

**LA MUERTE: UNA VÍA DE ACCESO A LA EXPERIENCIA DEL SENTIDO DE
VIDA, EN LA BILATERALIDAD DE LA PSICOTERAPIA.**

Rodrigo Jair Cohen Barona

Directores: Alberto de Castro

Guillermo García

UNIVERSIDAD DEL NORTE

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

PROFUNDIZACIÓN: HUMANISTA EXISTENCIAL

Introducción

“La muerte es nuestra eterna compañera” (Castañeda, 2013) late justo debajo de la membrana de la vida y ejerce una enorme influencia en las experiencias del ser humano (Yalom, 2007). En este sentido el presente estudio de caso único presenta la vivencia de la finitud en términos psicológicos como una vía de acceso a la experiencia del sentido de vida o al temor del fracaso, en la bilateralidad de la relación terapéutica, desde el enfoque humanista existencial.

En este orden de ideas se hará especial énfasis en el valor inexorable del vínculo terapéutico como un factor catalizador hacia el cambio desde la vivencia del paciente y del terapeuta, como compañeros de viaje. En ese camino que se confronta el hecho ineludible que comporta aceptar la condición finita de la existencia (Yalom, 2008). Por tanto el estudio ofrece un recorrido a través de las sesiones terapéuticas del enfrentamiento de dicha condición a la luz de dos perspectivas particularmente diferentes terapeuta y paciente. Porque aunque compañeros de viaje, distantes en cuestión en lo que respecta a la valoración de sus experiencias (May, 2000a).

El presente trabajo de investigación ofrece un apartado inicial en donde se justifica el estudio, luego propone cuestiones orientadoras, un marco de referencia, la descripción de las sesiones terapéuticas más relevantes y un análisis de las mismas a la luz de los preceptos teóricos del enfoque humanista existencial en psicología. Haciendo énfasis en las vivencias del terapeuta y el paciente durante el proceso de terapia.

Justificación

El presente trabajo de investigación es un estudio de caso único el cual busca comprender como el enfrentamiento con la experiencia del fracaso (muerte psicológica) puede llegar a convertirse en: una vía de acceso a la experiencia del sentido de vida. Dentro del encuentro terapeuta- paciente. Es importante mencionar que la muerte es la amenaza más evidente que el ser humano enfrenta (May, 2000^a). Es la música de fondo que acompaña su existencia (Yalom, 2008), convirtiéndose en uno de los dilemas existenciales que se confrontan a lo largo de la vida (Yalom, 2007). Ahora bien es pertinente clarificar que en presente estudio se abordara la vivencia entorno a la muerte no solo desde su dimensión física, si no en un sentido psicológico. Es decir desde la condición ineludible del fracaso que toda posibilidad comporta, en este sentido del hecho mismo de vivir (De Castro y García, 2011).

Se busca evidenciar cómo durante el trascurso del proceso de psicoterapia confrontar el tema de la muerte es un dilema que abrumba. Pues tanto el terapeuta como el paciente se ven desnudos ante el temor a su propia desaparición o fracaso, tal cual como sucede en la relación terapéutica, donde se busca generar un vínculo genuino (Yalom, 2002). Lo que implica relacionarse abiertamente con el paciente, captar el curso de sus afectos, fomentar la apertura y la aceptación. En este sentido se espera conocer como en los actores de este proceso se experimentar en algún grado el clima afectivo, lo que no es otra cosa que empatizar (Romero, 2003^a)

En este orden de ideas desde el enfoque humanista – existencial en psicología la relación terapéutica posee un valor insondable ya que se configura como agente de cambio, el camino hacia la cura (Yalom, 2007) y hasta una experiencia que en sí misma es correctiva, pues le enseña al paciente que tiene la capacidad y la posibilidad de establecer relaciones interpersonales verdaderas (Yalom, 2002). Teniendo en cuenta que el consultante que asiste a terapia es aquel a quien no le han bastado los medios convencionales para evitar el miedo a la muerte, incluso ha sentido la necesidad de emplear mecanismo externos de defensa que le permitan preservarse ante el estremecedor miedo a la finitud (Yalom, 2008). De esta forma, se busca comprobar desde el proceso de psicoterapia como el temor de perder poder o dominio en las situaciones a las cuales se aferran tanto paciente como terapeuta, se logra encontrar sentido a su experiencia con el mundo.

Por tal motivo se utiliza como herramienta la relación terapéutica y los factores que la constituyen en lo expuesto por Yalom (2011) en su libro terapia dos voces, cuyo eje central es la percepción del terapeuta y del paciente, quienes describen a ciegas las sesiones. Hace énfasis en la medida en que el paciente sea capaz de transferir al mundo exterior sus nuevas formas de comportamiento con el terapeuta. Para así demostrar como el camino hacia un cambio genuino se reforzara, obteniendo una mayor coherencia en relación a su estructura existencial (Yalom, 2002).

Área Problemática

Confrontar la muerte es una situación que estremece la existencia, Terencio (sr) decía que al ser humano, nada humano le es ajeno. Y es aquí donde enfrentar la finitud también toca las fibras del terapeuta y en este sentido toma vida el vínculo terapéutico. El cual es un factor catalizador del cambio y en el enfrentamiento de dicha situación existencial (Yalom, 2008).

En este orden, el terapeuta no puede ignorar que la idea aprender a vivir bien es aprender a morir bien, (Yalom, 2007, 2008) por tanto una vez el paciente logra enfrentar la angustia inherente a la existencia (May, 1977) y al hecho de su propia finitud. El cambio terapéutico aumenta su valor, no solo como una posibilidad para él, sino para el desarrollo personal del terapeuta (Yalom, 2002).

En este sentido. ¿Es posible tomar la muerte como una vía de acceso a la experiencia del sentido de vida, en la bilateralidad de la relación terapéutica? En aras de responder a este que es el interrogante central del presente estudio de caso se han planteados 4 preguntas orientadoras: ¿Cómo la muerte demarca los caminos de la relación terapéutica?; ¿Cómo es vivenciada la relación terapéutica por el paciente?; ¿Cómo es vivenciada la relación terapéutica por el terapeuta?; ¿De qué forma orienta el terapeuta emplea saberes terapéuticos en la psicoterapia?; ¿Cómo trabaja el terapeuta los temas del aquí y ahora? Las cuales buscan no solo dar respuesta dicho interrogante, sino demostrar el valor del vínculo terapéutico entorno al desarrollo personal del paciente y del terapeuta (Yalom, 2002)

Preguntas Orientadoras

La presente investigación tiene como finalidad comprender la muerte como una vía de acceso a la experiencia del sentido de vida, en la bilateralidad de la relación terapeuta-paciente en el marco del proceso terapéutico (curso de las sesiones).

¿Cómo la muerte demarca los caminos de la relación terapéutica?

¿Cómo es vivenciada la relación terapéutica por el paciente?

¿Cómo es vivenciada la relación terapéutica por el terapeuta?

¿De qué forma orienta el terapeuta emplea saberes terapéuticos en la psicoterapia?

¿Cómo trabaja el terapeuta los temas del aquí y ahora?

Historia Clínica del Paciente

Identificación del paciente:

Nombre(s)	Krosby
Apellido(s)	
Genero	Masculino
Edad	54 años
Fecha de Nacimiento	28/05/1963

Motivo de Consulta: Paciente llega a consulta por decisión propia, manifiesta que necesita ayuda profesional. “No sé qué hacer, Necesito que me ayude”.

Descripción sintomatología

Examen Mental: Paciente consiente, orientado en tiempo y espacio. Es coherente con en lo que piensa y manifiesta durante el desarrollo de la sesión.

Cuadro Clínicos: Paciente que presenta 5 meses en proceso de desintoxicación, y restablecimiento social en una fundación del municipio. Consulta por segunda vez con el fin de trabajar: “situaciones a las cuales no ha encontrado respuesta o solución”. Manifiesta que no ha vuelto a consumir, pero se siente estancado en su proceso de superación personal. Se muestra ansioso, preocupado y expectante de lograr las metas propuestas.

Antecedentes personales

- Consumo de sustancias psicoactivas (Múltiples Sustancias)
- Habitante de la calle (27 años)
- 5 meses de Abstinencia.
- Pérdida de contacto familiar.
- Extranjero (Venezuela)
- Historia familiar inmersa en conflicto armado.

Estructura Familiar –Historia Familiar

Configuración del núcleo familiar: Actualmente vive solo, en la ciudad de montería. No cuenta con familiares cercanos en el país, teniendo en cuenta vive en las calles desde 27 años que salió de su país y se radico en Colombia. Lugar de residencia Fundación en la ciudad de Montería.

Relación con Padres: La relación con los padres es nula, hace mucho no sabe de ellos. Refiere que perdió contacto con todos ellos.

Dimensión Social: Cuenta con el acompañamiento y apoyo de los miembros directivos de la fundación en la que se encuentra. Así mismo se relaciona de forma asertiva con los demás miembros que están o ingresan para proceso de desintoxicación y abstinencia hacia el consumo.

Historia Personal:

Paciente que ingresa a Clínica de Traumas y fracturas el 30 de enero de 2015. Debido a un accidente de tránsito, donde un carro fantasma lo arrojó y dejó abandonado en la calle. Es recogido por la policía local luego de 3 días de estar arrojado en la calle, ya que era costumbre verlo en ese estado. No recuerda mucho de ese momento porque estaba bajo los efectos de sustancias. Sufrió una fractura de cadera y presentaba un acortamiento miembro inferior debido a múltiples fracturas sin tratamiento adecuado.

Este fue el primer momento donde manifiesta que reinicia un proceso de consciencia, así mismo fue el primer contacto con psicología, donde se enfocó a encontrar estrategias para evitar el consumo y mantener la tranquilidad durante el proceso de cirugía y recuperación. Al igual pudo poner en orden su documentación y registrarse como ciudadano colombiano.

KROSBY, quien en pocas palabras logra definirme como doctor de las caras, quien buscaba controlar su estado emocional, y de ansiedad de consumir. Pero que con muy poco poder para hacer eso en él. Se divierte al recordarme que fueron esas acciones en ese momento de hospitalización en la clínica, que lograron captar su atención y aceptar que necesitaba ayuda al exclamar que: “Un poco de orden y orientación en mi vida no estarían de más”. Manifiesta también: “Recuerdo aquel día que llegaste a la habitación me ofreciste ayuda, pero antes de comprometerme contigo debía hacerlo conmigo, pensé. No quiero dejar de consumir drogas, pero tengo que hacerlo”. Me sorprende el hecho de que al querer intentar cumplir un protocolo de atención con pacientes, pueda llevarte a evidenciar que en tu rol de psicólogo, puedes dudar que lo que haces este bien o mal. Que tomar una postura dirigente y autoritaria, con algunos pacientes con un tipo de diagnóstico en particular, deja ver la fragilidad del ser humano en el terapeuta. Cuando elabora previamente estereotipos, conclusiones y condiciona la relación en la consulta.

Así en resumen fue el inicio de este proceso, no muy orientado por el conocimiento, pero sin duda lleno de intención de ayudar. Hasta el punto de asegurarme de que su proceso pudiera continuar en otro lugar y no perdiera lo que ya se había conseguido. Ahora entiendo que “yo tampoco quería perder en ese momento. Que volviera Krosby a la calle, me hacía pensar que no valía nada lo aprendido, lo que había estudiado y que lo que se hizo durante su hospitalización no tuvo valor alguno”

El 17 de Julio de 2015. Después de 5 meses, llega Krosby a la clínica con la intención inicial de vender torta para recoger recursos y mantener su proceso en la fundación. Es allí donde con urgencia me dice “Doctor! Colega! me urge hablar contigo, necesito que me escuches”. Yo con algo de estrés por toda las situaciones de mi vida, pensé “atención

psicológica”, Exclame Si! ¿Pero en qué tiempo? Aun así logre ponerme de acuerdo con él y pactar una cita. A lo que el inmediatamente responde sí, y aprovecho y traigo panes para vender. Luego jocosamente comento que me pagaría con panes. Algo a lo que no puse mucha resistencia, aun que tenía claro que no tendría con que pagar la sesión.

Hipótesis DX

- F193. Trastornos mentales y del comportamiento debido al uso de múltiples drogas y al uso de otras sustancias psicoactivas estado de abstinencia.

Descripción Detallada de las Sesiones

1. EL RENCUENTRO

KROSBY

Necesitaba orientar mi vida, ya mi pensamiento había tomado un giro de 180 grados, ya no tenía el deseo de consumo, si no el de empezar una nueva vida. Y necesitaba orientación profesional, es por esto que busque a Rodrigo. Recordando un poco de lo que paso en el momento que estuve hospitalizado. En concreto la oferta que él me había hecho “el querer ayudarme”. No sé si él lo diría de forma sincera, pero yo lo asumí de esa manera.

Quería irme de la fundación, iniciar mi vida ya! Le dije. La vida es tremenda, todo era tan lento, y pensé que era cuestión del tiempo, y su complicidad en tenerme allí. Pero aproveche ese tiempo, y arme mi primer proyecto de vida. El cual se basaba en usar los recursos que tenía a la mano. Mi talento Verbal y las ganas de salir adelante. Pero Rodrigo, estaba más preocupado, de inmediato me pregunto; ¿A dónde iras?, ¿Dónde dormirás, o comerás?, ¿O que piensas hacer? Me sentí frustrado, muy frustrado, al darme cuenta de que lo que deseaba estaba muy lejos de alcanzarlo. Me dio rabia, qué impotencia tan grande el no tener la razón.

Me hizo ver en ese momento que debía organizarme mejor, que debía pisar tierra y no soñar tanto en pocas palabras, que la vida no era tan fácil como lo pensaba. Le pedí ayuda y que debía iniciar por algo, le dije ayúdame armar la hoja de vida, ya que estoy estudiando y a poco de aprobar sexto y séptimo grado, aunque no tenía la certeza de que podía continuar en el grado octavo y noveno. El acepto y pidió que llevara todo lo que tuviera a la mano para armarla.

RODRIGO

Volver atender a Krosby era una gran oportunidad, para poder seguir conociendo un poco más de su proceso. En verdad quería ser terapeuta y acompañarlo en la evolución de sus síntomas. Cuando me solicito la consulta, no pude contener mi pensamiento y prejuicios, fue entonces cuando pensé: muy seguramente esta por volver a consumir, ¿qué tan bueno sería que el continuara saliendo a las calle y vender los panes para gestionar recursos? Por estos motivos y de forma condicionada, acepte volver atenderlo con el requisito que el responsable de la fundación conociera y me comunicara en el momento que el sale y se dirija a la consulta. Obviamente nunca acepte de manera directa que estaba preocupado por que volviera a consumir o aprovechar ese espacio para buscar el consumo. Sin poner resistencia acepto, y recuerdo que inmediatamente me dijo “tengo un problema, no tengo como pagarte. ¿Podría pagarte con panes?” A lo cual en ese momento respondí no te preocupes, ya encontraremos la forma para compensar el pago.

Así como lo acordamos sucedió, recibí la llamada de su líder el cual me informa Krosby va en camino me pidió el favor que te comunicara. Llego a los 15 minutos de haber recibido la llamada, me pregunta: “¿Doctor el líder lo llamo?” le respondí si ya dio el aviso. Observé que venía un poco agitado pero con el mejor esfuerzo de permanecer elegante en medio de su falta de recursos. Hablamos un poco de aquellos zapatos ortopédicos, negros y elegantes, que logramos conseguir antes de su alta médica, cuando se encontraba en hospitalización.

Continuamos hablando y le pregunte ¿por qué le urgía hablar conmigo?, inmediatamente responde “no quiero estar más en la fundación”. Me sorprende de verdad que lo quieras hacer, y

continúe preguntándole ¿A dónde iras? ¿Qué comerás? ¿Qué harás para sobrevivir? Era inevitable imaginarme la tragedia que podría ocurrir, si Krosby nuevamente estaba solo en la calle. Puede que ya se sintiera capaz de controlar el consumo, pero no solo se trataba de eso, pues el salir implicaba que asumiría muchas más responsabilidades consigo mismo, como era el donde viviría, como conseguiría un trabajo formal, entre otras necesidades básicas que por lo menos dentro de la fundación ya las tenía resueltas, lo cual contribuían a su estabilidad.

Al preguntarle como planeaba resolver lo que surgiera, claramente se observa que con el silencio entre cada respuesta se evidenciaba que no había nada claro, que muy bien estaba el deseo de el por seguir adelante, de no quedarse estático allí, ¿hasta dónde había conseguido controlar la necesidad de consumo? Ahora su dilema era el desarrollo personal. Eso no estaba mal. Pero lo poco claro eran las herramientas para llegar a esa meta. Creo que no le hacía gracia que le cortara las posibilidades que él aparentemente, traía claras. Pero tampoco lo vi enojado con cada cosa que llegue a decirle.

2. NO HABIA NADA!

KROSBY

Recuerdo que llegue esa tarde, con un sentimiento de frustración, tristeza, y muchísima incertidumbre al darme cuenta de que para ver mi futuro realizado. Necesitaba un soporte para llevar a cabo mi hoja de vida, el cual no existía. Lo más triste del caso es que en verdad ¡NO HABÍA NADA! Que más rabia, el tener que aceptar que Rodrigo tenía razón, si me iba de la fundación ¿qué haría para mantenerme? pero aun así no me rendiría trataría de justificarle de una y mil maneras, que tenía ideas que podrían ser efectivas. Pero al final ninguna era tangible a mi realidad.

Mi verdad era otra, muy diferente a la que tenía en mente. Era un hombre de 53 años el cual no tenía ningún soporte académico, aunque mucha experiencia laboral en oficios que no podía realizar por mis limitaciones físicas. En el momento que tuve que admitirlo, no fue una pelea con Rodrigo, era conmigo mismo. Surgió en mi un sentimiento inefable, no podría decirlo con palabras, me dieron ganas de correr, llorar, abandonarlo todo y hacer lo que me diera la gana sin que importara lo que otro pensara que era lo mejor para mí. En ese momento de la cita, pude pensar antes de actuar. Venía a mi pensamiento; ¿Quién me recibiría? ¿Qué comería? ¿Y si nada salía como yo lo estaba pensando? Por primera vez en mi vida, hacia consciencia con respecto a mi vida.

Esa consulta fue lo más preciso para mi restauración, donde creía que ya todo lo tenía resuelto. No hablamos mucho, pero cada vez que le propuse una idea para salir, él volvía y se empeñaba a hacerme ver, lo que para mí era el peor de los casos. Como lo fue la hoja de vida, ¡tremendo freno! Sin tener nada más que decir, me fui ese día. No mejor de lo que llegue, pero con la claridad de que no podía irme, que debía quedarme en la fundación. Quizás Dios tenía planes para mí al estar allí. Eso fue lo que pensé.

RODRIGO

En la primera cita, hacia el final era tanta la insistencia de Krosby para que le ayudara a realizar su hoja de vida, como ya se agotaba el tiempo le dije, listo trae los soportes que tengas. Como estudios, experiencia laboral certificada, todo lo que tuviera a su mano para organizarla. Para esta sesión, la segunda, llego muy serio, y un poco callado. Como esperando el momento para sentarnos y contar que le pasó. Fue así como nos sentamos, y escuché estas palabras: “Rodrigo tienes razón, no tengo nada. ¿Con que voy hacer una hoja de vida? ¡No tengo nada!”

Obviamente lo sabía, pensé en ese momento que en vez de ayudarlo a darse cuenta, pude haberle hecho que se sintiera mal. Volvía una y otra vez a tratar de no equivocarme, de mirar cada cosa que hacía. Preocuparme por él, también era hacerlo por mí.

Durante la sesión, hizo muchos intentos por elaborar un nuevo proyecto que le justificara que en verdad tenía opciones de salir de la fundación para rehacer nuevamente su vida. “Ya que no consumía. ¿Qué lo podría detener?”. Era como diseñar un nuevo plan de escape, otra vez con la posibilidad de evadir su estado actual. En ese momento volvía a preguntarle: ¿Cómo lograrás esto que te propones? Sin responder positiva o negativamente a cada uno de los planes que tenía concebidos. Pensé que tal vez, eso era lo que esperaba de mí.

Pude notar su ansiedad no solo por salir o rehacer su vida. Fue entonces cuando le pregunté: ¿Hay algo que te incomode en este momento? Él respondió: “Si ya quiero salir, estoy desesperado. Quiero empezar mi proyecto de vida, estudiar una carrera profesional, tener mi propia empresa, y escribir un libro”. En un tono alto, y cargado de mucha energía, confirmó su ansiedad por no estancarse. Pensé, quizás para justificar su estado actual debe alcanzar sus metas y proyectos. A continuación le respondí, entiendo que puedes sentirte desesperado, pero todo esto hace parte de vivir. Las personas al proponerse una meta, quizás deban esperar cierto tiempo o soportar algunas situaciones, que luego, al lograr el propósito podrán decir que todo fue muy rápido.

Su estado de ánimo no mejoró, llegué a pensar que no volvería a solicitarme una nueva consulta. Que podría irse enojado por limitar todo proyecto que indicaba. Pero no, esa era mi ansiedad. Por el contrario, se levantó en su momento, alzando la cabeza, mirándome a los ojos y apretando fuerte mi mano. Con su parada un poco dispareja, por el acortamiento de una de las

piernas, y la cirugía de cadera; pedía que le confirmara la fecha y la hora de la próxima consulta. ¡Quizás no todo iría tan mal!

3. UNA PEQUEÑA ESPERANZA

KROSBY

En esta sesión nuevamente llegué con grandes ideas. Pero esta vez basadas en una esperanza: el coordinador del liceo, donde cursaba los grados para terminar el bachillerato, me comentó que si mi tutor, me postulaba para ser promovido al grado décimo, aprobando cuatro años en un uno, los directivos aceptarían que pudiera realizar grado diez, y así mismo, iniciar una carrera técnica. La cual Rodrigo me había comentado en otras ocasiones, que cuando aprobara grado noveno podría iniciarla. Tenía en mi mente poder estudiar administración en salud, o salud ocupacional.

Al terminar de contarle a Rodrigo, inmediatamente me freno! Diciéndome: “Todavía no tienes el grado nueve y no es seguro que se dé ésta posibilidad. ¿Qué tienes que hacer?” A lo que respondí: tengo que seguir estudiando, ¿qué más podría hacer? Era lo único que tenía y que es diferente al simple hecho de estar en un proceso de rehabilitación, en un lugar donde solo podría haber logrado seguir pensando y planeando. Por lo menos ahora hacia algo.

En ese tiempo tenía problemas con el líder del proceso. El ambiente era tenso. Una razón más que tenía para no querer estar allí. Intentaba demostrarle a Rodrigo que si había razones para salir de este lugar. Sentí que no era de agrado del líder que permaneciera en la fundación, así como su frustración porque yo podía orientar a los participantes de mejor forma. Y para mí era incómodo que alguien quisiera impedir mis acciones o hacerme ver mal.

Tuvimos un espacio donde le conté que pude realizar contacto con mis hijos. Pero era al final de la sesión. Sí, quería seguir hablando. Pero muy puntual él, me dejó la expectativa y posibilidad de poder trabajarlo en la próxima cita. Así que me fui pensando en ellos.

RODRIGO

Creo que el hecho de ver a Krosby llegar siempre contento, con tanta vitalidad a la consulta, me aliviaba un poco y me resultaba mucho menos complicado disponerme para escucharlo, siempre a la expectativa de qué traería algo nuevo. Pero esta consulta no fue la excepción, su emoción por poder terminar el bachillerato y estudiar una carrera técnica o profesional, era algo que aspiraba mucho. En ese sentido era lo que deseaba para poder independizarse y hacer una nueva vida.

Fue en ese momento en el que me contó que había una posibilidad de terminar todo el bachillerato en el mismo año, que un profesor había destacado su comportamiento y actitud para el curso de validación. Y exaltando su valentía por progresar le ayudaría aprobar su bachillerato.

No podía negar que me alegraba mucho la noticia, y así, se lo dije: “Me alegra que tengas esta posibilidad, pero espera a que te confirmen que ya puedes terminar tu bachillerato en este año”. Le expresé eso porque aún no tenía nada seguro. El hecho de que no se le diera esta oportunidad podría llegar a afectarlo. Creo que en ocasiones me preocupaba demasiado la circunstancia de que algo no saliera bien. Después de todo, esa preocupación no era solo por él, sino por mí, tal vez yo también podría estar fallando.

Surgieron muchas cosas más en el transcurso de la sesión. Una discusión con William, uno de los líderes de la fundación, calentó el ambiente dentro de la institución el cual cada vez se volvió más tenso. Él se aferraba a estas situaciones para justificar o demostrarme que en verdad debía salir.

Le pregunté: ¿Qué estabas haciendo para que se generara este tipo de conflictos con uno de los líderes? Me respondió: “Quizás su rabia es que yo manejo mejor al grupo de pacientes, y puedo llegar a ellos en mejor forma, ellos confían más en mí”. ¿Y eso que te hace sentir? Le indagué. A lo que contesto: “Me incomoda el hecho que alguien quiera frustrar mis acciones o planes”. Entonces le respondí: “Creo que eso es lo yo vengo realizando desde la primera consulta, cada proyecto que tienes lo he limitado o frustrado”. A lo que refutó: “Es diferente Rodrigo, creo que tu no buscas hacerme ver mal o que yo falle. Pero para él, es lo contrario. Creo que soy una amenaza para su trabajo como líder, y por eso quiere trabar mis acciones en la fundación”.

Sentí que el tiempo pasó muy rápido, y que había tantas cosas por hablar. Al mencionar él a su familia, y citar que había tenido contacto con sus hijos, vi que esa necesidad era mayor.

Por primera vez mencionaba a sus hijos durante una sesión. Pero ya se había terminado el tiempo. Destaqué antes no me había hablado de esto, y que sería bueno poder tener tiempo para escucharle como se sentía al volver hablar con ellos. Lo invité para que la próxima sesión pudiéramos iniciar por ahí. Se levantó como siempre de la silla, me extendió su mano, y haciendo un leve sacudido del cuerpo, cambio el rostro y volvió a mostrar una sonrisa optimista. Sin dejar de agradecer por el tiempo empleado y mi atención durante la consulta.

4. EMPIEZA EL DESORDEN

KROSBY

Ese día llegué contento y sonriente. Pero ni yo me lo creía. Todo no era así de fácil, la risa era nerviosa y sabía lo que diría Rodrigo, y es que podría tener la razón. Eso es lo que más rabia me da.

Le conté que estaba saliendo con una amiga, que me conocía desde que estaba en la calle. Eran esos momentos donde hay pocos recuerdos por mi estado de consumo de drogas. Le dije: Salí con ella, fuimos a cine, comimos un helado, recordamos como nos conocimos, nos tomamos fotos y las publicamos en Facebook. Le comenté a Rodrigo que ella me gustaba. Él me miraba con tanta incredulidad, como si no fuera cierto. Algo de mí debía conocer. Porque inmediatamente comencé a encontrarle excusas a la relación con esta chica, ya que por ejemplo es muy joven, que no le puedo brindar una estabilidad económica y no estaríamos todo el tiempo cerca. Ya que es de otra ciudad.

Pero tenía un dilema más grande que debía contarle. No era ella la única que me gustaba, existía otro amor. ¡Bueno todas me gustan! Pero solo debo amar a una. Aunque en este momento no estaba pensando en amor, por eso sentía que me podría estar equivocando.

Su cara de serio me hacía predecir la pregunta: ¿Cuéntame de ella? Le dije se llama Clara, tiene 47 años. Pero tiene un grave problema, está casada y aún vive en la casa del marido. Aunque ella me dice que ya no mantienen ninguna relación. Ya conozco a sus hijos, y mantengo una buena relación con ellos.

Nuevamente me preguntó: ¿Cómo surgió esa relación? Me dio pena contarle, pero le dije la verdad: La conocí en el momento que visitaba a su hijo en proceso de rehabilitación en la fundación. Desde ahí nos agregamos al Facebook. Intente escucharla y aconsejarla ya que me expresaba todo los problemas que tenía con su pareja, los maltratos y la agresividad que debía soportar. Yo era todo lo contrario: la entendía, era amable, la llamaba en las mañanas, para saber cómo estaba y decirle palabras bonitas. Creo que eso fue lo que permitió que se iniciara una relación.

Todas estas relaciones, solo empezaron para tapar el vacío emocional que tenía. La oportunidad perfecta para poder darle rienda suelta a mi deseo o placer. Toda mujer que fuese posible conseguir para alejar mi soledad, creo que era lo que en verdad buscaba.

Sin embargo, la situación era peor, porque al pensar en cuales eran los planes de DIOS para mi vida, podría darme cuenta que hacer eso era totalmente contrario para lo que esperaba en mi futuro. En todo el proceso, Rodrigo intento ponerme un freno. Al buscar que entrara en razón con la pregunta de siempre: “¿No crees que vas muy rápido?, todo tiene su tiempo”. Frase que me molestó, pero que cada vez la encontraba más acertada y me ayudó tanto en ese y muchos momentos más.

RODRIGO

Me preparé antes de que llegara Krosby a la consulta, ya que imaginé que iniciaríamos por donde habíamos quedado, en la sesión anterior. Pensé que sería el tema que ocuparía nuestro tiempo. Pero me olvidaba que no era yo quien orientaba el curso de la terapia, sino el mismo paciente. Aun mayor fue la sorpresa por el rumbo que tomaría esta

sesión. Lo vi entrar alegre. No era nada raro ya que por lo regular llegaba así, pero su sonrisa lo delataba. Había pasado algo y lo quería contar.

Así fue como iniciamos, nuestro particular saludo muy serio de manos, llamándonos por nuestros nombres y preguntándonos como estaba cada uno. Al sentarnos le pregunté: ¿Cuéntame por donde quieres iniciar? Directo y sin vacilar, ya preparado arranco el discurso. En el cual me deja saber que está saliendo con una amiga, mucho más joven que él.

Comentó todo sobre su salida, cómo se había sentido y lo importante que era esta mujer para él. Que su historia se remitió a la época en que vivía en la calle y que esta joven le ayudaría en diferentes momentos con comida entre otros elementos. Pero no todo se resumía a esta historia. No, en verdad no sabía que me sorprendía más, si lo que me contaba o ¿por qué me lo contaba? A lo que luego encontraría respuesta.

Solo estaba allí escuchándolo. En ese momento contaba que no era una sola persona con la que estaba saliendo. Note que sonreía todo el tiempo y me imagine que podría estar avergonzado, por lo cual trate de mantener una postura tranquila y de atención.

Lo que mencionó a continuación era un poco más complicado, me hablo de otra mujer, una acorde a su edad. Pero con unas limitantes aun mayor para poder entablar una relación con él. Se conocieron en la fundación. Esta mujer iba a visitar a un hijo que tenía interno por consumo de drogas.

La labor de líder le facilito iniciar una comunicación privada por teléfono, en la cual se fueron involucrando. Ella era casada, aún vivía en la misma casa con el esposo y otros hijos. Refiere que a pesar de que vivía con el esposo no tenían relaciones, que el trato que recibía de él fue deteriorando la relación. Al presentarse Krosby con su atención,

colaboración, detalles, llamadas y palabras bonitas, ella se motivó a iniciar una relación con él.

En ese momento al intentar indagar sobre cómo te sentías al contarme toda esta situación. Terminé desviándome hacia fuera de nuestro contexto, y proseguí a buscar una explicación de lo que estaba pasando. Pregunté: ¿Cómo te sientes con esta persona, sabiendo todas las condiciones que tiene para poder estar en una nueva relación? Tu respuesta no fue muy amplia, quizás aferrándote a la esperanza de mantenerte ahí donde encontrabas una pequeña oportunidad de ir modificando y cambiando tu vida.

En esta sesión solo pude terminar por recomendarte lo mismo. Destacando la rapidez con que esperabas que sucedan las cosas en tu vida.

5. UN SUEÑO AMARGO

KROSBY

Cuando me senté frente a Rodrigo se me dificultó contener tanto desespero y ansiedad que tenía. Quería contarle todo por lo que estaba pasando, esperando una respuesta de su parte alentadora que aliviara un poco la forma en que me sentía. Creo que se reflejaba en mi aspecto físico todo el malestar que padecía. Comentaste sobre ese aspecto, y yo te confirmé que sí, que estaba mal, que no sabía qué hacer.

Sentí una amargura tener que aceptar que todo era por mi culpa, ya tenías razón en decir que todo tendría su tiempo y que quizás estaba tan afanado que en realidad lo que hacía se alejaba de las metas que me había propuesto. Por ejemplo estar con una mujer casada, que más podría traer si no eran problemas, y así lo fue. Su esposo se dio cuenta, notó el cambio

en ella, obviamente iba a buscar un culpable. No sé qué esperaba ella. Rescatarla o llevármela a otra parte, no era una opción. No tenía la capacidad para irme por mis propios medios y mantenerme a mí. Menos para cargar con la responsabilidad de ella y sus hijos, al igual que tener que lidiar con las amenazas de su marido.

Todos estos problemas con Clara me tenían de mal humor, no quería comer, cuidarme y no sabía cómo salirme de esta situación. Era tan grande la ansiedad que empecé a tener pesadillas, donde nuevamente me veía en las calles consumiendo sustancias, decepcionado, acabado, destruido y confirmando lo que unos por ahí dicen de mí. Rodrigo solo me escuchaba. Yo no veía la hora de que me dijeras algo. Y así lo hiciste. Me pediste que te contara como me hacía sentir ese sueño. Sin demorarme te respondí, me da mucho miedo, y tuve muchas ganas de llorar. Me quedé callado y tu igual, como si tuviera que asumir lo que me estaba pasando. Menos mal estabas allí, y podría contarte todo sin que me juzgaras cada cosa que hacía. Pero lo sabías, tenías claro que mi amargura no era lo que te había contado. Me costaba en realidad aceptar que no era la mujer que yo quería. Incluso Dios me permitía darme cuenta que esos no eran sus planes para mi vida.

Me hice el valiente y contuve las fuertes ganas de llorar que me dieron, tú insistías en hablar de mis sentimientos y yo lo hacía de forma lógica, ¡vaya que persistente eres! Hacia el final hicisteis una pregunta más: ¿Cómo me sentía al contarte todo esto? Creo que me quedé corto al decirte en quien más podría confiar para entender lo que yo pensaba, y el por qué actuaba de esa manera. Solo te dije gracias, sé que puedo contar contigo. Si no fuera por ti no podría con todo esto.

RODRIGO

Para mí fue inevitable no comentar sobre tu aspecto físico, creo que es una anotación poco conveniente para el proceso de la psicoterapia. Pero hoy no fue como en anteriores sesiones, donde lo primero que se puede observar es que haz debido pasar buen tiempo alistándote y preparando una buena actitud. Definitivamente hoy era diferente, ya no estaba ese corte de cabello, bien peinado y cuidado que mantenías. Tenías una camiseta blanca empapada de sudor, y cara de que no todo iba bien. Solo me atreví a comentarte lo del cabello, mirándome a los ojos respondiste: “Tienes razón, estoy mal, no sé qué hacer”.

Comienzas por comentarme lo oscuro y sombrío que se estaba convirtiendo la relación con Clara, y que yo debía tener razón en algo de ello. Continuas diciendo que: “el esposo de ella se enteró que hay alguien con el que ella sale y lanzó amenazas con dañar a la persona con la que estuviera saliendo. Respondiste, no le tengo miedo, pero esta no es la vida que yo quiero, puede que con sus hijos me lleve, muy bien y hable con ellos. Pero no puedo salir y hacerme cargo de ellos, viven aún con él porque es quien mantiene ese hogar, yo no tengo ni para mí. Todo se ha vuelto un problema, hasta pesadillas he tenido”.

Atine por preguntar por este sueño. A lo que respondiste: “soñé que estaba en la calle, nuevamente consumiendo, vi cómo iba caminando derecho hacia la olla, allí en Sucre, donde pasaba la mayor parte del tiempo”. ¿Cómo te sientes? Pregunté. Era una de las pocas veces, que dejabas asomar una lágrima en el rostro. Evitando tus sentimientos como siempre, pensé.

Seguido a esto reafirmé mi pregunta: ¿Qué sientes al contarme eso? A lo cual respondiste: “Sé que todo está mal, que esta relación no es lo que yo quiero, ni lo que Dios quiere para mí, pero me he apresurado como siempre, ahora no sé cómo salirme de este lío”.

Insistí en preguntar sobre tus sentimientos, pero evidentemente preferías mantenerte por fuera de estos. Quizás demostrándote que en algo podías controlarte.

Una hora muy extraña, rara, pesada. No sabría cuál de estas descripciones encajaría adecuadamente para describir lo que pasó en ese momento. Pero no sentí que todo esto estaría mal para él. No surgiría nada bueno, pero ya estaba aprendiendo que no tenía todo el control sobre su vida ni de cómo se sentiría. Afortunadamente en este proceso podía contar conmigo, y tenía la posibilidad de manifestar todo lo que le produce esta situación.

6. PERDIDO

KROSBY

Luego de un largo mes de no vernos, llegué peor de cómo había quedado. Definitivamente toda la culpa la tenía yo, riéndome te resumí mis aventuras amorosas, nuevamente “en búsqueda de aquello, que no se me había perdido”.

Hice desastres. A ninguna le dije que no, ¡bueno ninguna me dijo que no! Pero en realidad nadie de ellas, era la que quería. Todas eran un pasatiempo, no quería seguir sintiéndome solo. Todo esto que no podía evitar, me dañaba. Porque iba en contra de mi proyecto de vida, mi plan era salir adelante. Con qué cara te diría que hacía de todo, menos lo que se podría esperar de mí. O por lo menos de la forma en que yo quería que se dieran mis cosas.

Volvimos a lo mismo. Ya no era una, eran cuatro mujeres con las que salía. No te di detalles al respecto, pero si te conté un poco de cada una de ellas, y el tipo de relación que llevábamos. Todas tenían algo en común, ellas eran las que gastaban siempre, porque mi

situación económica no daba para más, sin darme cuenta había repetido una conducta que el pasado más cercano no me había traído nada bueno. Y en el presente no creo que fuera a ser diferente.

Por lo tanto tome una decisión que al comentártela creo que no quedaste muy convencido. Tu cara y lo que me dijiste después me confirmaba lo que pensaba. Me dices: “Krosby ¿Por qué no tomas más en serio tus relaciones?, ya no eres un adolescente”. Tenías razón, pero mi voluntad no me permitía en ese momento terminar con alguna de estas relaciones. Mi gran carencia afectiva no me dejaba desligarme, pero en verdad quería iniciar por dejarlo de alguna forma.

Me di cuenta que nunca iba dejar de estar en un proceso de terapia. Solo iban a cambiar los personajes. Las situaciones serían las mismas. Recuerdo que alguien me dijo una vez: “Vivimos una constante repetición de nuestro pasado”. Tal vez si te hubiese comentado esto, no sé qué me habrías dicho. Quizás me entenderías mejor, ya era el momento para corregir mi vida, de una vez por todas.

Igual que siempre. Así como en anteriores sesiones, en esta no podría faltar esa frase esperanzadora que decías y que tanto me servía. “Krosby toma las situaciones con tranquilidad, y analiza cada decisión que emprendas”.

RODRIGO

Krosby inicia esta sesión tomado la vocería. En tono medio misterioso, baja un poco la voz, como si alguien más estuviera en el consultorio, pensé. Pero no, por el contrario, lo que me diría lo comprometería tanto que intentaba de una manera u otra que nadie se enterara, ya que le daría mucha vergüenza. En palabras textuales dijo: “Hice desastres, tengo cuatro

mujeres. Yo si busco lo que no se me ha perdido”. Decidí en este momento solo escucharte y que pudieras estar tranquilo de no ser juzgado. Teniendo en cuenta que tu actitud al iniciar se podría concluir que solo yo, debería saber eso.

Durante el desarrollo de la sesión hablaste un poco de cada mujer, destacabas que no tenían mucho en común. Pero sí el mismo comportamiento. Referidas que: “todas me invitaban porque yo no tenía un peso” ¿No tenías con que invitarlas? Esto ya era sorprendente que lo hicieras, de cierta manera participabas de forma consciente en la situación, hasta el punto de poder reconocerlo.

En ese momento respondes diciendo: “Yo cuando quiero, puedo ser manipulativo. Eso se aprende en la calle”. Me sorprendió la firmeza como lo describiste. No pude contener mi ansiedad y me apresuré a preguntarte. ¿Lo has hecho en algún momento de este proceso? A lo que respondes: “No, este es el único momento en que me siento que puedo ser yo mismo. No tengo miedo de ser juzgado, y si lo haces en algún momento, sé que no es para que me vaya mal”.

Luego de haber aliviado un poco mi ansiedad, intenté volver a atender tu experiencia, en toda esta situación. Realice una breve descripción de lo que hacías: “KROSBY, dices que quieres que surja un cambio en tu vida, proyectas un futuro como profesional, llegar a tener una nueva familia, poder casarte y cumplir los proyectos que tiene Dios para ti. Pero terminas por darle rienda suelta a tus deseos, que evidentemente son momentáneos. Apenas consigues lo que quieres de cada una de ellas, muere tu interés. Entonces, ¿Por qué no tomar un poco más enserio cada proyecto de tu vida?”. Hablé de más, aunque creo que debí hacerlo. Era el único que conocía en fondo lo que te sucedía, tal vez no esperabas que lo hiciera.

Terminamos, nuevamente con tu particular sacudida de cuerpo, tu levantada de la silla medio torpe, pero con una sonrisa y actitud de esperanza. Y yo, con la sensación siempre de decirte algo que te llevaras para pensar.

7. LA DECISIÓN

KROSBY

Como cada una de las sesiones anteriores, en esta venía con una gran sorpresa para Rodrigo. Ya había empezado a doblegar mi voluntad, a tomar decisiones más asertiva, quizás a eso se refería el, al decirme que debía asumir mi responsabilidad en lo que hacía. Empecé por comentarle los cambios que había hecho en mi vida. Un poco más convencido de lo que le había dicho antes con respecto a la organización de esta.

Lo primero por contarle fue que termine con cada uno de esos vínculos sentimentales con los cuales sentía que no lograría alcanzar mis metas. Una de ella me amargo mi navidad y año nuevo, al comentar dentro de la fundación que hasta dinero le había ofrecido para salir con ella, lo cual no me preocupo el hecho del dinero ya que todos en la fundación tenían conocimiento que no manejo dinero. Pero empeoro aun mi relación con uno de los líderes en especial con William, uno de los que más confrontaba mí proceso y cada acción mía dentro de la fundación.

Pero bueno ya eso era pasado, te consulte para contarte mis grandes logros, y como he ido llegando a esa decisión, Comencé por contarte que ya tenía responsabilidades en la iglesia, y que me veía con el deber de organizar ciertos puntos de mi vida. Seguí con comentarte que ya iniciaba el tercer semestre de mi carrera técnica, que aún no contaba con el dinero para pagar pero tenía toda mi fe puesta en Dios. Solo quería que supieras esto creo

que no hubo más que contar. Y siempre te mantuviste firme en tu orientación, en que debía tomarme mi tiempo para que cada situación en mi vida se diera en el tiempo adecuado.

RODRIGO

Una sesión mucho más clara, donde puedo destacar su capacidad para entender, que el cambio no depende de nadie más que de él. Que era claro que debía decidir a que le daría más importancia en su vida.

Pudo durante esta hora comprender, como en cada momento que iniciaba una relación sin intención real de tenerla, terminaba generando conflictos para él, que repercutían en su entorno. Allí es donde inicia el malestar, y donde se empañan sus objetivos principales. No hubo necesidad de hablar de mi parte, ya habías venido trabajando sobre estas situaciones y lo expresaba con seguridad.

Hacia la mitad de la sesión, resaltas la importancia de cómo ha contribuido en tu vida Dios. En ese momento intente mostrarte como, “el poder congregarte en la iglesia, y ser tenido en cuenta te ha ayudado a mantenerte tranquilo en las decisiones que has tomado. Aun cuando la incertidumbre de las demás situaciones se mantiene, como la parte económica, el no tener para pagar el semestre en la corporación, el no poder salir de la fundación todavía, todo se mantiene y muy seguramente persistirán ciertas situaciones a lo largo del tiempo o vendrán nuevas”. A lo que asientes de forma positiva, sabiendo que no todo se terminaba, que todo cambiaba y que para mantener una meta, incluye desacomodarse de ciertas cosas y asumir las decisiones que no siempre serán agradables.

Nos levantamos, nos dimos la mano, y acordamos una nueva sesión, que sorpresas traerás pensé. Lo seguro es que siempre será diferente.

Marco de Referencia

“El individuo que se convierte en un paciente es aquel a quien no le ha bastado los medios convencionales para evitar el miedo a la muerte y se ha visto precisado a emplear mecanismos extremos de defensa debido a un estrés extraordinario o a la inadecuación de sus estrategias “(Yalom, 2007)

La edad de la razón

Si las dos primeras etapas de la vida corresponden al periodo de gestación de la personalidad en sus líneas generales, la edad adulta corresponde a el periodo en el que lo que ya se ha definido empieza tener una aplicación. Hacia los 50 años el fantasma de la muerte se dibuja en el horizonte, sin embargo los ideales aun acompañan al ser como si fuesen la promesa de un nuevo día (Romero, 2005).

Sin embargo. ¿Qué pasa cuando los ideales fallan y el proyecto de vida puede desaparecer y la existencia amenaza en ruinas? (May, 1977) ¿Cuando los hitos del desarrollo no se superan, el matrimonio no es un prioridad, la formación académico no es la esperada y la posibilidad de una familia se desdibuja? Es aquí donde el ser humano enfrenta el dilema integridad vs desespero-sabiduría, en este estadio del desarrollo el ser humano enfrenta la aceptación de sí. Su historial personal, su proceso psicosexual y psicosocial, debe realizar una integración emocional de la confianza, la autonomía y las demás fuerzas sintónicas. La falta de integrar de estos aspectos suele generar la aparición de sentimientos de desamparo, ausencia de valores y pérdida sentido (Erikson, cita por Bordegón, 2005).

Ansiedad

La ansiedad es definida como una experiencia que surge no solo en el interior de los seres humanos, si no que siempre tiene que ver con la situación en la que se encuentra la persona y la valoración que esta realice de la misma (De Castro y García, 2011) su esencia radica en que nadie esta excepto de vivenciarla, de hecho es una característica ontológica (May, 1977) pues es producto de las posibilidades, de la incertidumbre, y del futuro. Condiciones presentes en la existencia de todos los seres humanos (Romero, 2008).

La ansiedad surge de la amenaza hacia la seguridad. La cual necesita el ser para actuar y mantener cierto grado de confianza y tranquilidad, un relativo dominio de la situación que configura la vida. Cuando no se cuenta con ello en algún grado, ni se prevé el acontecimiento que pueden llegar afectar a la persona aunque sea en algún grado. Puede que se pierda la capacidad de asumir la situación y tomar las cosas de un mejor modo (Romero, 2008).

La ansiedad en este sentido es el estado del ser humano en la lucha contra lo que podría destruir su ser (May, 1963) es la reacción básica del ser humano ante un peligro que amenaza su existencia o algún valor que identifica con ella y que sostiene como esencial para sí (May, 1982). Esto surge del hecho de que es el hombre quien valora sus experiencias y la configura como aspectos significativos que al amenazar con desaparecer generan la aprensión descentralizada por la amenaza a un valor centrado (May, 2000a). Lo que no es más que un aspecto inherente a la capacidad de valorar y a la estima de cada ser (Romero, 2005b).

La vivencia de ansiedad puede ser enfrentada de dos formas: Por un lado puede ser normal o constructiva, la cual es proporcional a la amenaza, no implica represión y se le puede confrontar positivamente en el nivel consiente. Su otra forma de ser enfrentada es la

neurótica, que por el contrario es una reacción desproporcionada a la amenaza, implica represión y otras formas de conflicto intrapsíquico y es gobernada por diversos tipos de bloqueo y de la conciencia. Es el resultado de una ansiedad normal que no fue enfrentada (May, 2000^a).

Ahora bien es importante clarificar que si bien existen vivencias afines que pueden ser confundidas con ansiedad como lo son el miedo y la angustia, su origen e implicaciones distan en algún sentido (Rojas, 2006). Por ejemplo el miedo es una reacción natural ante un peligro algo que de hecho amenaza con herir, lastimar y en caso extremos acabar con la vida. Por tanto tiene un objeto (Romero, 2003b 2008). Mientras que la ansiedad es un sentimiento de inquietud que alcanza más que el plano físico la existencia y las posibilidades que ellos compone (Romero, 2003b).

En el caso de la angustia y la ansiedad, la diferencia reside en que la primera de ellas tiene manifestaciones somáticas más marcadas, produce una reacción asténica de paralización bloqueo e inhibición los acontecimiento circulan de forma lenta y parsimoniosa, presenta una vivencia temerosa del porvenir pero con influencia de elementos del pasado. Mientras que la ansiedad se desarrolla en un nivel psicológico. Fundamentalmente produce una reacción asténica, de sobresalto, incitación a la huida, es una mezcla de agitación, preocupación, puesta en marcha, con tendencias a escaparse, a evadir o a correr (Rojas, 2006).

Situaciones existenciales

Yalom (2000) plantea que existen cuatro preocupaciones supremas (muerte, libertad soledad y sin sentido). Cada una de ellas presente en la existencia de todos los seres humanos,

por tanto constituyen la base de conflicto existencial que al ser enfrentado genera ansiedad (Yalom, 2007). En este caso y por necesidades prácticas se realiza mayor énfasis en la muerte en un sentido tanto físicos como psicológico (experiencia del no-ser). Abordando en este sentido, no solo la posibilidad de la aniquilación física, sino también la condición bajo la cual la propia existencia amenaza en ruinas (May, 1977).

La muerte es una de las preocupaciones más esenciales, la más fácilmente aprendida, de ahí que juegue un papel fundamental en la experiencia de los seres humanos. En este sentido el conflicto existencial lo constituye la tensión entre la conciencia de la muerte y el deseo de continuar existiendo (Yalom, 2000). Es por esto que si se integra de forma constructiva a la vida puede ser posible crear una existencia auténtica, o por el contrario si se niega a la muerte la consecuencia sería vivir la ansiedad limitante paralizante que trae implícita (Feifel, 1963).

Además se puede encontrar dentro de estas preocupaciones esenciales la libertad, la cual se asume innegablemente como positiva. Aunque en repetidas ocasiones se niega un fuerte componente de inseguridad o de temor, producto de que el hombre debe asumir la responsabilidad de ser autor de su propio mundo, estilo de vida. Por otra parte tenemos el aislamiento existencial, que describe la tensión entre ser consciente de nuestro aislamiento del mundo y nuestro deseo de obtener contacto con este. También se describe la falta de sentido vital como la cuarta preocupación existencial, debido al conflicto que surge al buscar los propios significados en un universo carente de sentido (Yalom, 1984).

Ahora bien, aunque el ser humano emplea una serie de defensas psicológicas para hacerle frente al temor que genera la conciencia de finitud, no es posible dejar la muerte para

los muertos. Pues la vida y la muerte existen simultáneamente no consecutivamente por tanto son interdependientes, aunque biológicamente tienen un límite relativamente preciso, pero psicológicamente la vida y la muerte se funden una dentro de la otra, convirtiéndose un factor importante en el contexto de la psicoterapia. Puesto que solo en la medida en que se aprende a morir, rebelamos que muchas veces ese último paso no causa fatiga, si no que la rebela (Yalom, 2000, 2007).

La existencia amenaza en ruinas (May, 1977) y el ser humano se ve ante el hecho de que la existencia física en sí misma no es suficiente, sobre todo cuando se carece de orientación. La posibilidad de sentido se desdibuja y las posibilidades se agotan (May, 2000a), La frustración y el vacío aparecen debido al distanciamiento que se da de los propios deseos y necesidades afectivas (May, 2000b) y la ansiedad aparece precisamente cuando el ser se ve ante la posibilidad del no ser.

La ansiedad como reacción, estado de ánimo y componente básico de la neurosis, (Romero, 2008) mejor descrita por Tillich (citado por Yalom, 2007), es una manera de evitar el no ser. Mediante el recurso del evitar ser, rebela la condición inacabada del ser humano. El hecho de tener que existir pese a su finitud y a la incertidumbre que comporta la existencia en si misma (May, 1977). A lo cual Becker (citado por Yalom, 2007) respalda al decir que lo irónico de la condición del hombre, es que su necesidad profunda consiste en evitar la angustia sentida ante la muerte y la aniquilación. Pero al mismo tiempo, es la vida misma la que despierta esta angustia por lo cual se ve obligado a renunciar a una vida plena.

La experiencia del no- ser, en este sentido se refiere precisamente a la amenaza (real o posible) sobre los valores, que el ser siente como propios de su existencia, que le dan un

sentido y un significado a la misma. Esta experiencia presenta la posibilidad ineludible del fracaso (De Castro y García, 2011). Es así como el individuo descubre que no es *especial* se siente enfadado y traicionado por la vida (Yalom, 2007), pues enfrenta esa doble posibilidad de que las cosas salgan tal cual como espera o por el contrario ocurre algo totalmente diferente a lo esperado (De Castro, 2005).

Proceso experiencial

Deseo

May (2000b) define el deseo como el juego imaginativo de la posibilidad de que algo ocurra a futuro. Es la capacidad que el ser humano tiene de penetrar y adentrarse en sí mismo, es la cualidad de no reprimir su ser, su potencialidad y las capacidades constructivas. No puede ser visto solo como un impulso que busca gratificación, por el contrario es en la pulsión del deseo donde se aprecia la evolución del ser y se da un sentido y significado a la experiencia partiendo del interior “*yo deseo*” (De Castro, 2000).

Voluntad

La voluntad orienta al deseo, le confiere madurez (May, 2000b), por eso en la psicoterapia no se la orienta a la evitación del deseo que aparece como un impulso, por el contrario se la usa para establecer contacto con ellos , relacionarse de forma consiente, con el fin de captar el significado implícito en el deseo para así resignificarlos y reorientarlos en la dirección conscientemente elegida, es por ello que la voluntad no es usada como fuerza de voluntad, donde se bloquea y se reprime el deseo. Si no por lo contrario, para lograr hacer contacto con ellos hacia un sentido auto escogido (De Castro y García, 2011).

Intencionalidad

La intencionalidad integra el deseo y la voluntad por tanto abarca la totalidad de la orientación de la experiencia del ser humano, le da una estructura a su experiencia (May, 2000b). Permite la configuración de sus significados y valor de sus experiencias, se refiere a la ganancia afectiva constructiva o neurótica, que el ser obtiene al actuar de una u otra manera. Por tanto responde al para que de la conducta, que es en últimas aquello que orientada la existencia del ser. Pues es en parte creada por la persona a lo largo de su vida y a partir de las necesidades afectivas que valla vivenciando desde las primeras etapas del desarrollo evolutivo (De Castro y Gracia 2011).

De igual forma la intencionalidad le devuelve al ser humano la responsabilidad de sus actos. Es así como se puede identificar la capacidad de elección que tiene el ser frente a las situaciones cotidianas, comunes en el desarrollo de la vida del hombre. Lo anterior busca que el ser sea el constructor activo de sus propias experiencias (De Castro y Garcia, 2011).

El vínculo terapéutico

Yalom, (2007) plantea que la meta de la psicoterapia es llevar al paciente a un punto donde pueda elegir libremente y la base de la cura es precisamente la relación. La cual va más allá de ofrecer aceptación y afecto, si bien esto es necesario puesto que la psicoterapia en su forma más elemental representa un intercambio de afecto entre dos personas (Whitker y Malone, 1966). No es del todo suficiente, dado que lo ideal es crear en el marco de la relación terapéutica, una condición en las que se pueden desplegar tanto la asunción de riesgo necesario como la catarsis la exploración intrapersonal e interpersonal (Yalom, 2000).

El foco de la psicoterapia es el aquí y el ahora en la relación terapeuta paciente, tiene así dos puntas. Primero está la experiencia vivida, a medida que el paciente y el terapeuta se interrelaciona en un curioso abrazo paradójico artificial y sin embargo profundamente autentico a la vez. Luego el terapeuta con el mayor tacto posible cambia el marco para que él y el paciente pasen a ser observadores del drama que representa (Yalom, 2011). La terapia se potencia si el terapeuta ingresa con precisión en el mundo del paciente, quien se beneficia muchísimo quien se beneficia mucho en la sola experiencia de ser visto y comprendido en su totalidad. De este modo se hace importante reconocer el modo en el que los pacientes experimentan el pasado, el presente y el futuro (Yalom, 2002).

Un camino verdaderamente tenebroso del que implica desprenderse aquellas situaciones existenciales propias del terapeuta como persona, ya que no hay terapeuta inmune a las tragedias inherentes de la existencia: Es importante en este momento que el terapeuta se habrá enteramente y acepte al otro tal cual como es , se constituye como el aspecto más importante del vínculo terapéutico y por ende de la ayuda terapéutica, es por esto que se propone que nunca pase una sesión sin preguntar por el estado de la relación terapeuta-paciente y como resultado cada terapeuta descubrirá su propia manera de apoyar a sus pacientes (Yalom, 2002), pues hay tanto pacientes como personas en el mundo (Romero, 2003a).

Si bien es necesario marcar una distancia terapéutica, es importante que le terapeuta se permita no solo que su paciente le importe si no que pueda acoger tanto sus sentimientos como los del paciente en ese sentido estar presente tanto para el paciente como para sí, sin temor a ocultarle este hecho ya que la apertura del terapeuta engendra la apertura del paciente (Yalom, 2002, De Castro y García, 2011).

El encuentro terapéutico se enmarca en el trabajo desde el aquí y el ahora por dos razones en particular, la primera de ella es la importancia de las relaciones interpersonales y la segunda la idea de la terapia es un microcosmos social, dado que es mediante las equivalencias presentes en la relación terapéutica donde se reflejan los problemas interpersonales del paciente (Yalom, 2002), los cuales en algún grado puede constituir la queja terapéutica.

En definitiva la terapia es como un test proyectivo los pacientes reflejan en ella sus percepciones actitudes y significados desde su propio inconsciente es por eso que en el “aquí y el ahora”. Debemos tener grandes orejas de conejo, para las muchas reacción ante un estímulo (Yalom, 2002), lo que no es otra cosa que estar atento, aprender a observar, percatarse de aquello que se disfraza para mostrarse y lo que se muestra disfrazándose (Romero, 2003a).

Una vez que se establece ese circuito introspectivo que caracteriza la relación y el paciente logra visualizar su propio comportamiento, como el terapeuta lo ayuda a tomar conciencia de las consecuencias de sus actos tanto hacia los demás como así mismo. Es por eso que la tarea del terapeuta es la de permanecer atento, para identificar los casos que se produzcan y los métodos empleados para evitar la responsabilidad, con el fin de hacérselo ver a el paciente. En ese momento es importante que el terapeuta recuerde cuales son las quejas iniciales del paciente, para que en el momento apropiado de la terapia pueda evocar nuevamente estas, en relación a las actitudes y conductas que se observen posteriormente (Yalom, 2007, 2011). Aunque el terapeuta pueda que no siempre sepa lo que está haciendo y por momentos pueda reinar la confusión (Yalom, 2011).

Análisis del caso

El objetivo principal en el análisis de este caso, comprender la postura de cada participante en el proceso de la psicoterapia, y conceptualizar cada suceso que surge dentro de este ambiente. El cual enriquece el desarrollo a nivel personal de cada uno de ellos. Por lo cual se destaca a la psicoterapia como herramienta importante, para que el paciente elabore situaciones que por sus propios medios aún no ha podido lograr. Así mismo para que el terapeuta, pueda acompañarlo en una entrega sincera, donde se logre comprender la experiencia del paciente.

Es decir que tanto paciente como terapeuta describieron cada situación que percibían como importante en el desarrollo de cada una de las sesiones. Por tal motivo para el análisis del transcurso de estas, será necesario puntualizar en los aspectos expuestos por ambos en el proceso. Respondiendo a las preguntas orientadoras propuestas al inicio de la descripción del caso.

Cabe destacar las situaciones que impulsaron a realizar las descripciones de forma conjunta entre paciente y terapeuta. La razón principal fue la dificultad para pagar la sesión, teniendo en cuenta las limitaciones económicas que presentaba, ya que estaba en el proceso de reincorporación social, luego estar como habitante de calle. Hacia la tercera sesión el terapeuta propone este mecanismo de compensación por el pago de las sesiones, teniendo en cuenta la disposición del paciente, a lo accede de forma voluntaria a realizarlo. Las primeras descripciones fueron realizadas a mano en hojas, debido a las dificultades para entender la redacción se solicitó realizarlas en digital. Para este trabajo se mantiene la forma original, en la que el paciente la redacta para no perder la autenticidad del discurso de este.

Ante todo, Podemos destacar el deseo de Cambio de Krosby y la manera en como emplea su voluntad para reafirmarlo (May, 2000b), se convierte en un aspecto central en el desarrollo de su proceso terapéutico, dado que una vez el paciente decide ir a psicoterapia, se hace evidente que existe en algún grado conciencia de su situación y de la necesidad de resignificar su estructura existencial (De Castro y García, 2011).

Así desde el punto de vista de la ansiedad manifiesta con la que llega el paciente a la consulta, se observa como el desarrollo de la angustia proviene de las circunstancias familiares y socioculturales. Facilitando la confrontación con el estado actual de su deseo, voluntad, e intencionalidad. A la vez generando un fuerte malestar en desarrollo normal del proyecto de vida del paciente, teniendo en cuenta los antecedentes de consumo y pérdida de las habilidades sociales. Lo anterior demuestra la dificultad de él, para poder superar los conflictos, contradicciones y la necesidad de anticiparse al futuro. Todo como resultado de atender diversos momentos de su vida, los cuales limitan las estrategias para enfrentar cierto tipo de situaciones de forma asertiva. Sus impulsos, deseos ciegos y la posibilidad de terminar perdiendo lo alcanzado en el momento presente, generan durante el proceso de psicoterapia la oportunidad de evidenciar cambio en el proceso existencial del paciente. Durante la primera sesión manifiesta: “tengo un problema, no tengo como pagarte”. Pese a que aparece una limitación en términos de pagar los honorarios de la terapia, el paciente se involucra en su proceso y busca la manera de asumir la responsabilidad. No solo en la orientación de su desarrollo personal, sino en preservar su decisión (Yalom, 2007). Lo que deja expuesta la intencionalidad hacia el cambio.

Es importante destacar su edad, esta demarca de forma significativa el transcurso de su sentimiento en todo el proceso. Se puede identificar en desde la primera sesión en manifestaciones como: *“Necesitaba orientar mi vida, ya mi pensamiento había tomado un giro*

de 180 grados, no tenía el deseo de consumo, si no el de empezar una nueva vida. Y necesitaba orientación profesional". Un pensamiento cargado de mucha incertidumbre. Tenía 53 años de edad y luego de pasar 27 años deambulando por las calles, en diferentes ciudades, así como haber abandonado y terminar perdiendo a su familia. Se encontraba en una ciudad, solo, sin las herramientas para volver a establecer un proyecto de vida. Se convertirían en un malestar significativo en el presente y demostrando que lo incierto es una particularidad del futuro.

La descripción de su estado durante la primera sesión de psicoterapia. Argumenta que la posibilidad de fracaso y no alcanzar las metas propuestas. Se podría referir a su muerte a nivel existencial. En ella hace referencia de esta forma: *"La vida es tremenda, todo era tan lento, y pensé que era cuestión del tiempo, y su complicidad en tenerme allí"*. En la afirmación anterior, hace referencia al lugar donde realizaba el proceso de rehabilitación para el consumo de sustancia. Para ese momento ya se sentía libre de consumo, pero estancando porque sus planes para continuar surgiendo o evidenciando estos cambios en el desarrollo su vida se limitaban. A pesar del esfuerzo que realizaba, el tiempo no era su aliado, se convertiría en su verdugo. Es así como se observa que el Deseo de Krosby de superar el consumo, como una situación que lo limitaba a nivel existencial. Se hace explícito , cuando decide buscar ayuda terapéutica , exaltando en este sentido como el deseo siempre ira orientado a reafirmar aquello que el ser humano considera esencial para su existencia (De Castro y García, 2011). En este sentido avanzar en su desarrollo personal.

Pero es necesario entender. "Que el presente y el futuro, no son tiempos distintos, sino que forman parte de un tiempo continuo, en el cual el futuro se crea permanentemente en y desde el presente". (De Castro y Garcia 2010) Las evidencias anteriores soportan el comportamiento del paciente en su ansiedad actual, producto del conflicto que se produce no solo por el pasado

del paciente, el cual se enmarca por situaciones que disminuyen y condicionan su estado actual con mucha seguridad. Pero también y sobre todo que intencionalmente en el presente el paciente decide aferrarse para no sufrir en el futuro. Lo que demuestra como este se aferra a sus proyectos, planes, y deseo. Justificando su malestar en la ansiedad al no poder cumplir con cada uno de sus proyectos.

Las evidencias anteriores se establecen con más ahínco en el transcurso de las sesiones. En el desarrollo de la segunda consulta lo manifiesta de la siguiente forma: *“Mi verdad era otra, muy diferente a la que tenía en mente. Era un hombre de 53 años el cual no tenía ningún soporte académico, aunque mucha experiencia laboral en oficios que no podía realizar por mis limitaciones físicas”*. Continúa expresando: *“Surgió en mi un sentimiento inefable, no podría decirlo con palabras, me dieron ganas de correr, de llorar, de abandonarlo todo y hacer lo que me diera la gana sin que importara lo que otro pensara que era lo mejor para mí”*. No solo se evidencia el malestar significativo que surgía en él. Se podía evidenciar también el uso de su voluntad, no para anular la incapacidad de poder ser, por el contrario buscando darle sentido al experiencia y desarrollo personal. Así es que por esto podría concluir su disposición al poder hablarlo en el contexto de la terapia y no llegar a realizarlo en las situaciones de su vida.

Atendiendo a estas consideraciones. Se identifica que Krosby, no solo se rige por su actitud natural, irreflexivamente y sin autoconciencia de su acciones o comportamientos en la sociedad. Su intencionalidad se enmarcaba por un hecho consciente. En relación con su disposición actual, y su visualización en el futuro. Lo que se explora durante el proceso al manifestar: *“Me hizo ver en ese momento que debía organizarme mejor, que debía pisar tierra y no soñar tanto en pocas palabras, que la vida no era tan fácil como lo pensaba”*. El hecho que el terapeuta formulara tales cuestionamientos al paciente, destaca el sentido existencial de saber

indagar y cuestionar. El cual es precisamente que el paciente lograra cuestionar sus objetivos y metas (Romero, 2003) y como lo está afirmando. Si en coherencia o responde a sus necesidades afectivas o por el contrario distanciado de las mismas (De Castro y García, 2011).

La Carencia de fundamentos en este caso para orientar su proyecto de vida presupone para Krosby, la posibilidad ver frustrado su deseo de avanzar. En este sentí experimenta sensación de frustración y tristeza pues al confrontarse con sus determinismo se percató de la imposibilidad de enfrentar su proyecto de vida (May, 2000). Lo anterior lo podemos identificar en la siguiente manifestación: “Necesitaba un soporte para llevar a cabo mi hoja de vida, el cual no existía. Lo más triste del caso es que en verdad ¡NO HABÍA NADA!”.

Yalom (2010) define que: “la conciencia de la responsabilidad no es en sí misma sinónimo del cambio, expone que es el primer paso en el proceso del cambio”. Aun cuando se evidencia que el paciente no es del todo responsable con su sentido de vida, podemos identificar distintas situaciones durante el proceso de psicoterapia, donde es capaz de responderse así mismo lo que marcha bien o mal. Resaltando el proceso de consciencia en las situaciones vivenciadas, un ejemplo de esto se puede observar cuando manifiesta: *“Todas estas relaciones, solo empezaron para tapar el vacío emocional que tenía. La oportunidad perfecta para poder darle rienda suelta a mi deseo o placer. Toda mujer que fuese posible conseguir para alejar mi soledad, creo que era lo que en verdad buscaba... Sin embargo, la situación era peor, porque al pensar en cuales eran los planes de DIOS para mi vida, podría darme cuenta que hacer eso era totalmente contrario para lo que esperaba en mi futuro”*. Su comportamiento no iba acorde a su proyecto, no es algo que siempre ocurra. Pero poder evidenciar en el proceso, que sus acciones van dirigidas al auto destrucción, se constituye en un avance para el paciente. Y era lo que él en ese momento podía hacer.

En consecuencia. Aparece en esta situación la culpa existencial, la cual proviene de la omisión. Se evidencia en las situaciones que ha decidido hacer, y las dificultades que traerían estas decisiones para él. Podría llamársele remordimiento, al proceso de darse cuenta que está en peligro su proyecto de vida, aunque también debe asumir la posibilidad de restringir sus deseos ciegos, que a su vez le recuerda que debe asumir el malestar emocional de no realizar esto que en cierto momento desea. Como lo son las relaciones a nivel de pareja.

En este sentido con el transcurso en el proceso del paciente en terapia. Toma fuerza la voluntad ejercida para cumplir deseos de forma impulsiva. Lo que se evidencia en manifestaciones como: *“Sentí una amargura tener que aceptar que todo era por mi culpa, ya tenías razón en decir que todo tendría su tiempo y que quizás estaba tan afanado que en realidad lo que hacía se alejaba de las metas que me había propuesto”*. También admitió que: *“Hice desastres. A ninguna le dije que no, ¡bueno ninguna me dijo que no! Pero en realidad nadie de ellas, era la que quería. Todas eran un pasatiempo, no quería seguir sintiéndome solo. Todo esto que no podía evitar, me dañaba. Porque iba en contra de mi proyecto de vida, mi plan era salir adelante”*. Todas estas razones expuestas por él, demuestran la forma impulsiva en que orientaba su voluntad, por tal motivo persistía luego de haber alcanzado estar con estas mujeres que describe en la terapia, aparece nuevamente la necesidad de buscar otra. Así también justificar que el vacío a nivel emocional proveniente del pasado, es el que genera la necesidad de mantenerse en este tipo de relaciones.

Cabe destacar una pregunta: ¿Por qué le daría rienda suelta a este tipo de deseos? Si claramente destaca la posibilidad de que frustre o terminen por acabar con su proyecto de vida.

Así mismo surge la respuesta, su voluntad no siempre va a permanecer dirigida estrictamente sobre su meta, en este caso su proyecto de vida. Teniendo en cuenta que no se puede negar que existen otras necesidades vivenciales que lo motivan y dirigen, como tener compañía, ya que se encuentra solo en ese lugar, poder conversar salir o encontrar alguien que pueda económicamente mantener ciertos gustos o necesidades en él.

A lo largo del desarrollo de las sesiones. Se puede observar un comportamiento algo dramático en el paciente, al estar inmerso en situaciones límites como lo es mantener múltiples parejas al tiempo. Al igual teniendo en cuenta sus condiciones de vida que provienen de su pasado. Se puede analizar por qué estos factores psicosociales incitan o le obstaculizan el desarrollo de ciertas actividades volviéndolas mucho más complejas que para otras personas. Es evidente como el miedo a estar solo, al abandono o muerte. Presupone para Crosby una fuente primaria de angustia, por eso encuentra en sus relaciones la oportunidad perfecta, no solo para mitigar dicha sensación. Si no para obtener sensación afectiva de deseo y placer (Yalom, 2007).

Es notable todo el proceso que mantiene en contra de darle rienda a su deseo. La ansiedad de ver perdido o finalizado su proyecto de vida, sus planes en el futuro. Aumentan la incertidumbre y condicionan el comportamiento del paciente. Podemos observar que al aparecer el conflicto entre el deseo, la forma en que orienta su voluntad y su intencionalidad en la situación. Emite una respuesta reflexiva que nuevamente direcciona su voluntad hacia situaciones que le permitan evitar en el presente esas situaciones de malestar, como el no cumplir sus metas como el indica: “Tener una nueva familia, terminar una carrera profesional y escribir mi libro”. Llama la atención que siempre en estos momentos de redirección hacia el sentido de vida, aparece un salvador. Al cual traslada la responsabilidad de su futuro, de forma

esperanzadora. Cabe destacar que Krosby empleaba su voluntad para reafirmar su deseo de mostrar una nueva orientación para su vida y la posibilidad de esto presuponía proyectarse al futuro. Enfrentando no solo la incertidumbre propia de este, si no la posibilidad del fracaso, revelando como el ser humano en la medida en que se conecta con su propios deseos, halla la posibilidad de reorientar su vida en coherencia con sus necesidades afectivas (May, 2000) en palabras de Riemann (1996), en la medida en que el ser humano se aventura a enfrentar su ansiedad se ve ante la posibilidad del propio perfeccionamiento y maduración.

Ahora bien. Hay que hacer notar que el paciente en relación con las situaciones que experimentaba, se puede destacar su persistencia y motivación. En cuanto a este último podemos evidenciarlo en cada momento que intentaba reordenar las situaciones y proponerse nuevos objetivos. No obstante puede convertirse en la forma en como evita asumir la responsabilidad en las relaciones que iniciaba.

El siguiente punto. Que se desarrollara es el análisis del comportamiento y la actitud del terapeuta dentro del contexto de la terapia. Vale la pena resaltar que al inicio de las sesiones no se contaba con el conocimiento de muchas habilidades y características que se deben elaborar durante el proceso de la psicoterapia, es por esto que se puede observar una actitud algo protectora. Por un lado para evitar situaciones que puedan poner en riesgo los planes del paciente, como para la autoafirmación de la labor cumplida. En particular buscar la forma de mantener el paciente. Como se evidencia al encuadrar la sesión: “Yo con algo de estrés por toda las situaciones de mi vida, pensé “atención psicológica”, Exclame Si! ¿Pero en qué tiempo?” Aquí es claro como el terapeuta experimenta ansiedad al evocar la posibilidad de no poder cumplir con las expectativas de su paciente, quien acude a él en busca de “ESCUCHA”. Lo anterior revela como el terapeuta se involucra desde el primer contacto con su paciente. Aparece en este sentido

la ansiedad ante la posibilidad inminente de fracasar, de no ser ese terapeuta que él espera ser o no poder estar hay para el paciente y sus necesidades afectivas (Malone y Withaken, 1989).

Es complejo poder abrirse a la experiencia plena del paciente durante la sesión, teniendo en cuenta que desprenderse de las necesidades básicas como persona. Implica desarrollar características que permitan aceptar pensamientos e ideas que te llegan a raíz de intentar comprender las situaciones que ocurren en el paciente, y que muchas veces tienen relación con procesos no elaborados de la vida del terapeuta. Es así como se evidencia durante la relación en terapia: “muy seguramente esta por volver a consumir, ¿qué tan bueno sería que el continuara saliendo a las calle y vender los panes para gestionar recursos? Por estos motivos y de forma condicionada, acepte volver atenderlo”. Es evidente como el terapeuta no queda exento de valor en su experiencia (May, 2000) y es ahí donde surgen los prejuicios en relación a su paciente. Precisamente como sensaciones , ideas y percepciones que de ser omitida empobrecerían el procesos terapéutico, por tanto si son empleados en el momento adecuado pueden ser un factor decisivo al momento de clarificar la intencionalidad y el sentido de la experiencia del paciente.

No podemos evitar estas necesidades, no siempre son dilemas existenciales, o situaciones sociales. Tenemos necesidades biológicas, que generan en cualquier momento una necesidad la cual genera la desconexión con el paciente. Esto implica un ejercicio muy personal y ético, en el cual el terapeuta pueda darse cuenta de estas necesidades, poder dejarlas allí y volver a la escucha con la paciente. Se me dificulto a lo largo del proceso de terapia. Pero al inicio no me importaba, ni podría dar cuenta en que momento me perdía en mis sentimientos y situaciones. Un ejemplo de lo anterior podemos verlo cuando el terapeuta menciona: “A continuación le respondí, entiendo que puedes sentirte desesperado, pero todo esto hace parte de vivir”. Pese a la disposición afectiva de Krosby en relación a su propia vida y la ansiedad que vivenciaba en ese

momento, el terapeuta con su explicación distancia al paciente de confrontar su ansiedad, alejándolo de la posibilidad de enfrentar el conflicto existencial que subyace su experiencia (May, 2000).

La ansiedad que genera el compromiso de estar con el paciente. Recibirle y escucharle todo lo que tiene por contar, al aventurarte por preguntar y conocer más. Simultáneamente parece indicar que debes retribuirle algo al final. En efecto me sucedía así, terminar y no sentir el afán por devolverle un consejo o palabras de aliento. Me hacía sentir que perdería su confianza o que no volvería.

Dirigir el ritmo de la sesión es otro de los múltiples tropiezos que tenía en el desarrollo de la psicoterapia, cabe resaltar que la intención no era perjudicar al paciente. Aunque al final terminábamos trabajando sobre mi orientación y ritmo, no en el del paciente. De la misma manera sucedían situaciones que revisten de poder durante la terapia, este poder que te da la confianza por la calificación que ofrece el paciente sobre algún acierto en las devoluciones que haces en el momento. Y como no, si prácticamente termina uno dando respuesta, indicando una solución, o siendo complaciente con la necesidad de este. No podría decir que sin darme cuenta, más bien experimentando la ansiedad que te requiere “hacer las cosas bien”. Aunque esto no es lo que se indica que se debe hacer.

En este sentido. Dentro de la dinámica terapéutica, no podemos introducir nuevos deseos, ni cambiar el curso de la voluntad del paciente. Si es importante cuestionarle sobre la intencionalidad en esta relación. Se puede señalar que en el transcurso de las sesiones no se apunta claramente a trabajar este punto, pero no todo salía mal. Existía la posibilidad de que algo de lo que sucedía en la relación le permitía realizar al paciente esta relación en su pensamiento.

Al mismo tiempo observaba la apertura del paciente a manifestar situaciones mucho más compleja en el curso del proceso.

Es importante agregar, que durante el desarrollo de la sesiones la relación terapeuta paciente, desde el mismo acompañamiento, tratando de integrar, entender y analizar las distintas situaciones que se producen. Hay un punto que se demuestra la importancia, esta es la forma en que se le muestra al paciente los sentimientos que surgen. Un ejemplo es cuando el terapeuta le manifiesta: “No podía negar que me alegraba mucho la noticia, y así, se lo dije: Me alegra que tengas esta posibilidad”. El terapeuta logra en algún sentido captar el movimiento afectivo de Krosby (Romero, 2003), frente al hecho de ver preservado su deseo de continuar avanzando en la construcción de un nuevo proyecto de vida. Situación que reafirma la sensación de confianza y poder en el paciente (May, 1974).

En diferentes momentos se revela la importancia del vínculo terapéutico, dado que la aceptación y el apoyo de alguien que lo conoce es tan íntimamente es enormemente alentador para el paciente (Yalom, 2002). Y eso queda evidente cuando él le agradece al terapeuta por estar hay para él. Se observa al decirle: “Se levantó como siempre de la silla, me extendió su mano, y haciendo un leve sacudido del cuerpo, cambio el rostro y volvió a mostrar una sonrisa optimista. Sin dejar de agradecer por el tiempo empleado y mi atención durante la consulta”. Por tal motivo, es difícil que una relación se fortalezca solo a partir de oír las necesidades con la que llega al paciente, es necesario que se fortalezca las característica que debe tener el terapeuta. Habilidades como la escucha y a partir de esta entrega, se puede interrelacionar con las necesidades básicas y constructivas de él. Se puede deducir que es la apertura a la confianza entre ambos participante en un proceso, que termina siendo constructivo y sanador.

Es pertinente explicar otra situación que el terapeuta conocía, pero en el momento de la intervención como producto de la ansiedad omite o pasa por alto. Lo cual es muy importante para la elaboración reflexiva o confortativa en el paciente. Lo anterior hace referencia a el silencio en terapia. Debido a que en el desarrollo de las sesiones, cuesta mucho guardar silencio en ciertos momentos, por el contrario la ansiedad que se manifiesta en la relación, termina comprometiendo al terapeuta a hablar, incluso ir más allá o terminar dando una respuesta o solución al dilema que surge en el proceso. Podría convertirse en uno de los momentos más incómodos, porque aun guardando silencio, esta misma ansiedad no desaparece, por el contrario se exagera aún más en sus pensamientos y se convierte en una lucha constante en poder callar y escuchar atento al paciente.

En cuanto a los temas que se debe trabajar en terapia. Existen dos puntos que son importantes, por un lado está el proceso y por el otro encontramos el contenido. Para el enfoque fenomenológico el más destacado es el proceso, el cual permite trabajar con el paciente sobre los sentimientos, sensaciones y pensamientos en el momento de la relación. Vale destacar como el terapeuta se centra el contenido durante la mayor parte del proceso y en muy pocos momentos trabaja con preguntas que apuntan al proceso. Ciertamente en búsqueda de seguridad durante la entrevista, pero en consecuencia pierde la oportunidad de ayudar a elaborar diversas situaciones expuestas por el paciente.

El plan inicial del terapeuta era lograr comprender el malestar del paciente. Pero en diversos momentos esto puede llevar a pensar que termina no haciendo nada. Existe en terapia un objetivo principal, el cual es la relación y teniendo en cuenta la forma en que se relacione pueden permitir que el paciente replique este comportamiento afuera, en las relaciones sociales. La descripción anterior resalta un alto compromiso entre ambos, y se convierte en una herramienta

para el paciente trabajar en el espacio de la sesión aquellas situaciones que se reprime, o no quiere realizar afuera del contexto de la terapia.

Dentro del marco de la psicoterapia, cabe resaltar que no existe un camino preciso por donde seguir. Andarlo solo puede ser el principal motivo por el cual paciente no lo asume en su vida, pero encontrar la compañía del terapeuta puede aliviar la carga emocional que se produce por los dilemas existenciales. Por tal motivo disponerse a recibir la carga compartida en el paciente y recorrer el camino, fortalece esta relación. Como se observa en este caso que ambos entre aciertos y fracasos en la forma de relacionarse, pueden complementarse de forma sincera, lo que le permite al paciente poder confiar y trabajar con el terapeuta situaciones que quizás con nadie más se atreva hablar. Y al terapeuta comprender que rol no solo consiste en estar allí o necesariamente de resolver o aliviar el malestar en el paciente. Si no por el contrario que al poder recibir sin juzgar, clasificar, señalar o adjudicar un rotulo, prejuicio, o diagnóstico. Puede encontrar los mecanismos que le ayuden a recorrer este camino.

Conclusiones

“La libertad es la capacidad del hombre de tomar parte en su propio desarrollo. Es nuestra capacidad de moldearnos a nosotros mismos.”

— Rollo May

El encuentro con el otro implica enfrentar el devenir de la existencia, de cara a cara con la humanidad propia de aquellos compañeros de viaje (Yalom, 2002) que se aventuran una al otro a enfrentar los dilemas existenciales. En este sentido la psicoterapia se convierte en un ir y venir, es cíclica; pues tanto terapeuta como paciente ascienden juntos por una escalera de caracol tambaleante, de bajo declive (Yalom, 2011).

Lo anterior destaca que la ansiedad del terapeuta, orientada o utilizada de forma constructiva dentro del proceso terapéutico, presupone un catalizador al cambio. Pues funciona como una chispa propulsora, al momento de clarificar el sentido de la experiencia del paciente.

De acuerdo a lo planteado por Yalom (2007). El hecho de que el terapeuta hable de sus propios sentimientos es un aspecto fundamental en la terapia pues permite fomentar la apertura, la acogida y la aceptación de la experiencia, lo que en última instancia presupone un movimiento afectivo encaminado a asumir la responsabilidad en la orientación de la propia vida y vivencia afectiva para el paciente.

Krosby tras confrontar la incertidumbre, de no saber qué ocurriría con la orientación de su vida a futuro y la afirmación de sus proyectos personales. Experimenta una profunda ansiedad (De Castro Y García, 2011). Ya que lo que confronta es la responsabilidad de elegir un proyecto de vida que no solo sea coherente con sus necesidades afectivas. Sino que es el quien en última

instancia el que elige la orientación de dicho proyecto. (Yalom, 2002) Y debe responsabilizarse preservar aquello que ha elegido (Yalom, 2007). En el enfrentamiento constructivo de la amenaza existencial, diferente a lo que planeta May. Puede implicar en algún grado el uso de mecanismos de defensa, como el desplazamiento a un ente divino al momento de enfrentar la situación, dado que es precisamente esta sensación de seguridad y de contar con ayuda divina. Lo que le permite al paciente encarar la situación de amenaza existencial, crisis o sensación de frustración.

Es así como surge el malestar en Krosby, teniendo en cuenta que al no poder alcanzar o que se frustrara su proyecto de vida, esta perdería sentido. (De Castro y García 2011) Podemos identificar como siempre se encuentra cuestionándose sobre su comportamiento y acciones durante el proceso. Señalándolas como situaciones que ponen en riesgo su objetivo. Por tal motivo al darse cuenta surgen nuevas decisiones que impulsan a preservar este proyecto de vida. Dado que el ser humano necesita de un significado, metas, valores e ideales. Ya que la carencia de esto parece provocar conflicto existencial (Yalom, 2007).

Entonces. ¿Qué significaba para Krosby la posibilidad de preservar este nuevo proyecto de vida? Para tal pregunta hay que tener en cuenta un factor importante en el desarrollo de su vida, lo que nos lleva a reafirmar que: “Una situación límite es un hecho, una experiencia urgente, que impulsa a la persona a enfrentarse con su situación existencial en el mundo”. (Yalom, 2007) Pues solo al confrontarse con su situación actual, al observar que luego de pasar muchos años en la calle, de no atender sus necesidades importantes y la de su familia. Actualmente es un adulto, que no posee nada. Y al no poder cumplir este proyecto no habría sentido en estar consciente, y que de nada ha valido restringirse de algunas situaciones. Se destaca la posibilidad a generar un cambio radical al enfrentar una situación que ponga en riesgo

la vida tanto física como existencial. Desde este punto nace la posibilidad de proponerse nuevas formas de relacionarse con su propia experiencia y lo que le rodea. Orientándose al desarrollo, la expansión, y la obtención de su salud mental (May, 1983).

Ahora bien. Se puede observar en la vida cotidiana como Krosby a pesar de plantearse un proyecto de vida orientado al desarrollo de esta. Puede que termine siendo constructivo y sano o destructivo y patológico. (De Castro y García, 2011) A su vez debe terminar asumiendo sus intereses, decisiones y como se relaciona con las situaciones en su entorno.

De acuerdo a lo planteado por Yalom (2007). El hecho de que el terapeuta hable de sus propios sentimientos es un aspecto fundamental en la terapia pues permite fomentar la apertura, la acogida y la aceptación de la experiencia. Lo que en última instancia presupone un movimiento afectivo encaminado a asumir la responsabilidad en la orientación de la propia vida y vivencia afectiva para el paciente.

Se destaca de la relación terapéutica como un aspecto esencial, catalizador del cambio en el paciente. Pues finalmente lo que cura es la relación. (Yalom 2002) esto se hace evidente cuando tanto el terapeuta y el paciente, son capaces de manifestar de forma espontánea en el desarrollo de las sesiones. Permitiéndose conocer las necesidades existenciales que surgen en su vida. Es así como Krosby, se atreve a hablar de los deseos que le llegan y el curso de la voluntad, promoviendo un cambio consciente en su comportamiento. A partir de la relación con el terapeuta.

Para llegar a consolidar esta relación es primordial el esfuerzo del terapeuta, el cual requiere primeramente su disposición al comprender a la experiencia del paciente, no importa cuál sea esta. El fin último es evitar que el paciente en cualquier forma se sienta juzgado por

cualquier tipo de comportamiento que haya manifestado. Es competencia de cada terapeuta realizar un buen proceso de escucha, que promueva identificar los aspectos relevantes para el desarrollo del proceso en terapia con el paciente. No centrando el proceso en la comprensión del “como” y el “Porque”. Ya que durante las sesiones con Krosby se evidencia las dificultades que tiene el terapeuta, para trabajar en situaciones, que incluso el paciente demarca como importante, atendiendo primeramente al contenido de lo expuesto por él.

A raíz de todo esta disposición y creación de un vínculo genuino. Basado en la aceptación de los actores en la relación terapéutica. Fue posible el establecimiento de una amistad entre terapeuta paciente, condición necesaria pero no suficiente. Dado que esta no es un fin, sino un medio para el cambio terapéutico. (Yalom, 2002) Este proceso facilita que el terapeuta pueda hablar de sus sentimientos, al respecto de lo que sucede en el tiempo de la sesión y con el fin de promover un movimiento acogedor y empático con el estado actual del paciente. Ayudándolo a liberarse de los obstáculos autoimpuesto.

La herramienta para desarrollar estas habilidades, en marco del proceso de psicoterapia. Es el “aquí y ahora”, “y entre nosotros”. (Yalom, 2002) Provee, tanto a paciente como terapeuta de vida durante la sesión. Se resume a cada situación que sucede en el lugar de consulta y en el tiempo en que se desarrolla, en una relación bilateral que los enriquece. A pesar de los pocos momentos en lo que se trabajó desde el proceso entre Krosby y su terapeuta. Se identifica como logran vincularse y poder demostrarse la conexión existente en terapia. Un ejemplo de esto es: *“En ese momento respondes diciendo: “Yo cuando quiero, puedo ser manipulativo. Eso se aprende en la calle”. Me sorprendió la firmeza como lo describiste. No pude contener mi ansiedad y me apresuré a preguntarte. ¿Lo has hecho en algún momento de este proceso? A lo que respondes: “No, este es el único momento en que me siento que puedo ser yo mismo. No*

tengo miedo de ser juzgado, y si lo haces en algún momento, sé que no es para que me vaya mal”.

La relación terapéutica implica riesgos y beneficios, en algún sentido por más cercano y genuino que sea el contacto, por más apertura y acogida halla entre ambos siempre existirán dos realidades, dos ventanas diferentes desde las cuales percibir la vida (Yalom, 2002) en eso estamos solos (Yalom, 2007). Los prejuicios en el contexto de la psicoterapia no solo surgen en el terapeuta tal y como se concibe en la teoría (De Castro y Gracia, 2011). Sino que a la vez aparecen en el paciente lo que destaca su valor terapéutico, pues al ser bien orientados permiten clarificar el proceso experiencial implicado en la vivencia del paciente y el sentido de la misma. De cualquier modo nunca será posible captar el dolor, la alegría, la rabia o la frustración del otro tal cual como la vivencia. Y eso es en algún sentido un determinismo que el terapeuta debe enfrentar por eso es imposible hacer todo el trabajo. No queda más que contentarse con ayudar al paciente a que se dé cuenta de lo que se debe hacer y luego confía en su propio deseo de crecer y cambiar (Yalom, 2000).

Anexos

1. Consentimiento informado.

Referencias Bibliográficas

De Castro, A. (2000). La Psicología Existencial De Rollo May .Barranquilla Colombia: Ediciones De U.

De Castro, A. (2005). Comprensión Cualitativa de la Experiencia de Ansiedad Psicología Desde el Caribe Barranquilla Colombia.

De Castro, A. y García, G. (2011). Psicología Clínica Fundamentos Existenciales. Barranquilla Colombia: Segunda Edición Revisada Y Aumentada Ediciones De La U.

May, R. (1963). Psicología Existencial. Buenos Aires: Editorial Paidós.

May, R. (1977) Existencia editorial Gredos Madrid España.

May, R. (1982). El Hombre En Busca De Sí Mismo. Madrid España: Editorial Gredos.

May, R. (1988). Libertad Y Destino En Psicoterapia. Biblioteca En Psicología Editorial Desclée De Brouwer Bilbao

May, R. (2000) El Dilema Del Hombre Segunda Barcelona España: Edición Gedisa.

(A)

May, R. (2000). Amor y Voluntad. Barcelona España: Editorial Gedisa (B).

Rojas, E. (2006). La Ansiedad. Barcelona, España: Editorial Temas De Hoy.

Romero, E. (2003) .Neogenesis, el desarrollo personal mediante la psicoterapia o. Sao -Paulo: Editorial Norte- Sur (A).

Romero, E. (2003). Las Formas De La Sensibilidad, Emociones y Sentimientos En La Vida Humana. Sao -Paulo: Editorial Norte- Sur (B).

Romero, E. (2005a). Estaciones En El Camino De La Vida. Su Paulo: Editorial Norte-Sur.

Romero, E. (2005b). .Las Dimensiones De La Vida Humana Existencia y Experiencia. Sao Pablo: Editorial Norte - Sur

Romero, E. (2008) Entre la Alegría y la Desesperación Humana, Sobre Los Estado de Animo. Su Paulo: Editorial Norte –Sur.

Yalom, I. (2000). Psicoterapia Existencial y Terapia De Grupo. Barcelona España: Editorial Paidós.

Yalom, I. (2000). El verdugo del Amor. Barcelona España: Editorial Emece.

Yalom, I. (2002). El Don De La Terapia. Buenos Aires Argentina: Editorial Emece.

Yalom, I. (1984) .Psicoterapia Existencial. Barcelona España: Herder Ediciones.

Yalom, I. (2011).Terapia a dos Voces. Buenos Aires Argentina: Editorial Emece.

Yalom, I. y Elkin G. (2011). Terapia a Dos Voces: Editorial Emece: Argentina