfasis en el quehacer terapéutico, la Logoterapia a través de Viktor Frankl, su fundador, también da luz sobre el valor del encuentro, siendo la palabra misma *encuentro* la que otorga significado a la relación terapeuta - consultante. Para Viktor Frankl al entrar en el terreno de la psicoterapia ésta no se sitúa a nivel de seres impersonales, sino de personas, "la persona del terapeuta y la persona del consultante, juntos, únicos, irrepetibles, cobijados en la común comprensión de la problemática existencial" (Luna, A., 2012, p.66). Recordando la empatía de Rogers, para Frankl la relación terapéutica también implica o invita a la comunión entre ambos seres, una participación personal e íntima en los sufrimientos del otro es lo que permite el cambio.

La relación terapéutica en esta perspectiva permite la profundidad psíquica necesaria para la transformación, como lo menciona Luna, A. (2012), "terapeuta y consultante instauran un movimiento dialéctico en el cual se descubren en su unicidad, individualidad, singularidad y originalidad" (p.67), la presencia y la apertura a la vivencia tanto de uno como del otro son los recursos para navegar a través del proceso. Esta concepción es coincidente con ideas de Perls, F. (en Naranjo, 1995) quien creía que la

psicoterapia era un trabajo de doble vía, donde la autenticidad se torna contagiosa y así el aprendizaje intrínseco logra ser suficiente.

Hasta aquí se han recogido de manera introductoria ideas centrales sobre la relación terapéutica, las cuales fueron retomadas de diversas fuentes y voces características de la mirada Humanista Existencial. Estas ideas subrayan y establecen la gran importancia que tiene la relación terapéutica dentro de este enfoque, quedando así abonado el terreno para explorar de manera explícita el lugar que tiene la autenticidad en el contexto de la relación en psicoterapia, esto como catalizador en un proceso de cambio, donde, como ya quedó sentado, consultante y terapeuta se encuentran vivamente.

Autenticidad en la relación terapéutica. En los postulados anteriores al hablar de la relación como encuentro donde confluye la experiencia del consultante y terapeuta, de manera casi causal el tema de la autenticidad va emergiendo. Cabe mencionar a de Castro, A. (2000) quien retomando las ideas de Rollo May reitera como ya se ha dicho, que el ser humano se hace y se desarrolla a sí mismo en la relación con otros, por tanto y he aquí lo que concierne a la autenticidad, de nada sirve proporcionar condiciones supuestamente objetivas si en la cotidianidad no se encuentran este tipo de relaciones artificiales; May propone entonces que “la psicoterapia es o debe ser un encuentro total y genuino entre dos personas” (p.151). Teniendo en cuenta lo anterior el terapeuta para la psicología humanista existencial debe mostrarse como un ser humano real frente al consultante, no ser otro diferente a quien es, y así estando abierto a la experiencia de su propia existencia invita con su actitud a que el consultante pueda ser, es decir a que se muestre auténtico.

Así como la relación terapéutica es retomada desde diferentes posturas, el encuentro auténtico tiene también un significado importante y da sostén a las construcciones de la

psicoterapia humanista existencial desde diferentes miradas. En la logoterapia por ejemplo, el encuentro *auténtico* es un modo de coexistencia que otorga sentido, el sentido es la esencia de la existencia que permite la posibilidad de vivir de forma consciente (en Martínez, E., 2012). Fritz Perls (en Naranjo, C., 1995) también se refiere a la autenticidad en la relación terapéutica y en una frase simple resume su pensamiento: “ser psicoterapeuta tiene que ver con ser uno mismo y ser uno mismo es al mismo tiempo ser psicoterapeuta” (p.15), para Perls no existía división entre ser lo que era y hacer su trabajo, incluso Naranjo, C. (1995) profundiza en la forma como Perls realizaba los entrenamientos en psicoterapia y su orientación consistía en guiar a los terapeutas a ser ellos mismos, a descubrirse y descubrir su propio estilo de hacer psicoterapia desde la autenticidad.

Consideremos para lo que corresponde a este apartado, la importancia de la autenticidad en la relación terapéutica como fuente de transformación, en *Love, Open Awareness, and Authenticity: A Conversation with William Blake and D.W. Winnicott* (Adams, W., 2006) se habla sobre el amor, la conciencia y autenticidad, y se refiere a que en la presencia amorosa de otro confiable, el paciente puede desplegar su experiencia con lo que se va presentando en sintonía con su propio cuerpo, es decir atendiendo a sus sentimientos, pensamientos y sensaciones. Este tipo de experiencias tienen el potencial de convertirse en una forma más estable y auténtica de estar en la vida.

Para poner en evidencia de forma aún más contundente la vivencia de la autenticidad en el contexto psicoterapéutico, ya identificando las posibilidades que otorga en relación a la experiencia misma, cabe traer a colación algunos apartados de un estudio de la Universidad de Oklahoma, Estados Unidos, el cual buscó llegar a una comprensión de cómo los psicólogos reconocen y experimentan el concepto de la *autenticidad* en el

contexto de su vida profesional. Burks, D. & Robbins (2012) condensan algunos de los hallazgos de este estudio, por ejemplo la autenticidad en la relación es vista por este grupo como un proceso recíproco y circular que implica la emotividad, el carácter real y la honestidad. Para los participantes la autenticidad es algo que ocurre cuando en el cliente coincide su ser interior con su ser externo, lo que a su vez según Burks, D. & Robbins, (2012) crea la posibilidad del diálogo auténtico entre el terapeuta y el cliente.

Las posibilidades del encuentro auténtico parecen ser inconmensurables, al mismo tiempo que parece una disposición simple, un permitirme y permitirle, un ser y dejar ser que favorece la posibilidad de conectarme de manera profunda desde mi esencia. Burks, D. & Robbins (2012) hablan de la conexión profunda que se da en la relación auténtica la cual se observa a través de las respuestas de terapeutas y consultantes las cuales dejan de estar limitadas a la dimensión cognitiva y en cambio parecen estar en contacto con el nivel emocional, fisiológico y de conocimiento sensorial. Incluso, los participantes de este estudio aluden que si la autenticidad logra ser recíproca se genera una comunicación sencilla donde aparecen sentimientos y reacciones que continúan favoreciendo la conexión y en ese vínculo de autenticidad hay manifestaciones de preocupación mutua (empatía) y se observa un compromiso sentido del terapeuta por la experiencia de su cliente.

Con los apartados anteriores queda claro que la importancia de la autenticidad en la relación terapéutica no es otra que la de permitir la presencia plena, y esto se logra cuando el terapeuta se hace presente con todo lo que es y se abre al encuentro del otro aceptando su experiencia tal como se presenta. Como De Castro, A. (2000) indica, la psicoterapia existencial pretende y puede ofrecer un espacio donde la persona pueda expresarse libremente mediante la relación sincera, abierta y empática que ofrece el psicoterapeuta, así este autor cita a May, R. con las siguientes palabras: "en el encuentro verdadero las dos

personas cambian (...). Si el terapeuta no está abierto a las posibilidades de cambio tampoco lo estará el paciente” (p. 156).

Tercera parte: La técnica como recurso creativo

Para la Psicología Humanista Existencial las técnicas son entidades vacías si la relación terapéutica no está presente, podría pensarse que éstas no están incluso prediseñadas sino que emergen en la relación auténtica entre terapeuta y consultante, generando ocasiones para la expresión. En los encuentros terapéuticos que conciernen al análisis de caso del presente documento, autenticidad, relación y técnica convergen; y es en este contexto de recepción y apertura donde se potencian los recursos de la consultante, permitiendo inicialmente la posibilidad de observarse a través de los recursos artísticos, para lograr el despliegue de su creatividad que le permitirá vivenciar y recrear de manera significativa su propio ser.

Para empezar a ahondar en la técnica es importante establecer que ésta no es el punto de partida, y sin embargo representa una parte real del proceso psicoterapéutico, Naranjo, C. (1995) la define de una manera explícita como “una serie de acciones en las cuales hay que involucrarse en un determinado estado espiritual, y el terapeuta es quien tiene cierto dominio de tal estado” (p.14), pues este es llamado a ser un experto en el *cómo* de las técnicas. En general las técnicas representan un recurso en la terapia puesto que facilitan y promueven la expresión práctica de las ideas; este tipo de recursos, pueden operar de manera espontánea incluso al estar inmersos en la relación auténtica, van surgiendo y son canal para materializar las sensaciones que van apareciendo en el proceso

terapéutico, la atención y la espontaneidad son claves para el despliegue de este tipo de recursos.

Así pues, para la aproximación humanista existencial, la técnica es un medio de expresión creativa que permite el despliegue del ser humano. Muchos de los postulados de este enfoque se han apoyado en las teorías de la creatividad, como las experiencias cumbres de Maslow con la convicción de que el proceso de la creación artística propende a mejorar la vida de todas las personas. Así mismo, la terapia centrada en la persona, orientaciones existencialistas y otras propuestas contemporáneas de psicoterapia transpersonal contribuyen a darle poder a los recursos creativos del ser humano para llegar a momentos de entendimiento o “insights” (Malchiodi, C.,2012).

Rogers, C. (en Brazier, D., 1997) planteaba que expresarse uno mismo de manera creativa es a la vez un proceso de crecimiento interior, incluso la expresión artística puede considerarse como un camino que conlleva al auto-descubrimiento y la transformación. Stranger, C. (2004) utiliza una analogía muy interesante que coincide con la forma en que podría operar la expresión artística en terapia, este autor habla del proyecto de la individualidad como un intento de dar forma a lo que se le presenta al ser humano, en ese sentido lo equipara a la labor de un *bricoleur*; un aficionado que realiza una actividad creativa a través de la reutilización de materiales, éste, vaga a través de desperdicios, sótanos, áticos, para crear su obra, la cual toma forma a través de su encuentro con los objetos hallados. Lo mismo le ocurre al consultante en terapia, en donde van emergiendo diferentes sensaciones, ideas, sentimientos en ocasiones fragmentados, desconectados entre sí; a través de la expresión artística la experiencia del consultante puede cobrar sentido, logrando identificarse con su propia creación. Es por ello que coincidimos con Rogers, N. (en Brazier, D. 1997) que cuando la gente crea arte usualmente trata un aspecto del yo que

emerge de distintas formas, como siluetas, dibujos, pinturas. Con mayor detalle esta misma autora escribe que ejercicios como la pintura por ejemplo logran cambiar nuestros sentimientos, el movimiento puede integrar nuestro cuerpo, mente y espíritu, el sonido permite abrir los canales energéticos, esta es la conexión creativa, una experiencia.

Entendiendo a qué se refiere la expresión artística como técnica en la psicoterapia humanista existencial, será importante observar cómo se trabaja con ésta en el contexto terapéutico y qué lugar tiene la creatividad dentro de la relación con la consultante. Rogers, N (en Brazier, D 1997) usaba el término “arte expresiva” para hacer referencia al proceso de expresión creativa que lleva la intención de hacernos visibles ante nosotros mismos y ante los demás, por otra parte, de forma más profunda en el proceso psicoterapéutico, May, R. (en Malchiodi, C., 2012) plantea la idea de la creatividad como una lucha contra la desintegración del ser y al mismo tiempo como un medio para traer a la existencia nuevas formas de ser y estar. Estas diferentes puestas en escena que permite el arte, pone sobre la mesa un abanico de posibilidades al consultante, posibilidades que vienen de sí mismo, es por ello que Zinker, J. (en Malchiodi, C., 2012) creía que la expresión artística le facilita a las personas conocerse a sí mismas en un corto periodo de tiempo, es a esto lo que se nombra como terapéutico.

Las expresiones artísticas además de ser un puente para el autoconocimiento crean una forma de apertura hacia estados de consciencia reorientando al individuo de manera activa a participar en su propia transformación (Moon, en Malchiodi, C., 2012) Como afirma Garai (en Malchiodi, C., 2012) la aproximación humanista a la terapia a través del arte no busca eliminar las emociones, ni siquiera aquellas que parecen difíciles de transitar, en cambio asiste al individuo en la transformación de éstas en expresiones auténticas; por lo tanto la persona a través de su propia experiencia puede actuar como agente de

sanación. De manera general se podría ver la expresión artística además de un recurso técnico, como la posibilidad de agregar otra dimensión a la psicoterapia, la cual permite realzar la habilidad de la persona para comunicar – se, al mismo tiempo que provee al terapeuta de otro recurso adicional para comprender al consultante (Ibid, 2012)

La creatividad es el fenómeno presente en las técnicas artísticas, es a través de la creatividad que el terapeuta y el consultante sacan provecho de estas. Arnauda, J. (2012) en su artículo sobre la creatividad en la Gestalt, menciona que es una capacidad con la que todos nacemos, la cual puede ser estimulada o no como todas las capacidades humanas; esta capacidad creativa tiene además la cualidad de operar como un factor protector en la vida de las personas, disminuyendo incluso la probabilidad de presentar conductas de alto riesgo. El ser creativo puede ayudar al individuo a sobreponerse o transitar situaciones difíciles, pudiendo salir renovados y enriquecidos de dichas circunstancias. Otra de las cualidades que tiene el potencial creativo y su despliegue es la sensación de estar viviendo plenamente; en psicoterapia las técnicas artísticas permiten la conexión con el instante, el estar presente, que como ya lo vimos en capítulos anteriores es lo que a su vez propicia la autenticidad. Por lo tanto, la creatividad tiene relación directa con el ser auténtico, es por ello al ser creativos estamos siendo también nosotros mismos. La posibilidad de vernos a través de las expresiones artísticas permite que el ser humano vaya incorporando su parte escindida a todas las áreas de su vida, integrándola a través de la creatividad y llevándola a su diario vivir. Los seres humanos podemos ser creativos en nuestro estilo de vida, en nuestra personalidad, en el manejo de nuestras emociones, en la forma en que resolvemos nuestros problemas y hasta en la forma en que vemos la vida (Ibid, 2012).

Para ser creativo según Arnauda, J. (2012) el conocimiento es importante pero éste no determina el grado de creatividad de la persona. En el desarrollo de este capítulo se

puede observar cómo la creatividad emerge y es importante confiar en el proceso de sí mismo y del consultante, es por ello que para invitar al otro a la conexión creativa es válido permitírnos intentar ideas sin sentido, absurdas o en apariencia imprácticas. En este sentido las técnicas artísticas dan permiso a la improvisación que asociada al encuentro auténtico confía en que lo que emerge tendrá relación con la vivencia presente. Para el caso de la consultante que aquí nos convoca, el ejercicio consistió en jugar a través de la experiencia creativa, observarse a través de la creación de personajes, de la pintura, la escritura y el dibujo. Entre estos recursos aparece el Mandala, imagen que por pertenecer a un arquetipo ha sido revisada a la luz de aquello que evoca abriendo la posibilidad para un trabajo profundo consigo mismo.

Según Jung, C. (1973) "un mándala es la expresión psicológica de la totalidad del ser " (p.20). La forma circular del mándala puede asociarse, sentirse, vivirse en prácticamente todo lo que rodea al ser humano (en <http://creatingmandalas.com/psychology-of-the-mandala>) En esta fuente hacen referencia a cómo todo lo que potencia al mundo está hecho en círculo; el cielo es redondo, la tierra es redonda y también las estrellas, incluso el viento da vueltas en círculo. La vida de un hombre es un círculo desde la infancia a la niñez, es por ello que el trabajo con mandalas invita a esa conexión con el todo siendo esta apenas una imagen, cabe citar a McNiff, S., (2012) cuando refiere que al hablar con una imagen (por ejemplo un mándala) me relaciono con ella y me puedo permitir establecer un diálogo con esta, invitándome a la presencia con aquello de mí que fluye a través de lo que observo y converso.

Capítulo 9. Análisis de Caso

Cuarta Sesión: No me gusta lo que soy

A continuación se desarrollará el postulado “No me gusta lo que soy” el cual es abstraído del discurso de la consultante, la comprensión de este postulado busca responder al interrogante de cómo es la experiencia de vivir no gustándose a sí mismo, rechazando aquello que se es, y la intención es acercar al lector a la vivencia propia de la consultante y a la forma como lo anterior se manifiesta.

En el proceso de consulta este postulado aparece de diferentes formas, usualmente hace referencia a cómo vive la consultante no gustándose a sí misma, encontrando constantemente aspectos de sí que quiere modificar o cambiar por considerarlos inadecuados, excesivos, “malos” o conflictivos para los demás, la consultante se exige frecuentemente ser alguien distinto, debido a que rechaza aquello que ve de sí. En muchos momentos se encuentran alusiones explícitas, en otros se observan conductas, emociones, sensaciones como un indicador de lo anterior.

En la sesión que se está abordando en este análisis, el encuentro comienza como una conversación sobre las vivencias de la consultante previamente al espacio psicoterapéutico, quien refiere sentir que las cosas no han cambiado como ella espera, principalmente en lo que tiene que ver con la relación con el padre. La consultante lleva esta situación particular a la generalidad de su vida, encontrando para sí qué desea cambiar puesto que cree que de ella a los otros continúan saliendo cosas negativas, cosas que necesita “controlar”. La consultante expresa lo siguiente: “me gustaría pues que de mí hacia las otras personas incluyéndolo a él (padre) salieran cosas buenas y no cosas negativas, pero siempre se me salen las cosas malas, pues no sirvo como para decir no vea que vacano, se me sale todo lo

malo y cuando tengo algo bueno para decir no soy capaz de decirlo. Qué bueno que fuera capaz”. De este modo se puede ver como la consultante se define a sí misma a partir de ciertos aspectos de su personalidad, identificándose con ellos, limitándose a sí misma frente a ella y frente al mundo. Entonces, aparece ante nosotros, una foto parcial y pobre de lo que la consultante cree ser, una imagen de sí que eleva y a través de la cual define su identidad, de tal forma ve solo una parte de sí misma, manteniendo lo demás bajo una aparente ceguera (Naranjo, C.,1995).

Dentro de este orden de ideas, emerge ante nosotros una mujer “parcial”, “incompleta”, “inauténtica”, es decir que no logra la expresión total e integrada de la persona que es, aparece en cambio una versión limitada y sesgada, que impide el despliegue de sus recursos, que antes de mostrar su expresión única y particular, los mitiga, los esconde o procura cambiarlos. En estas circunstancias, “su verdadero yo no puede crecer rectamente y, además, su necesidad de crear medios artificiales y estratégicos para su trato con los demás, le ha obligado a vencer sus sentimientos, deseos, y pensamientos más genuinos” (Horney, K en Naranjo, C., 1995, p 107).

Teniendo en cuenta lo anterior, en el discurso de la consultante se pueden encontrar diferentes frases donde ella busca estrategias para relacionarse con los demás y/o minimizar sus emociones, sentimientos, sensaciones, desplazando aquello que es. A continuación encontramos referencias a algunas de estas frases:

1. *“Que si estoy muy delgada, no, es que yo quiero ser delgada pero con los cuadritos, que si estoy estudiando bien, pero quiero estar estudiando en otra universidad, y que si estoy trabajando a que vacano pero quiero ganar más, osea yo como que siempre busco algo más, como que siempre me comparo como con algo más alto”.*

2. *“Pero no, yo nunca hago eso, yo nunca miro lo que yo tengo sino que empiezo a mirar lo que no tengo no tengo no tengo pero nunca miro si tengo si tengo si tengo. Y siempre me comparo mucho con la gente eee, pues, y nunca veo las cosas buenas”*.

3. *“Mal, pues me siento mal, uno se siente mal porque no está conforme con lo que tiene, con lo que hace, se siente triste, se siente frustrado, son sentimientos realmente muy negativos”*.

Después de haber expuesto brevemente lo que es vivir desde la frase “no me gusta lo que soy” se puede identificar cómo para la consultante la pregunta de quién es o quién no es, no aparece de forma consciente o reflexiva, como si pasara ante sus ojos sin convertirse en experiencia que integre o incorpore. Incluso ella misma lo refiere con sensación de temor, siendo precavida en ese proceso de encontrarse consigo misma: “y si no me gusta lo que siento... lo que veo de mí... Y si en vez de nombrar lo que pienso de mí lo ignoro...”. De aquí que las palabras de May, R (1990) resuenen para cerrar este análisis: “La cuestión de por qué uno es lo que es no tiene sentido hasta saber qué es uno” (en De Castro, A., 2000, p.119). La consultante ha construido una imagen de sí misma fragmentada, que si acaso solo permite vislumbrar algo de su ser, y sin embargo en este momento del proceso más que la pregunta sobre sí, predomina una sensación de malestar que busca correr, mover, quitar aquello suyo que le incomoda, sin poderse ver.

Quinta y sexta sesión: La técnica y la posibilidad de acercarme a lo que verdaderamente soy; el círculo vicioso y los personajes internos

En este apartado fueron tomadas las sesiones (5) y (6) de psicoterapia, ya que ambas evidencian de forma significativa el trabajo que realiza la consultante a través de diferentes medios artísticos; trabajo que le permite un acercamiento fundamental a ella misma desde

el ejercicio creativo de *El Círculo Vicioso* y *Los Personajes Internos*. El lector podrá entrar en contacto con aspectos profundos de la consultante que van emergiendo a través de este proceso creativo. Es importante señalar que la iniciativa de usar las artes en las sesiones psicoterapéuticas nace en la interacción entre terapeuta y consultante, será posible observar cómo a través del discurso de la consultante se construye el medio artístico como posibilidad de encuentro auténtico.

Al iniciar la quinta sesión la conversación tiene apertura respecto a cómo se sentía la joven frente al proceso psicoterapéutico, cómo se observaba a sí misma en relación a la primera sesión, frente a lo cual la consultante se manifiesta a través de las siguientes expresiones:

1. *“pero qué, es que como que todo gira como en lo mismo, la vida mía gira como en lo mismo”.*
2. *“Es que yo no sé eso se vuelve como un círculo ¿no? Pues uno como que termina una cosa y dice ¡ay no yo no quiero ser tan dependiente! Y al momentico ya está metida en otra cosa”.*
3. *“Yo pienso que el círculo está como muy basado en una inestabilidad que yo presento ante las cosas, porque yo soy una persona, osea que quiere una cosa hoy y mañana otra”.*

Como se puede observar en las verbalizaciones de la consultante, la forma en que imagina, siente y vive su existencia en ese momento es como la de un círculo; un círculo que gira, se repite, que califica como vicioso u algo dependiente, lo describe incluso con cierto detalle, es aquí donde se abre la posibilidad de llevar esta información a un medio artístico permitiendo o invitando a la consultante a ser artífice de su propia experiencia, en aras de facilitarse a sí misma una apertura a la vivencia, a todo lo que está ahí en ese círculo

que ella misma nombra. A través de la técnica artística que emerge de ella es posible tal como aparece en esta sesión, ir conectándose consigo misma de forma consciente y haciéndose responsable de aquello que va encontrando en ese camino (Naranjo, C., 1995).

Tomaremos para ampliar la posibilidad de análisis, el encuentro siguiente con la consultante (6) en el cual también aparecen la creatividad y el arte como facilitadores de la experiencia auténtica. En esta ocasión la consultante refiere que para ella es importante continuar trabajando el tema de la empatía pues siente que sus relaciones con los demás suelen ser conflictivas. De cierto modo en este espacio terapéutico ella ha comenzado a percatarse de la responsabilidad que tiene en aquellas situaciones que aparecen en su cotidianidad, por lo que es la consultante quien refiere que cree que hay algo en ella que supone importante trabajar en relación con sus imaginarios, de forma más específica verbaliza lo siguiente:

“Yo pienso que el juicio de uno siempre está entre si es feo, si es bonito, si es pobre, si es estudiado o no es estudiado, porque uno se relaciona con la gente así uno no quiera, uno tiene como muchas facetas, entonces si es una persona adinerada uno se va a comportar diferente, si es una persona humilde es diferente, si es una persona bonita.. si me entiendes? Y es más lo que está en las creencias de uno que en lo que uno conoce de ellos. Con una persona de dinero tú te tienes que comportar de cierta manera porque ellos se comportan así”.

Cuando la consultante plantea ese lugar de los roles que observa en su vida cotidiana, la terapeuta se interesa por conocer si ella experimenta, siente estas facetas como parte de sí o sí en cambio las supone como agentes externos de su personalidad. Por lo cual se da la siguiente conversación:

Terapeuta: cuantos tipos de facetas crees que puedes tener

Consultante: muchísimas, es que por cada situación tú te comportas de una manera diferente, ósea no siempre tú te comportas de la misma manera, pero si hay como ciertos rasgos.

Terapeuta: ¿y cuándo debes ser tú misma?, o ¿tú crees que todas esas eres tú misma?

Consultante: pues sí, soy yo, de diferente manera.

Una vez más en esta sesión, se observa en el discurso de la consultante y en la forma descriptiva como narra sus vivencias, una oportunidad para trasladarse a una experiencia artística. En esta ocasión, para sumergirse en la experiencia de las facetas distintas que toman lugar en su cotidianidad la consultante crea (3) personajes a través del dibujo; personajes que caracteriza casi de forma completa, dándoles vida a través de los detalles, por ejemplo a uno de estos personajes le otorga un trabajo, hijos, una forma de vestir y de caminar. De este modo la consultante en términos de Brazier, D. (1997) comienza a hacerse visible ante sí misma y ante los demás, en el contexto de la terapia logra verse y permite ser vista a los ojos de la terapeuta. Siguiendo las ideas del autor, a través de estas expresiones creativas se abre para la consultante un camino de autodescubrimiento y crecimiento personal, ya que expresarse uno mismo creativamente es un proceso de transformación en sí.

La exploración creativa del círculo vicioso y de los personajes o facetas de la consultante son un punto de partida para el desarrollo de la habilidad de darse cuenta o percatarse de sí misma, siendo esto crucial en su proceso psicoterapéutico, “ya que solo con la capacidad de percatarse puede haber verdadera vida para la persona, (...), la toma de consciencia es todo lo que necesitamos para salir de nuestra confusión, para percatarnos de la necesidad de los que creamos nuestros conflictos, para disipar las fantasías que están ocasionando nuestra angustia” (Naranjo, C., 1995, p. 57).

Durante la exploración del círculo vicioso de forma creativa y artística la consultante además de permitirse la experiencia, es decir de estar presente de forma consciente durante el ejercicio, logra conectarse con diferentes sensaciones, primero a través del dibujo del mandala que escogió como representación simbólica, y posteriormente a través de la visualización (juego) del mismo llevado a su imaginación. La consultante refiere sensación de mareo, observar caras, luces, lugares y mucho movimiento, logra conectarse con la experiencia como si estuviera en un tornado, y la lleva a la relación consigo misma, expresando:

"Que así me siento muchas veces, como muy embombada como con tantas cosas a la vez, como empezar tantas cosas, yo soy una persona que empieza muchas cosas entonces todo como que lo empiezo a traer como a la lógica".

De otro lado, aparecen los personajes que expanden la exploración creativa a través de la imaginación de la consultante quien logra vivenciarse a sí misma en cada uno de esos lugares, como si se estuviera re-conociendo nuevamente en esas facetas de sí, va encontrándose en cada uno de ellos. Así es como "las técnicas expresivas favorecen los contenidos de la conciencia genuina a través de la expresión de los impulsos, sentimientos y acciones auténticamente orgánicos" (Peñarrubia, F., 2008. p.150).

Entonces es como si las artes compartieran el llamado que nos hace Naranjo. C, (1995) de vivenciarnos, de despertar a nuestra realidad, de detener la evitación y dejar de encubrir la experiencia. Es a través de las artes que la consultante transita de una forma inauténtica de vivir a lograr entrar en contacto consigo misma. Previamente se describía como distanciada de sus sensaciones, emociones, eligiendo en todo momento identificarse con una imagen indeseable y conflictiva de sí, incluso fragmentada, lo cual motiva y trae a colación la técnica artística a la sesión psicoterapéutica. Cabe ser persistente al decir que la

posibilidad de jugar con lo artístico abre las puertas al encuentro consigo mismo, en este análisis concordamos con Brazier, D.(1997) quien se refiere a la creación artística como un medio poderoso para que los seres humanos exploren su unicidad, es precisamente este ser integrado y completo, ese ser único con el que la consultante logra contacto, ese ser que no es otro que ella misma.

Séptima Sesión: El diálogo auténtico - Sentires compartidos.

Este último apartado correspondiente al análisis de caso estará centrado en el diálogo auténtico, diálogo en el cual aparecen entre consultante y terapeuta sentires compartidos siendo esto una constante durante toda la sesión. Se da una forma particular de interacción que denota un cambio en la consultante por lo cual la conversación toma una tonalidad distinta, siendo la sesión donde la consultante se expresa verbalmente mucho más que en cualquier otra, incluso sin la necesidad de las preguntas de la terapeuta. Aquí, consultante y terapeuta parecen sumergirse en un diálogo cercano donde se van identificando una con la otra desde la empatía, priorizando el proceso de la consultante. En esta sesión también se observa cómo la terapeuta logra con mayor facilidad y amplitud verse a sí misma en la consultante, lo cual facilita que la terapeuta hable desde su propia experiencia, tanto para comprender a la consultante, como para facilitarle a la misma sumergirse en su propia experiencia.

May, R. (en De Castro, A., 2000) hace referencia al encuentro terapéutico, refiriéndose a éste como un proceso donde dos personas se abren y dan la una a la otra, siendo esta interacción la que le otorga al consultante un espacio genuino donde le es posible desarrollar sus potencialidades. En contraste, según este autor, crear condiciones objetivas no sirve de mucho, puesto que este tipo de

interacciones esquemáticas, técnicas, planeadas, no es algo que se encuentre en la cotidianidad de las relaciones del consultante. El encuentro genuino brinda la apertura auténtica que la persona no ha tenido o no ha querido permitirse en su vida cotidiana, es por lo tanto aquí donde el consultante puede desarrollar la potencia para reafirmar su ser, para verse y ver al otro tal como es.

Mucho de lo anterior sucede en esta sesión, la consultante muestra con mayor despojo su rabia, su miedo, su enojo, en una conversación fluida, donde la terapeuta va conectándose desde su experiencia y compartiendo situaciones que sirven como espejo para ambas, las frases a continuación evidencian esta interacción:

Consultante: *En vez de sentir uno que una persona lo está apoyando, en la universidad y algo que es tan importante para uno, uno siente como si ella fuera una piedra en el zapato, no se le puede decir absolutamente nada, ella dice yo soy una persona abierta al diálogo y uno va hablar con ella (silencio) y parece más bien una persona muy irrespetuosa, uno se siente supremamente agredida por parte de ella.*

Terapeuta: *se me ocurre ahorita, tú que sientes que te dice eso, porque me estás contando algo, que, no sé, se me empiezan a venir a mi como varias cosas que hemos trabajado, de qué te das cuenta tú? Cuando yo te escucho, que por cierto me parece difícil, pues, me hace acordar de situaciones que yo misma he vivido, yo sé que se necesita paciencia, son espacios donde uno como estudiante además tiene que pasar personas y situaciones complejas, no somos monedita de oro y por supuesto no es un momento fácil de la vida de uno como estudiante. No es fácil para mí cuando lo imagino. Qué ves tú? Cuéntame qué ves?*

Consultante: *Qué veo?, todo lo que yo he pensado, no, es que como que cuando uno está mal en unas situaciones es como que se une todo, entonces te acuerdas que yo te decía, es que yo no tengo empatía con la gente, es que yo trato... Si! Que entre más intento cambiarlo más aparece...*

Terapeuta: *Mira que, esto te lo voy a contar como anécdota, una de las cosas que me pasó estudiando, por ejemplo a mí personalmente la maestría es una de las cosas que más me ha dado duro, me ha dado en mi vida emocional, y peleo y me voy brava y a veces no quiero el profesor y me siento enojada, o me quiero enojar con todo el mundo (risas). A veces me pregunto pero ¿Por qué? Y quiero racionalizarlo, y quiero hacer precisamente eso; es que soy yo y estoy proyectando y entonces el otro me proyecta, pero ¿será mío? A veces lo que me responde la vida y también tomando palabras de otras personas que me han parecido muy sabias, precisamente es que eso va a suceder, y es cuando tu comienzas*

a trabajar, cuando tu tocas precisamente el punto más importante de ti, es cuando todo eso comienza a emerger...

Cuando se lee detenidamente la interacción que se va dando entre terapeuta y consultante, se observa cómo la terapeuta compara sus propios referentes con las señales procedentes de la consultante, a través de manifestaciones verbales, no verbales y la expresión de los sentimientos, este proceso es identificado por Brazier, D. (1993) como una forma de centrarse en el cliente. El terapeuta o la terapeuta contrasta, utiliza, observa sus propios referentes interiores que pueden ser tanto sus propias experiencias, como los sentimientos que son similares a los del consultante y los conocimientos procedentes de otros mundos fenomenológicos, y “en este proceso de mirar adentro el terapeuta usa su imaginación, su fantasía, como si él mismo fuera a meterse en la propia piel del cliente” (Ibid, 1993, p.48).

Esta experiencia empática tal como se da en esta sesión lleva a que ambas experimenten lo que la consultante misma está expresando a manera de sentires compartidos. Es así como la terapeuta habla desde sus experiencias con apertura sin perder el foco que es la consultante y su proceso; en este espacio genuino la consultante continúa fluyendo con total naturalidad posibilitándose casi por primera vez la expresión reiterada de emociones que antes no habían aparecido en consulta. Brazier, D. (1993) da fuerza a esta idea de la empatía como un paso necesario para centrarse en el consultante, pues para este autor la respuesta empática es una forma de verificar que ese intercambio tenga coherencia con las necesidades del consultante. De esta forma el terapeuta consigue transmitir lo más exacta e intensamente posible aquellas emociones, pensamientos, sensaciones que están compartiendo, comprobando la experiencia suya con la del consultante, pudiendo también observar la reacción de éste lo cual precisamente le facilita de nuevo un proceso de

verificar su comprensión de la situación o vivencia de quien asiste a consulta. Al final este acercarse desde la empatía le permite al terapeuta tal como se observa en este caso, centrarse en el cliente de una forma más cercana y sensitiva.

A través de las siguientes frases observamos cómo la conversación genuina y empática se centra en el proceso de la consultante para favorecer sus darse cuenta y su crecimiento:

Terapeuta: *Y es algo que te quiero compartir, desde acá, como quien te acompaña, veo alguien que se está permitiendo sentirse en una situación sumamente desbordante, pues porque toca una parte que me has mencionado que es muy importante en tu vida que es tu estudio.*

Consultante: *Claro, si, es algo muy muy maluco, me siento como en el borde de... me estoy enfrentando a algo maluco, intentémoslo afrontar, miremos experimentar, pero es que es demasiado difícil en esos momentos como pensar en cómo me estoy sintiendo, yo sé que mi cuerpo me cambia, yo sé que me pasa, pero no puedo aguantarlo, no sé qué decir.*

Terapeuta: *me puedo imaginar lo duro que es, parece que se siente mucha impotencia.*

Consultante: *Claro*

Justamente para que se consiga esta relación real, para que se llegue a ese diálogo auténtico, parece desaparecer la preocupación por la técnica, se diluye de alguna manera y los personajes centrales pasan a ser la consultante y terapeuta y su existencia, su experiencia en el aquí y en el ahora. May, R. (en De Castro, A., 2000) realiza una analogía que parece pertinente traer a el análisis de esta sesión, se refiere a la situación del terapeuta como similar a la del artista en el sentido de que ambos utilizan gran parte de su tiempo aprendiendo la técnica, la técnica que parece vital para tocar un instrumento, pintar, bailar y la técnica que se observa necesaria para hacer psicoterapia, no obstante si en el momento de pintar el artista está más concentrado en la técnica, su creación pierde toda inspiración, pues la técnica interrumpe la corriente creadora que finalmente es la que lo lleva a realizar su

gran obra. Lo mismo parece suceder en el ámbito de la psicoterapia, “si mientras estoy aquí sentado pienso sobre todo en acerca de los porqués y cómo de la manera como se originó el problema del paciente, lo habré captado todo, excepto la cuestión más importante de todas, esto es, la persona existente” (Ibid, 2000, p.153).

Se puede afirmar entonces, que en esta sesión consultante y terapeuta se hacen presentes, existentes, con toda su humanidad y de forma auténtica establecen un diálogo que centrado siempre en la consultante le permite a ella encontrarse a sí misma en y a través de la relación terapéutica. Brazier, D. (1993) menciona a Rogers (1957) afirmando que la empatía hace parte de las condiciones básicas que deben aparecer en la relación terapéutica para que el consultante pueda conseguir cambios significativos y constructivos de su personalidad. Esto siempre sin anular la propia persona del terapeuta sino en la medida que todas las experiencias que usa como referentes para el consultante en terapia las aplica también para su propio crecimiento.

Capítulo 10. Conclusiones y discusión

Para el presente ejercicio comprensivo se definieron tres preguntas guía las cuales fueron dilucidándose a través de los distintos apartados de este documento. Para empezar se planteó la pregunta sobre la experiencia vital de una mujer que se mueve en su diario vivir dentro de la paradoja deber ser y ser, así es posible observar cómo inicialmente esta paradoja aparece de forma reiterada en casi todos los encuentros de la consultante, como si esta experiencia fuera el lente principal a través del cual ella vivenciaba su cotidianidad.

La consultante se confronta consigo misma cada vez que emerge de sí una emoción vital, es decir cada vez que su cuerpo le hace evidente la presencia de sensaciones o sentimientos hacia sí misma y los demás, encargándose de ser su propia juez al punto de llegar a concluir para sí, que debe cambiar, modificar lo que siente, quitar lo que aparece. Durante el trabajo terapéutico de la consultante esta paradoja entre el deber ser y el ser comienza a aparecer de forma visible para ella, en ocasiones refiere de forma explícita su temor a encontrarse con ella misma, es decir, el miedo a moverse hacia el lugar del ser, más allá de la voz de sus propios mandatos. La paradoja en la que la consultante se mueve principalmente en el lugar del deber ser está cargada de introyectos que ha trasladado a la búsqueda de logros personales, sociales, académicos, y al mismo tiempo la han alejado de sí misma, en muchas ocasiones el encuentro terapéutico y las devoluciones en el espacio consisten en preguntarse ¿Qué pasaría si lo haces como tú quieres? ¿Qué pasa si así lo sientes? ¿Y si si, que? A lo cual, inicialmente la consultante persiste en que debe cambiar, modificarse principalmente para satisfacer a aquellos con los que se relaciona, es decir para cumplir con el otro.

Las actividades artísticas resultan una fuente de posibilidades para el despliegue de la autenticidad de la consultante, es ahí, mientras se sumerge en el aquí y ahora de una pintura, un escrito, unos personajes dónde va perdiendo el temor a ser, por ende ese deber ser y ser que configuran la paradoja de esta mujer van evidenciando un proceso de integración a través del darse cuenta, un darse cuenta que ocurre en la experiencia del aquí y el ahora.

De este modo la pregunta sobre cómo el uso de la creatividad y las artes acercan al ser humano a su propia autenticidad, aparece como fundamental y se observa cómo la creatividad y las artes son transversales a todo el proceso de la consultante. Los ejercicios identificados como técnicas artísticas en el contexto de terapia emergieron de forma casi intuitiva a través de la interacción terapeuta/consultante, centrados en la necesidad de esta última, quien en palabras o gestos iba haciendo evidentes aspectos que le hacían figura y los cuales eran tomados por el terapeuta y llevados al ámbito artístico invitando a la consultante a jugar con sus propias creaciones, como una especie de imagen 3D que le permitía una mirada a su propio interior. Cabe referirse al término conexión creativa como lo nombra Natalie Rogers (en Brazier, D., 1997) , pues tiene relación con la forma en que aparece la vivencia en la consultante, como una familiarización a diferentes formas de expresarse, a veces sin palabras, priorizando la experiencia y permitiéndose así llegar a una forma de conciencia de sí. Este proceso de encuentro auténtico con su propio ser le posibilita un estado de apertura y de crecimiento puesto que al explorar su mundo interior se conoce y a medida que se conoce se acepta y ese es uno de los retos que la consultante encuentra en su propio proceso.

Por otra parte y coherente con el proceso de la paradoja que vivencia la consultante, apareció la pregunta sobre la relación terapéutica auténtica y de qué forma ésta estimula el proceso de otro ser humano hacia el encuentro con su propia autenticidad. La relación terapéutica es la fuente que permite el movimiento en terapia, es a través de la confianza y la relación horizontal que establecen consultante y terapeuta donde emerge y se permite la autenticidad en ella. En la sesión (7) principalmente se puede observar ese vínculo entre ambas, la terapeuta resuena con lo que la consultante ha llevado para compartir ese día y se remite a su experiencia para acompañar el proceso de crecimiento de la consultante, quien a ese punto de la terapia ya comparte con fluidez y mayor soltura aquello que siente y que va tomando lugar en su vivencia.

De esta forma a través de la relación terapéutica la consultante se permite llevar la cotidianidad a la terapia, este deja de ser un espacio vacío o creado artificialmente y se carga de la experiencia de una y de otra, siempre orientada a mirar, trabajar y fortalecer la vida psíquica de la consultante, creando en el aquí y ahora una vivencia auténtica que le permite ser tal cual es. Para la consultante esta posibilidad en el espacio le sirve de espejo para verse, conocerse y permitirse la vivencia auténtica a través del encuentro o del arte.

Llegados a este punto de la discusión, surgen diversos interrogantes: ¿Es posible determinar para este caso qué resulta central para impulsar el proceso de cambio de la consultante? ¿Su capacidad para darse cuenta de sí misma e integrar aquellas partes rechazadas de su ser? ¿El poder de la creatividad y las artes para movilizar el crecimiento y la transformación del ser humano? ¿El encuentro auténtico en el contexto terapéutico?... Si se mantiene la orientación fenomenológica existencial, podríamos decir que lo que emerge de forma espontánea en el espacio terapéutico; en la relación terapéutica es aquello que

orienta el proceso de la consulta. Tal como se pudo observar en el análisis de caso es la consultante quien movida por aquello que le va haciendo figura se dispone al proceso y decide contactarse de forma consciente o inconsciente consigo misma, atendiendo a sus sensaciones, emociones, a la experiencia. El terapeuta, las artes, la terapia en si son recursos que facilitan el encuentro auténtico, que sirven como espejo para que la consultante pueda verse, confrontarse, aceptarse y transformarse.

Lista de Referencias

- Adams, W. (2006) Love, open awareness, and authenticity: A conversation with William Blacke and D. W Winnicott. En *Journal of Humanistic Psychology* v. 46 (9-35)
- Arnauda, J. (2012) *la creatividad en Gestalt*. Bajado en: www.mundogestalt.com el 10 Mayo de 2016
- Aron, J. (2001) *Approaches to Art Therapy. Theory and Technique*. New York: Taylor and Francis Group, LLC.
- Blackham, H. (1961) *Seis pensadores existencialistas*. Barcelona: Oikos-tau, s.a.
- Brazier, D (1997) *Más allá de Carl Rogers*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Burks, D. & Robbins. (2012) Psychologists' Authenticity: Implications for Work in Professional and Therapeutic Settings. En *Journal of Humanistic Psychology* v.52 (75–104).
- De Castro, A. (2000) *La Psicología Existencial de Rollo May*. Barranquilla: Ediciones Uninorte.
- Fincher, S. & Clark, M. & Paul, S. (2016) *Psychology of the Mandala*. Bajado en: www.creatingmandalas.com/psychology-of-the-mandala el Abril 20 de 2016
- Jung, C. (1973) *Mandala symbolism*. NJ: Princeton University Press.
- Luna, A. (2012) *Abordajes Clínicos, desde el análisis existencial de Viktor Frankl*. Bogotá, Colombia: San Pablo
- Malchiodi, C. (2012) *Handbook of Art Therapy*. New York: The Guilford Press.
- Martínez, E. (2011) *Los modos de ser inauténticos*. Colombia: El Manual Moderno.
- Martínez, Y. (2010) *Filosofía Existencial para Terapeutas y uno que otro curioso*. México: Ediciones LAG.
- Maslow, A. (1973) *El hombre Autorrealizado*. Barcelona: Kairos.

McNiff, S. (2012) *Art as Medicine. Creating a Therapy of the Imagination*. Boston: Shambhala Publications, Inc.

Naranjo, C. (1995) *La vieja y novísima Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Peñarrubia, F. (1999) *Terapia Gestalt, la vía del vacío fértil*. Madrid: Alianza Editorial.

Stranger, C. (2004) Mentoring The Patient's Self-Creation: Thoughts On The Nature Of The Therapeutic Relationship. En *Journal of Humanistic Psychology* v. 44 (477 - 405).

Kiser, S. (2007) Become Who You Are: Integrating the Conceptions of Will and Being in the Psychotherapeutic Theory of Rollo May. En *Journal or Humanistic Psychology* v. 47 (151-159).