

**VIVENCIA DE RECAIDA POR CRISIS EXTERNA Y FALTA DE SENTIDO
VITAL EN UN ADICTO EN RECUPERACION - ESTUDIO DE CASO**

**Proyecto de grado para título de
Maestría en Psicología Clínica**

Andrés Felipe Rivera Correa

Tutor: Jorge Rodriguez (Msc)

UNIVERSIDAD DEL NORTE

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

PROFUNDIZACIÓN EN LOGOTERAPIA

Barranquilla, Junio de 2018

INDICE

INTRODUCCIÓN	4
JUSTIFICACIÓN	6
ÁREA PROBLEMÁTICA	8
PREGUNTAS ORIENTADORAS	10
FORMULACIÓN DE CASO LOGOTERAPEUTICA	11
<i>Autorreferencia</i>	20
<i>Integración de los datos</i>	26
DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES	30
<i>Consideraciones previas al inicio de los encuentros</i>	30
<i>Desarrollo de las sesiones</i>	31
<i>Sesión 2 (16 de Noviembre de 2017)</i>	33
<i>Sesión 3 (28 de Noviembre de 2017)</i>	34
<i>Sesión 4 (12 de Diciembre de 2017)</i>	36
<i>Sesión 5 (20 de Febrero de 2018)</i>	38
<i>Sesión 6 (28 de Febrero de 2018)</i>	40
MARCO CONCEPTUAL DE REFERENCIA	43
<i>Qué es la Logoterapia</i>	43
<i>Sentido de vida</i>	47
<i>Vacio existencial</i>	48
<i>Qué es una crisis</i>	49
<i>Conceptualización de la Drogodependencia desde la logoterapia</i>	53
<i>Teoría Motivacional Logoterapéutica</i>	57
<i>Estrategias de afrontamiento</i>	59
<i>El proceso de adicción</i>	61
<i>Proceso de recaída</i>	63
<i>Personalidad</i>	64
<i>Modo de ser Obsesivo</i>	66
<i>Modo de ser Evitativo</i>	67
<i>Modo de ser Dependiente</i>	68
METODOLOGIA	70
<i>Tipo de investigación: estudio de caso único</i>	70
<i>Técnica: entrevista en profundidad</i>	71
<i>Procedimiento: análisis fenomenológico-hermenéutico</i>	72
<i>Población</i>	74
ANÁLISIS DE CASO	75
<i>Estresores y percepción de crisis</i>	75
<i>Interpersonales</i>	75

<i>Laborales</i>	76
<i>Emocionales</i>	77
<i>Familiares</i>	78
Áreas de afectación psicológica.....	79
<i>Cognitiva</i>	79
<i>Emocional</i>	80
<i>Motivacional</i>	81
<i>Comportamental</i>	82
Vacio existencial	83
<i>Cognitivo</i>	83
<i>Emocional</i>	84
<i>Comportamental</i>	85
<i>Orientación</i>	86
Estrategias de afrontamiento.....	87
<i>Primer Nivel</i>	87
<i>Segundo Nivel</i>	88
<i>Tercer Nivel</i>	89
<i>Cuarto Nivel</i>	91
Rasgos del modo de ser manifestados durante el periodo de crisis	92
<i>Aspectos relevantes del proceso de desarrollo</i>	92
<i>Rasgos del modo de ser Obsesivo</i>	94
<i>Modo de ser Evitativo</i>	95
<i>Modo de ser Dependiente</i>	96
DISCUSION Y CONCLUSIONES.....	98
CONSIDERACIONES ADICIONALES	115
REFERENCIAS.....	117
ANEXO 1 - TRANSCRIPCION DE LAS SESIONES	123
ANEXO 2 - TABLA DE CATEGORIAS DE ANALISIS.....	223
ANEXO 3 - MODELO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO	260

INTRODUCCIÓN

A través del presente estudio cualitativo de caso se abordarán diferentes factores que surgen a partir de una cuidadosa y detallada aproximación a la historia de vida y proceso de recuperación de Milton, quien busca ayuda a partir de una situación que considera una crisis atravesada por una sensación de ausencia de sentido y propósito en su vida. Desde una perspectiva integradora del ser humano y del abordaje y marco teórico y conceptual de la Logoterapia, se analizarán de manera particular los siguientes elementos que, como se verá, interactúan entre sí. En primer lugar se estudiará el proceso de recaída de Milton enmarcado dentro del contexto vivencial de una situación de crisis y la ausencia de sentido vital. En segundo lugar, se analizarán las estrategias de afrontamiento que emergen desde este marco utilizando como referencia los rasgos de personalidad preponderantes en Milton.

Milton es un hombre de 33 años de edad que en la actualidad se encuentra terminando sus estudios universitarios después de haber intentado hacer varios semestre en otras carreras profesionales diferentes a su formación actual. En la presencia de algunos factores de riesgo durante su adolescencia inicia su consumo de alcohol desarrollándose un adicción que afecta de manera significativa su funcionalidad en diferentes áreas de su vida, su sociabilidad, estados emocional, motivacional y su salud física en general. Realiza un proceso de internado terapéutico para tratar su adicción con buen resultado logrando mantenerse en abstinencia durante varios años. Al llegar a consulta Milton se encuentra viviendo una situación contextual estresante que lo ha alterado de manera significativa, con mucho cansancio y ausencia de percepción de propósito en su vida iniciando, como se verá, la reaparición de patrones relacionados a su experiencia de consumo. Menciona que se siente retrocediendo y por eso busca ayuda. A través del relato de Milton se podrá observar la manera en la que una persona con adicción y con las características personales como las de Milton hacen frente a un proceso de recaída, en particular, se observarán las estrategias empleadas a través de las diferentes etapas de dicho proceso. Igualmente, se logrará observar la experiencia y manejo de una crisis a partir de las cualidades específicas de un individuo como Milton y la manera como estos factores interactúan entre sí.

Milton ha decidido participar en el presente estudio porque tiene un gran deseo de ayudar a partir de su experiencia a otras personas que puedan estar pasando por dificultades similares. De esta manera busca aportar al que desarrollo y ampliación de perspectiva y comprensión de la problemática resultando en la posibilidad de mejorar los tipos de abordajes y la eficacia de los mismos y así tener un impacto cada vez más positivo en la vida de las personas que necesiten ayuda.

JUSTIFICACIÓN

Según los estudios epidemiológicos, económicos y sociales llevados a cabo por la Organización Mundial de la Salud en el año 2015, reportados en el informe de la Secretaría de la OMS frente a la dimensión de salud pública del problema mundial de las drogas en el año 2016, y el Informe Mundial Sobre las Drogas (UNODC, 2017) se ha encontrado que el consumo de drogas y las afecciones y trastornos asociados que puede generar tiene un impacto importante sobre los problemas de salud pública. Según estos informes se podrían atribuir alrededor de 450.5000 muertes al año al consumo de drogas psicoactivas. La carga de estas problemáticas al sistema de salud son alarmantes según los estudios citados y la carga sanitaria y social que tienen sobre la sociedad tienen un impacto negativo considerable. Esto se ve reflejado en la posibilidad de tratamiento, la calidad y eficacia de las intervenciones. Es por eso que dentro de los objetivos de Desarrollo Sostenible para el 2030, se hace la solicitud a los gobiernos para que dentro de la meta 3.5 de estos objetivos fortalezcan la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias adictivas.

A través del estudio e investigación sobre las drogodependencias se ha hecho un énfasis en particular en la etapa de la adolescencia ya que se ha logrado establecer esta edad como un momento en la que la probabilidad del inicio e instauración del consumo se incrementa (Hogan, 2000) generalmente consumiendo las sustancias legales para luego hacer el tránsito hacia las ilegales según la interacción de los factores de riesgo y protección en cada caso particular (Pérez, 2007). Uno de los campos fundamentales para continuar el trabajo sobre la drogodependencia son las exploraciones de los procesos luego de un proceso de rehabilitación de manera que se puedan identificar posibilidades de mejores al reconocer las distintas maneras en las que una persona en condición de adicto en recuperación hace frente a los estresores y factores de riesgo de manera que el abordaje y acompañamiento a este tipo de personas sea cada vez más óptimo.

Como lo mencionan Marllat & Donovan (2018) existen diversos factores que son fundamentales para comprender y abordar un proceso de recaída tales como los factores personales (historia personal, tipo de adicción, capacidades cognitivas), factores intermediarios como soporte social, eventos estresantes, sentido de autoeficacia, los

factores de precipitación proximal como estados emocionales o situaciones de alto riesgo y los factores transicionales como violación de la abstinencia entre otros. El análisis de estos factores con un caso específico contribuye evaluar posibles abordajes y al reconocimiento de las características propias del individuo que mejor podrían ayudarle a continuar con su proceso de rehabilitación.

Desde el marco teórico de la presente investigación, el abordaje del fenómeno de las drogodependencias en un adulto rehabilitado que se enfrenta luego a varios de los factores estresantes relacionados a un proceso de recaída a partir del enfoque Logoterapéutico, es una manera para acercarse más a la comprensión de la persona centrándose más en lo sano y en los recursos que en la patología. Es una manera de contemplar la manera en que la potencialidad de la persona puede hacer frente tanto a su propia condición de enfermedad como a la complejidad de las circunstancias que lo rodean. Desde otro punto de vista, la presente investigación permite ofrecer un aporte al cuerpo de evidencia empírica frente a las posibilidades de la Logoterapia aplicada lo cual es un ejercicio cada vez más necesario para la legitimación de este modelo de investigación e intervención.

A partir de la metodología de investigación utilizada en el presente texto, la aproximación cualitativa de caso único permite observar de manera detallada la interacción de los factores a través de la vivencia directa de un individuo particular. Esta posibilidad de análisis puede mostrar aspectos relevantes a la hora de ampliar la comprensión de los procesos de recaídas, el manejo de un adicto en recuperación frente a una crisis, las posibles estrategias utilizadas al igual que la influencia de algunos rasgos del modos de ser de la persona que podrían incidir en dichas interacciones. Tener la oportunidad la indagar en estas interacciones podría brindar elementos relevantes a la hora de formular intervenciones y hacer acompañamiento en momentos de crisis además de trabajar la prevención de recaídas y potenciación de recursos y estrategias de afrontamiento adecuadas ante diferentes dificultades.

ÁREA PROBLEMÁTICA

Según el reporte de drogas realizado por el Observatorio de Drogas de Colombia del año 2016, se han logrado identificar claras tendencias dentro de las poblaciones estudiadas que van desde los 12 hasta los 65 años con diversos niveles de escolaridad. En primer lugar se identificó que a nivel nacional el consumo de alcohol se mantiene estable. Esto con ciertas características de interés. A pesar de la prohibición de alcohol para menores de edad el 20% de estudiantes entre 11 y 12 años han consumido alcohol, entre los 13 y 15 años el 43,13 % y entre 16 y 18 años llega hasta el 58 %. Esto hace que el consumo de alcohol pueda empezar un proceso de adicción a muy temprana edad como generando dificultades a corto y largo plazo en la vida del individuo, entre ellas, enfrentar una adicción en algún momento de la vida (Hogan, 2000); Kandel, 1975). De igual modo, investigadores han logrado identificar que el consumo de sustancias, iniciado a temprana edad dentro de contextos que lo facilitan, pueden tener diversas consecuencias adversas para los individuos en diferentes áreas de su vida como a nivel psicológico (Verdejo, Lawrence, 2008; Aron, 2007) al igual que social y físico (Caballo, 2000) Este informe menciona una disminución en el consumo de tabaco y cigarrillo en los últimos años al igual que el incremento del consumo de drogas ilícitas en el país no solamente por el incremento de consumidores sino también por la ampliación de la oferta y diversidad disponible en el mercado de la droga.

De acuerdo al informe el plan del gobierno nacional está compuesto por un eje de fortalecimiento institucional por medio de cuatro áreas de trabajo: Reducción de riesgos y daños, prevención, promoción y tratamiento. Dentro del área de tratamiento se busca particularmente mejorar la oferta, el acceso, la oportunidad y la calidad de la prestación de servicios a los consumidores de sustancias psicoactivas. Según los planteamientos de Godley, Dennis, Godley y Funk (2004), al tratar con adicciones el trabajo y acompañamiento sobre prevención de recaídas al igual que su intervención se identifican como uno de los componentes más importantes de la intervención ya que además de ser necesaria mantener la abstinencia durante el tratamiento, el trabajo sobre las recaídas permite que los cambios logrados durante el tratamiento puedan sostenerse en el tiempo.

Desde el acercamiento al punto de vista del marco conceptual logoterapéutico, como menciona Martínez et al (2015) a través de la investigación en el campo de las adicciones se ha identificado una alta comorbilidad con los trastornos de la personalidad al igual que tendencias en las estrategias de afrontamiento. En particular, el interés por estas relaciones surgió en parte por la prevalencia encontrada entre el consumo de alcohol en personas con diagnóstico de la personalidad, que según investigadores como Zimmerman y Coryell (1989) citados por Verheul, Van den Bosch y Ball, 2007; Trull, Sher, Minks-Brown, Durbin y Burr (2000) llegan a comorbilidades entre el 43 y el 77%. Otros estudios que amplían la evidencia para este tipo de prevalencias y comorbilidad reportan que para consumidores de opiáceos se encuentran porcentajes de alrededor del 44% y de alcohol en el 79% (Verhuel et al. 1995 citados por Van den Bosch y Ball, 2007). Estas evidencias demuestran el impacto y relevancia de la interacción entre las características de la personalidad, o modos de ser de una persona y el desarrollo, acompañamiento y vivencia de su proceso de adicción y rehabilitación a través de los contextos y situaciones de vida de cada individuo.

PREGUNTAS ORIENTADORAS

¿De qué manera se vivencia un proceso de recaída y qué estrategias de afrontamiento se manifiestan al enfrentarlo?

¿Cómo se manifiestan los rasgos de personalidad predominantes de un adicto en recuperación frente a una crisis externa enmarcada en una etapa de ausencia de sentido vital?

FORMULACIÓN DE CASO LOGOTERAPEUTICA

El procedimiento para la formulación de caso en la presente investigación se lleva a cabo a partir de la propuesta de Martínez (2011), denominada Formulación de Caso Logoterapéutica o Formulación de Caso de la Psicoterapia Centrada en el Sentido. Desde este marco se entiende la formulación de caso como un proceso de construcción diagnóstica desarrollada conjuntamente entre el terapeuta y consultante de manera que se logre una adecuada sistematización de los datos a través de la etapa de evaluación, lográndose así una optimización del proceso y plan de tratamiento produciendo un aumento en la calidad del abordaje (Martínez, 2007, 2011).

La presente formulación contiene elementos que surgen tanto del momento actual del consultante como de su historia de desarrollo y de sus vivencias relacionadas con al proceso de adicción y rehabilitación. El proceso de evaluación se llevo a cabo de manera tal que paralelamente, y con prioridad, se pudiera atender a la crisis desatada principalmente por un evento familiar altamente estresante buscando estabilizar a Milton. Dicho proceder permitió explorar los factores contemplados en las preguntas orientadoras a través de las entrevistas realizadas con Milton.

Datos personales:

Nombre: Milton ¹

Escolaridad: Pregrado

Edad: 33 años

Actividad laboral: Auditor en sistemas de datos

Fecha de inicio del proceso: 11/11/2017

Fecha de última sesión transcrita: 26/02/2018

¹ Debido a razones de manejo ético de la información se utilizará el nombre "Milton" como pseudónimo.

Motivo de consulta:

“Estoy callendo, no me siento nada bien. Es como si todo se estuviera derrumbando. No le encuentro sentido a nada”.

Examen mental:

Milton se encuentra orientado en las tres esferas: tiempo, persona y espacio. No se evidencias de alteraciones en procesos mnésicos. Sin alteraciones del polo expresivo ni comprensivo del lenguaje ni ningún otro tipo de dificultad. Fluido en la conversación con ritmo lento y tono de voz bajo. Pensamientos de tristeza y preocupación. Impresiona como una persona de inteligencia superior al promedio. Psicosomáticamente menciona alteraciones del sueño, disminución del apetito y bajo estado de ánimo.

Desde la fisiognómica y mímica Milton llega en bicicleta alto alterado y sudando. Tiene buena presentación personal con vestimenta informal. Su tono de voz es bajo y suele eludir la mirada mientras habla. Su ritmo del lenguaje en la primera sesión es lento, pausado y bastante ordenado. No se mueve ni acomoda casi durante las sesiones, maneja principalmente posturas corporales rígidas. Su expresión de emociones tiende a ser restringida, conteniéndose ante situaciones que lo mueven. Su postura corporal pareciera enviar mensajes de fortaleza, estabilidad y distancia.

Debilidades de la historia:

Milton nace hace 33 años en la ciudad de Duitama en el departamento de Boyacá. Menciona que su padre era bastante estricto y distante, enfocado principalmente en el trabajo. Con su madre reporta haber tenido una buena relación aunque frecuentemente, desde su niñez hasta la actualidad, tiene el hábito de ciudar bastante de Milton aunque también suele descalificarlo constantemente por medio de insinuar una disminuida capacidad de Milton para hacer frente a las cosas. A pesar de esto sostiene sentir que ha tenido el apoyo de su familia aunque no tengan muy buena comunicación. Es el segundo hijo del matrimonio y su hermano mayor le lleva 3 años. Comenta que durante su infancia sus padres se separaron y cuando mas o menos 13 años volvieron a estar juntos y justo un año después nació su hermana menor. Al nacer afirma haberse sentido excluido y desbancado por la nueva miembro de la familia hasta el punto de buscar atención con su comportamiento, en especial con sus hábitos alimenticios poco saludables y la reducción de la ingesta de alimentos hasta el punto de afectar su salud. Esto generó recuperar algo de la atención de sus padres.

Durante su etapa escolar en un colegio católico solo de hombres fue el muchacho gordito que hacía reír a todo el mundo e intentaba caerle bien a todos. Frecuentemente lo molestaban por su peso siendo víctima de bullying en repetidas ocasiones y de manera frecuente. Es por eso que menciona haber desarrollado una timidez característica primando un profundo miedo al ridículo. Comenta que desde ese momento ha sido bastante renuente a invitaciones a reuniones sociales o interacciones grupales. Menciona también que su sociabilidad ha sido muy poca desde niño careciendo de verdaderos amigos desde pequeño. Aunque menciona que siempre ha conseguido ser cordial y conocer personas no se interesa casi por establecer lazos más fuertes o profundos. Afirma también que entrar a lugares llenos de personas desconocidas le ha generado desde su juventud niveles de ansiedad muy incómodos por lo que los inicios, como entrar a otro curso, cambiar de ciudad o entrar a la universidad siempre le han constado trabajo.

En el colegio ni en la universidad tuvo dificultades para cumplir con el nivel de exigencia o requerimientos de las materias al igual que en su trabajo aunque actualmente siente que está desperdiciando su potencial en donde trabaja y tiene una constante sensación de frustración. Se considera un buen estudiante pero aclara que desde joven ha tenido un claro hábito de menospreciar sus logros y capacidades. Durante los últimos años del colegio descubre que el alcohol lo tranquiliza cuando está ansioso de manera que empieza a consumir con mayor frecuencia y cantidad durante las reuniones sociales iniciando así su consumo hasta llegar al punto de desarrollar una adicción en donde podría pasar días enteros sin comer y casi sin dormir consumiendo alcohol y cocaína para poder continuar por dichos periodos de tiempo. Esta experiencia con el alcohol inició en el colegio pero se consolidó durante su residencia en Estados Unidos y en Chile. Menciona haber experimentado altos niveles de ansiedad y depresión, falta de propósito en la vida, baja motivación y ganas de dejarlo todo porque no encontraba un sentido. Durante su estadía en Estados Unidos fue diagnosticado con trastorno de déficit de atención e hiperactividad, fue tratado con fármacos pero los dejó al poco tiempo. Reporta que en dicho tiempo se sintió profundamente solo, casi sin amistades y poca comunicación con su familia. Al mudarse a Chile su condición fue empeorando hasta que por fin decidió por voluntad propia buscar ayuda volviendo a Colombia para hacer un tratamiento con internado durante 4 meses.

Al salir del tratamiento tiene un nuevo interés por la vida y se encuentra alegre de experimentar sus días de manera radicalmente diferente a como cuando estaba tomando alcohol. Milton sostiene haber mantenido la abstinencia por 4 hasta que hace más o menos medio año una serie de acontecimientos negativos uno tras otro generaron un nivel de estrés tal que varias áreas de su vida se vieron afectadas. Poco tiempo después de su diagnóstico de hipoglisemia Milton se entera del cáncer de su padre. Desde ese momento su estado emocional se alteró considerablemente experimentando altos niveles de ansiedad y tendencias depresivas como desánimo, apatía, aislamiento, hipersomnia e hiperreflexión, decaimiento y agotamiento físico enmarcado todo en una sensación de falta de sentido en la vida. Su malestar lo llevó al punto de automedicarse con fármacos como benzodiazepinas y somníferos principalmente, generándose diversas desregulaciones a nivel de sueño, apetito y motivación. Fue necesario retirar el semestre de la universidad en

donde estudia ingeniería mecatrónica lo cual aunque fue algo difícil de hacer y aceptar para él aunque afirma que le quitó un peso de encima.

Menciona haber consumido marihuana nuevamente durante esa época de malestar rompiendo así su abstinencia al consumo de sustancias. Reporta haber tenido una mala experiencia de manera que fue un evento aislado según afirma Milton. Comenta que al momento de pedir ayuda estaba identificando conductas similares a su etapa de consumo previa lo que le sirvió de motivación para solicitar una consulta e iniciar proceso.

Dificultades actuales:

- Sentimientos depresivos acompañados de sensación de vacío y desesperanza que le impiden percibir algún sentido en la vida impactando negativamente el desarrollo de sus tareas y cotidianidad.
- Baja autoestima y sensación de insuficiencia. Insatisfacción por su trabajo, sensación de no estar desarrollando su potencial.
- Altos niveles de ansiedad por la enfermedad de su padre. Preocupación constante, hiperreflexión, dificultades para concentrarse y miedo marcado frente a la posibilidad de la muerte de su padre.
- Automedicación y desregulación metabólica: sueño, hambre. Baja motivación.
- Baja sociabilidad al igual que poco involucramiento en actividades de interés personal o ocio.
- Tendencia al aislamiento disminuyendo la cercanía y comunicación con la familia y con el círculo muy reducido de amistades que tiene en la actualidad.
- Falta de motivación y dudas frente a su carrera profesional. Desconexión con un propósito que lo invite a esforzarse día a día.

Evaluación por áreas:

Salud: Buena alimentación. Cuatro veces al día con alimentos balanceados. Cuenta con un plan alimenticio basado en proteínas todas las comidas y elimina por completo el azúcar refinada. Consume café, té y agua aromática con frecuencia. Monta bicicleta casi todos los días y suele ir al gimnasio o hacer ejercicio entre 6 y 7 veces por semana.

Descanso: Reporta dormir entre 8 y 10 horas diarias. No reporta actividad de ocio más que leer y ver series y documentales. Se reúne muy poco con los pocos amigos que tiene.

Trabajo/Estudio: Trabaja entre 4 y 6 horas diarias en una labor "mecánica" según él. No siente ningún reto y ya no está aprendiendo nada. No se siente motivado y solo continúa por la necesidad económica. Cursa estudios de pregrado en ingeniería mecatrónica. Menciona sentirse incómodo la mayor parte del tiempo por la diferencia de edad sus compañeros y él.

Área social: Reporta que tanto en su contexto laboral como académico se siente incómodo una gran parte del tiempo. Conoce a varios compañeros pero no tiene ninguna relación cercana con nadie, suele permanecer solo. Afirma solo tener uno o dos amigos realmente.

Área afectiva: Sostiene tener pareja y describe la relación como "somo dos personas que comparten su libertad juntos que pueden discutir sobre cualquier tema". Ha mencionado también que en sus relaciones anteriores es común que se aburra fácilmente.

Restrictores Psicofísicos de lo Noético:

Restrictores de origen somatógeno con expresión fenopsíquica:

Al iniciar proceso Milton se encontraba automedicándose con benzodiazepinas y pastillas para dormir además de los antidepresivos que le venía manejando su psiquiatra. Esto se manifestaba fenopsíquicamente con estados prolongados de letargo, baja motivación, atención disminuida y afecto plano o negativo. Menciona sensación de preocupación y constante rumiación. El tener su ciclo de sueño desregulado también pudo contribuir al desarrollo y mantenimiento de esta sintomatología. También se debe tener presente el historial de su adicción al alcohol y consumo de otras sustancias junto a las secuelas orgánicas en sus sistema nervioso central y otros órganos internos. Reporta tener diagnóstico de hipoglucemia lo cual también podría tener una repercusión en sus estados anímicos y funcionamiento metabólico.

Restrictores de origen somatógeno con expresión fenosomática

La automedicación puso a inducir una desregulación del ciclo del sueño, alteraciones en el apetito y una sensación constante de cansancio y desganado durante la vigilia. La condición de hipoglucemia también pudo contribuir a la expresión y mantenimiento de dichas expresiones.

Restrictores de origen psicógeno con expresión fenosomática

Rasgos de personalidad obsesiva, evitativa y dependiente con manifestaciones de agotamiento físico y letargo.

Restrictores de origen psicógeno con expresión fenopsíquica

Rasgos de personalidad obsesiva, evitativa y dependiente con manifestaciones de baja tolerancia a la frustración, sobre exigencia, alta necesidad de control, continua insatisfacción, altos niveles de ansiedad y tristeza, fijación y rigidez cognitiva, hiperreflexión, rumiación, vigilancia ante la burla, evitación experiencial, procrastinación, pasiva agresividad, tendencia marcada hacia el aislamiento, búsqueda de aprobación,

dificultad para establecer amistades, racionalización, dificultades para sentir y expresar la propia emocionalidad.

Estrategias de Afrontamiento:

Primer Nivel (Actividad y Pasividad Incorrectas): Consumo de alcohol y cocaína en el pasado, no actualmente. Anteriormente también se autoagredía dándose puños en la cabeza. Actualmente ha utilizado la automedicación, comer bastante cuando se siente mal y hacer actividad física a una intensidad mayor a la habitual. Estas estrategias suelen aparecer frente a la sensación de ansiedad principalmente.

Segundo Nivel (Actividad y Pasividad Incorrectas): Suele evitar contactos en donde pueda ser evaluado, esquivar situaciones en donde le puedan surgir pensamientos o sentimientos desagradables o en los que podría ser observado. También suele fantasear sobre cómo manejar las situaciones difíciles pero no lo termina haciendo en la realidad. Tiende a ceder ante el conflicto para evitar rechazo, objetiva su mundo emocional racionalizándolo y siendo hiperanalítico, se aísla constantemente de lo social y logra encontrar varias formas de distraerse y evitar verse a sí mismo o hablar de sí con otros. Busca siempre mantener el control tanto de sí mismo como del contexto alistándose para un evento o situación adversa con un plan de acción a igual que sistematizando pasos a seguir. Tiende a ser hipervigilante buscando personas o situaciones que podrían querer aprovecharse o hacerle daño. Recurre a la pasiva agresividad cuando alguna situación o persona le molestan evitando la confrontación directa.

Tercer Nivel (Actividad y Pasividad Correcta): Desde sus posibilidades actuales de autodistanciamiento, gracias a su capacidad analítica logra describir elementos en sus motivaciones, emociones, pensamiento y conductas ligándolas a su historia de desarrollo y relaciones actuales. Aunque el aspecto emocional de la autocomprensión no está tan desarrollado. Frente a la autorregulación es también ambivalente ya que en ocasiones logra oponerse a sus mandatos psicofísicos y en otros no, y a pesar de que reconoce alguna

evitación por ejemplo dice no ser capaz de resistir y sigue su tendencia hacia la evitación experiencial. Frente a la autoproyección se evidencia una esperanza de poder ser una mejor versión de sí mismo en el futuro y es consciente de que tiene las capacidades para hacerlo. Sin embargo, suele dudar bastante frente a ese futuro y su propósito al igual que su visión del mismo es bastante difusa e inestable al pasar el tiempo.

Cuarto Nivel (Actividad y Pasividad Correcta): Se identifica una capacidad media y ambivalente en términos de su autotranscendencia. Frente a su posibilidad de diferenciación le cuesta en gran medida alterar tanto sus propias creencias y convicciones como comprender y aceptar las de otros que piensen diferente. Esta dificultad le dificulta construir relaciones cercanas e íntimas con las personas. En cuanto a la afectación también es media ya que la variedad de elementos que lo emocionan es limitado (aprendizaje, deporte y beneficiar a otros adictos principalmente). Sin embargo, esta emoción suele no sostenerse mucho en el tiempo, o varía de intensidad de tiempo en tiempo de manera significativa. Su autotranscendencia está dirigida principalmente hacia el uso de su historia y experiencia personal para ayudar a otros adictos en recuperación, por eso ha hecho varios voluntariados. En los otros campos de su vida la entrega hacia personas o alguna otra misión es difusa.

Diagnóstico Alternativo:

Milton es una persona analítica, cordial y tranquila con una profunda curiosidad por conocer nuevas áreas del conocimiento y por entablar conversaciones interesantes frente a temas que le interesen o sean importantes en la actualidad. Tiene un alto nivel de resiliencia que también se reconoce a sí mismo lo cual le da cierta confianza en poder hacer frente a las adversidades y salir con aprendizajes de ellas. Milton es una persona que logra ser disciplinado cuando realmente se lo propone, está muy interesado por el desarrollo del pensamiento y al análisis crítico y siente una pasión por lo novedoso y por descubrir cosas desconocidas para él. Milton es una persona que es consciente de su condición y reconoce los signos y síntomas que le muestran que está mal y que necesita ayuda y soporte de

alguien. Milton está conectado con el la idea de ser un punto de apoyo para otras personas con problemas de adcción de manera que pueda ser una ayuda para dichas personas. También es una persona que está dispuesta a realizar esfuerzos importantes para lograr los cambios correspondientes que le corresponden. Está terminando ingeniería mecatrónica pero también está abierto y con la apertura para descubrir otras posibles futuros.

Iatrogénia e Hipperreflexión:

Milton menciona haber asistido a varias tipos de terapias, desde acupuntura hasta cromoterapia pasando también por psicólogos y manejo psiquiátrico. Dice haber tenido una buena experiencia con dichas terapias afirmando que cada proceso ha aportado su grano de arena a través de su propio proceso de aprendizaje. Menciona también que ha identificado una constante en sí mismo al abandonar las terapias, en parte porque comienza a ver mejoría y en parte también porque empieza a creer que ya no es necesaria.

En cuanto a la Hiperreflexión menciona una constante preocupación por la posible sinsentido de la vida y por encontrar el propósito de la misma sin llegar a una conclusión que le traiga tranquilidad. También menciona el tema de la posible muerte de su padre al igual que la ha convertido a su propia ansiedad una presencia constante en su vida. De igual manera siente que no está explotando de manera suficiente sus capacidades lo cual le trae frustración constatemente.

Autorreferencia

Cuando conocí a Milton, unos 6 meses antes de iniciar el proceso terapéutico, me pareció un hombre calmado con ganas de contribuir a otros con su misma aflicción. Tiempo despúes cuando llegó a consulta parecía alguien pendiendo de un hilo. Se veía muy cansado y quizá con algo de vergüenza porque casi no mantenía el contacto visual. A medida que avanzávamos veía que él mismo iba reconociendo que tenía temas sin resolver y otros por

seguir trabajando. De igual manera, a medida del paso de las sesiones Milton me parecía una persona con mucha fortaleza y una inteligencia evidentes que son unas de las bases fundamentales para realizar y mantener su proceso de cambio y manejo de crisis.

Diagnóstico Interactivo e Integrativo:

A Milton se le aplican las siguientes pruebas diagnósticas:

a) Escala de Ansiedad de Zung (Zung, 1971): Puntaje: 60 Ansiedad marcada/severa

b) Inventario de Depresión de Beck (Beck, A., Steer, R., & Brown, G. , 1996/2009): Puntaje: 28, Depresión Moderada.

c) Esquemas maladaptativos tempranos de Young (Castrillón 2005). El nivel de presencia significativa de algún esquema se determina a partir de obtener una puntuación mayor al percentil 85. La presencia de un esquema se evidencia en tendencias de respuesta cognitiva, emocional o conductual. La síntesis en la descripción de los factores es tomada de lo propuesto por Castrillón (2005).

Factor 2: Insuficiente autocontrol y disciplina: Puntaje 90

Hace referencia a dificultad generalizada por ejercer control sobre las propias emociones, por limitar la expresión excesiva de las mismas y controlar los impulsos, y la poca disciplina empleada para alcanzar las metas. Toma la forma de un énfasis exagerado en evitar la incomodidad, evadiendo el dolor, el conflicto, la confrontación, la responsabilidad o el esfuerzo excesivo a expensas de la realización personal, el compromiso o la integridad.

Factor 3 : Desconfianza / Abuso: Puntaje 90:

Hace referencia a que las otras personas lastimarán, se aprovecharán o harán a la

persona víctima de sus abusos, humillaciones, engaños, o mentiras. Generalmente involucra la percepción del daño como intencional o que el resultado es una negligencia extrema e injustificada. Puede incluir la sensación de que la persona siempre termina siendo engañada o recibiendo la peor parte.

Factor 7: Estándares Inflexibles 1: Puntaje : 92

Hacen referencia a las consecuencias colaterales de las personas autoexigentes que incluyen problemas de salud, relaciones interpersonales y sacrificio del placer y la felicidad. También se observa la presencia de la hipercrítica como posición frente a la auto exigencia.

Factor 8: Estándares inflexibles 2: Puntaje 90:

Indica la presencia de auto exigencia y perfeccionismo como una descripción de sí mismo sin hacer referencia a ningún tipo de consecuencias negativas.

Los estándares inflexibles en general se refieren creencias relacionadas con el esfuerzo que la persona debe hacer para alcanzar estándares muy altos de conducta y desempeño, generalmente dirigidos a evitar la crítica. Esta creencia provoca sentimientos de presión y dificultades para atenuar el ritmo de vida, y en una actitud hipercrítica hacia sí mismo y hacia los demás. Involucra un deterioro significativo del placer, la diversión, la salud, la autoestima, la sensación de logro o las relaciones satisfactorias. Los estándares inflexibles adquieren generalmente la forma de perfeccionismo entendido como atención desmedida a los detalles o subestimación del buen desempeño, también pueden referirse a reglas rígidas y «deberías» .

Factor 9: Inhibición Emocional: Puntaje 97:

Hace referencia a la tendencia por la contención excesiva de acciones y sentimientos que dificultan la comunicación espontánea, generalmente, para evitar la desaprobación de los demás. Las personas suelen experimentar sentimientos de vergüenza o temor a la pérdida del control de impulsos, la dificultad para expresar libremente sentimientos de vulnerabilidad o comunicar a otros los sentimientos y las necesidades propias; es común

encontrar que la persona pone un énfasis excesivo en la racionalización y desprecia las emociones.

Factor 10: Derecho : Puntaje 98:

Este factor contiene ítems que componen la creencia central de *derecho*, donde la persona experimenta un sentido elevado de la propia autovaloración y por eso el demérito a las necesidades de los otros. El esquema de *derecho* hace referencia a la creencia de que la persona es superior a los demás, que tiene derechos y privilegios especiales. Con frecuencia implica la insistencia de la persona de ser capaz de hacer o tener lo que desee, sin importar los límites reales, lo consensualmente razonable o las implicaciones que ello tenga para los demás, incluso una concentración exagerada en la superioridad para conseguir poder y control (no fundamentalmente para ganar atención o aprobación).

d) Escala de Sentido de vida (Martinez, Trujillo y Díaz del Castillo 2011). Puntaje : 1,55 Búsqueda de sentido vital.

El nivel de Búsqueda de Sentido vital indica que Milton experimenta su vida predominantemente sin sentido y propósito, aunque en ocasiones tienen momentos en los que se sienten orientados, suelen tener pocas metas en su vida o a pesar de las mismas no tener la sensación de progreso y motivación en el avance hacia las mismas, a pesar de algunos periodos de motivación e interés, el sentido del momento no se mantiene constantemente, aunque en algunos contextos puede ser más fuerte. Pueden sentirse desconectadas de sus metas y acciones, experimentando la sensación de "no hallarse". Suelen actuar sin un orden para conseguir sus metas y dudan con frecuencia acerca de qué es lo que quieren realmente en su vida. Dudan y les cuesta tomar decisiones. Suelen desorientarse con respecto a lo que quieren en su vida y con sus metas, dudan del sentido de las mismas y aún teniendo claros sus deberes no se motivan a cumplirlos. Algunos no perciben cosas que valgan la pena en sus vidas y no se identifican con las acciones que realizan, se sienten en un desencuentro personal.

e) Escala de Recursos Noológicos (Martínez, 2010).

Factor 1: Fortaleza debilidad (Medio): Indica una tendencia no muy buena a revisarse a sí mismo. Ambivalencia de su capacidad auto comprensiva y a menudo no consiguen identificar con claridad sus emociones, sus fortalezas y debilidades, ni asumir la responsabilidad frente a sus propias conductas. Suelen manejar margen bajo de disciplina personal, iniciando acciones que claudican en corto tiempo; Su autocontrol es un tanto superficial requiriendo cierto esfuerzo para lograrlo, les cuesta enfrentar sus dificultades y regularse ante sus propios pensamientos y emociones, es decir, su capacidad de autorregulación no se expresa con tanta facilidad.

Factor 2: Distancia-apego de sí (Medio): Indica una expresión regular de la capacidad de auto comprensión a pesar de contar con cierto nivel de autoconocimiento que le permite ocasionalmente identificar sus propias emociones, conductas, responsabilidades y motivos que guían sus acciones, así como las cualidades y defectos que se pueden tener. La expresión de su autoprotección le permiten verse a futuro con cierta esperanza y dinamismo para cambiar, aunque se tienda a la ambivalencia y a dudar sobre dicho futuro. Su distancia de los mandatos psicofísicos no es muy buena lo que les dificulta un poco decidir y a veces identificar lo que quieren y lo que deben, costándoles expresar su capacidad de autorregulación frente algunos de los mandatos psicofísicos que los determinan.

Factor 3: Dominio-sometimiento de sí (Medio): Hace referencia a una expresión ambivalente de la capacidad de autorregulación en términos de la capacidad de oposición de la persona frente a sus impulsos, así como al manejo voluntario de su estado de ánimo. La expresión regular de su auto comprensión les permite tomar poca distancia quedando ocasionalmente sometidos ante sus certezas y demorándose, en poner en duda sus aseveraciones, es decir, les da cierta rigidez para comprenderse y así poder corregirse o dominarse conscientemente. Un puntaje regular implica una capacidad media para manejar los propios pensamientos y no ensimismarse involuntariamente, aislándose, bloqueando e ignorando el mundo externo.

Factor 4: Inmanencia-Trascendencia (Bueno): Un buen nivel de trascendencia implica una buena expresión de la capacidad de afectación en términos de la capacidad de

dejarse tocar por los valores y el sentido, resonando afectivamente ante las cosas que pasan en el mundo y con las demás personas, así como ante los valores depositados allí. Hay cierta claridad acerca de una misión o una tarea que llena su vida de sentido, suelen tener propósitos por los que están dispuestos a realizar algunos sacrificios y esfuerzos, encontrando algunas personas humildes a pesar de lo satisfactoria que es su vida.

Factor 5: Diferencia-Indiferencia (Medio): Muestra una capacidad regular de diferenciación que tienden a depender más de factores externos o circunstanciales más que de la misma persona. El poder reconocer al otro como un interlocutor válido con la posibilidad de pensar y sentir de una forma diferente a la propia se da ocasionalmente y de forma ambivalente. No siempre suele respetar las diferencias individuales en ocasiones suelen hacerlo pero no de forma honesta. La aceptación y el respeto por las diferentes formas de vivir la vida y la posibilidad de compartir sin imponerse son características que van y vienen en diferentes circunstancias.

Factor 6: Autoproyección (Bueno): Se evidencia una buena capacidad para sentirse dueño de su vida y de su destino en la mayoría de situaciones, eligiendo, en la medida de las posibilidades, lo que se quiere ser a futuro. Existe en este nivel el mantenimiento de la esperanza en que su vida puede ser diferente. Se percibe capaz de cambiar y reaccionar mejor ante las circunstancias que la vida plantea, preocupándose por sus acciones y las consecuencias de sus actos.

Factor	Porcentaje de expresión	Percentil	Nivel
PRIMERO Fortaleza/Debilidad	58.33%	42	Medio
SEGUNDO distancia/apego de si	30.55%	47	Medio
TERCERO Dominio/sometimiento de si	37.50%	54	Medio
CUARTO Inmanencia/trascendencia	60.00%	73	Bueno

QUINTO Diferencia/indiferencia	46.55%	58	Medio
SEXTO Autoproyección	60.00%	75	Bueno
TOTAL	48.48%	51	Medio

Tabla 1: Resultados de la Escala de Recursos Noológicos

Integración de los datos

Milton es el segundo de tres hijos. Menciona haber crecido sintiendo el apoyo de su familia aunque su madre tuviera una marcada tendencia a sobreprotegerlo al igual que a descalificarlo sutilmente su capacidad para afrontar ciertas situaciones. Su padre por el otro lado era bastante estricto y contenido emocionalmente. Menciona que aunque sintiera su apoyo no ha desarrollado con su familia una muy buena comunicación. Luego de un año de la separación de sus padres estos vuelen a unirse teniendo Milton 13 años. Meses después nace su hermana menor sintiéndose desplazado por la nueva bebé y carente de atención da inicio un breve desorden alimenticio y con ello consigue algo más de la atención de sus padres. Durante el colegio fue víctima de bullying por su sobre peso, le costaba relacionarse con los demás y sentía mucha ansiedad en interacciones sociales y actividades en grupo. En los últimos años del colegio conoce el efecto para él "tranquilizador" del alcohol ya que le bajaba la ansiedad y podía interactuar más fácilmente. Desde ese momento en adelante el consumo de alcohol y eventualmente cocaína lo acompañó por años en su estadía en Estados Unidos y Chile hasta el punto de desarrollar una adicción severa al alcohol que empezó a afectarle varias áreas de su vida. Durante esa época se le acresentó la sensación de ausencia de propósito de vida, los niveles de ansiedad, algunos rasgos depresivos al igual que una falta de motivación general, deseos de aislamiento y consumo compulsivo de alcohol y cocaína.

Desde su infancia y juventud Milton tuvo dificultades para relacionarse con las personas, limitando sus interacciones a la cordialidad y al pragmatismo en el sentido del estudio y del trabajo. Le cuesta desde ese entonces expresar su emocionalidad por lo que recurre a la racionalización, de manera que el estudio y el aprendizaje académico e intelectual se le pudieron convertir en un lugar seguro en donde tenía sentido de control. Se identifica que su manera de relacionarse se basa principalmente en conseguir la aprobación de los demás sin generar mucha intimidad de manera que no pueda ser burlado, rechazado o abandonado. Luego de su internado para la rehabilitación Milton descubre una nueva manera de vivir sin el alcohol y se reconoce de ese momento en adelante un placer significativo en la novedad especialmente en el terreno intelectual, se dedica a estudiar y conocer cosas nuevas. Se reconoce una tendencia de Milton hacia el control, tanto de sus relaciones de pareja como en su ambiente laboral al igual que en su vida cotidiana, lo cual al parecer le genera ansiedad de manera casi constante. Dicho control también se manifiesta en su sensación como expresión emocional dificultando así su área interrelacional no pudiendo compartir sus sensaciones, necesidades y emociones con los demás.

Al llegar a terapia Milton se encuentra en un estado de crisis, se siente desbordado y tiene la sensación de estar retrocediendo en su proceso de recuperación. Dificultades económicas familiares, al igual que el diagnóstico suyo de hipoglicemia, el diagnóstico poco tiempo después de carcer en su padre paralelo a un profundo desencanto por su trabajo, baja motivación y auto estima enmarcado dentro de una percepción de falta de sentido y propósito en la vida al igual altos niveles de ansiedad con elementos depresivos llevan a Milton a aplazar semestre, a retrarse aislandose de su familia y del muy reducido número de amigos llegando al punto de automedicarse con fármacos como benzodiazepinas y somníferos para escapar del malestar que sentía. Poco tiempo después de el pico máximo de malestar rompe su abstinencia del consumo fumando marihuana como un evento aislado.

Tanto las entrevista como las pruebas diagnósticas se identifican estados de ansiedad marcada y depresión moderada. También se identifican en Milton rasgos significativos de los modos de ser obsesivo, evitativo y dependiente. La rigidez cognitiva, la hiperreflexión, la racionalización de emociones, la tendencia hacia la autoexigencia y la

sensación constante de insuficiencia asociada también a una baja autoestima se relacionan principalmente con el modo de ser obsesivo. Las tendencias a la evitación experiencial, el miedo y la precaución frente a la burla al igual que comunicar a otros la dificultad para expresar los sentimientos y las necesidades propias con comunes en el modo de ser evitativa, así como es común también encontrar que dichas personas ponen un énfasis excesivo en la racionalización y desprecia las emociones y temen ser burlados o heridos por otros. Los rasgos del modo de ser dependiente se encuentran principalmente en su miedo a ser abandonado, el nivel de control en sus relaciones de pareja y la constante búsqueda de aprobación entre otros hacen parte característica de este tipo de modo de ser.

En cuanto a los recursos psicológicos se encuentra un nivel medio de expresión ya que Milton logra en varias ocasiones distanciarse de sí mismo y lograr nuevas aproximaciones hacia sí mismo, los demás y el mundo que le permiten re direccionar su flujo emocional viéndose a sí mismo en determinada situación o relación con el mundo. En ocasiones le cuesta salir de sus propias percepciones rigidez del mundo o de sí mismo para contemplar otras posibilidades. La autorregulación es media y hace uso de herramientas más racionales para tolerar el malestar, sin embargo, recurre también a la automedicación, a ejercicio excesivo, a la hipersomnia o al consumo de marihuana como estrategias que eliminan el malestar. En cuanto a la autoprotección Milton reconoce que tiene recursos para salir adelante pero los percibe bastante difusos, sin un foco claro lo cual hace que la sensación de un futuro esperanzador sea borrosa y ambivalente. En lo que respecta a la auto trascendencia se identifican también niveles medios de expresión encontrándose dificultades para diferenciar su perspectiva y pensamiento del de los demás reconociéndolos como otro válido. En ocasiones lo logra pero no es lo más común. La afectación se encuentra en un buen nivel ya que logra vibrar y motivarse con el deporte, su recuperación, el aprendizaje y su futuro desarrollo académico y profesional. El factor de entrega se encuentra también en un nivel bueno ya que está muy conectado con el servicio y en especial con la posibilidad de compartir su propia experiencia de la adicción y ponerla al servicio de otros para ayudarles en su propio proceso.

Milton se encuentra actualmente en un estado de búsqueda del sentido vital así que su motivación como sensación de coherencia, identidad y dirección se encuentran difusas y

ambivalente. Sin embargo, tiene confianza en sí mismo se está muy motivado hacia el cambio.

Diagnóstico multiaxial:

Eje 1: Trastorno por consumo de sustancias (en actual remisión de sintomatología y mantenimiento de abstinencia a pesar de una reincidencia aislada). Hipoglucemia. Fue diagnosticado por déficit de atención e hiperactividad mientras vivió en Estados Unidos, fue tratado con anfetaminas que se suspendieron poco tiempo después.

Eje 2: Rasgos de personalidad Obsesiva, evitativa y dependiente.

Eje 3: Ninguna

Eje 4: Estresor familiar, enfermedad del padre. Baja sociabilidad. Pobre red de apoyo.

Eje 5: 70

DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES

Consideraciones previas al inicio de los encuentros

Actualmente Milton es un adulto de 33 años que vive de manera independiente aunque sus padres contribuyen con una parte de su mantenimiento cuando no lo consigue por sus propios medios. Su actividad principal es el estudio de su carrera profesional pero ha conseguido un trabajo remunerado y hace voluntariado frecuente en el centro de rehabilitación del que fue paciente. Finalizando su etapa escolar inicia su consumo de sustancias en particular de alcohol terminando en la manifestación de una cuadro de adicción severo. Luego de su proceso de rehabilitación ha logrado mantener la abstinencia con una o dos reincidencia durante casi 5 años. Menciona que desde hace un tiempo considerable ha percibido su vida como plana y sin propósito con breves momentos de interés y disfrutes en el aprendizaje o en su labor de voluntariado. Meses antes de pedir consulta conoce el diagnóstico de cáncer de su padre, que unido a otros estresores, da pie a un incremento en el estrés emocional y en el deterioro de varias áreas de su cotidianidad despertando conductas y emociones relacionadas con su etapa de consumo y adicción.

Milton tuvo contacto con el investigador alrededor de 7 meses antes de iniciar el proceso terapéutico en un evento relacionado con la labor social. Por motivos de no contar con su consentimiento informado la primera sesión no fue grabada de manera que no se encontrará en las transcripciones anexadas. Luego de encuadrar tanto el proceso terapéutico como los parámetros y características de la presente investigación, Milton accedió a participar firmándose el consentimiento informado por ambas partes (*Ver Anexo 3*).

Como aspecto metodológico frente a la ejecución del proceso se siguieron los principios sugeridos por Martínez (2011) en su capítulo dedicado a la descripción de los primeros momentos de un proceso psicoterapéutico. Durante estos primeros momentos se encuadra el proceso terapéutico en términos de las características del mismo y de la presente investigación, se firma el consentimiento informado y se establecen los acuerdos logísticos de lugar, duración, hora y frecuencia de los encuentros. Igualmente se resuelven las dudas y aclaraciones que pudieran surgir. Al avanzar en los encuentros se construye un

contexto seguro dentro del consultorio y fuera de él para la contención del consultante, se construye una buena relación terapéutica que beneficie el encuentro, el diálogo y la apertura con el objetivo de acompañar en la dificultad, motivar al cambio y acompañando el surgimiento de la resiliencia frente a la adversidad, contribuir a la disminución y manejo sintomáticos y paralelamente realizar los procedimientos de evaluación y diagnósticos pertinentes (Martinez, 2011).

Al ubicarse la presente investigación en una problemática como la vivencia de una crisis, los lindes entre lo descriptivo y lo interventivo se entremezclan a través de las sesiones, de manera de manera que se hace relevante mantener presente la interacción entre las características particulares del consultante y lo que acontece durante los encuentros con el investigador.

Desarrollo de las sesiones

Casi la totalidad los encuentros transcritos se llevaron a cabo en el consultorio del investigador en condiciones físicas y ambientales apropiadas para el desarrollo del diálogo y protección de la confidencialidad. Las últimas 2 sesiones se llevaron a cabo por medios digitales debido a que Milton tuvo que viajar para acompañar a su familia cuando su padre tuvo un episodio adverso con su diagnóstico y tratamiento para el cancer. Las sesiones fueron grabadas en audio con el consentimiento de Milton sin que esto, o las sesiones por medio digital, afectaran de manera evidente el desarrollo de las sesiones. Dichas grabaciones fueron transcritas y anexadas en el presente documento (*Ver anexo 1*). Durante los encuentros Milton siempre mantuvo muy buena disposición frente al diálogo y a medida que pasaba el tiempo se permitía expresar más sus estados emocionales sin tanta contención. Se mantuvo un ambiente de confianza y apoyo en todos los encuentros.

En principio no se establece un número de sesiones por pregunta orientadora. De manera estratégica mantiene la claridad que el acompañamiento de la crisis y la regulación de síntomas son la prioridad. Alrededor de el trabajo en esas áreas se fueron indagando sobre los factores relacionados con las preguntas orientadoras de manera que se pudieran

establecer relaciones y que Milton pudiera tomar esta nueva comprensión para tomar postura frente a ella y potenciar así su proceso de cambio. Finalmente se llevaron a cabo 6 sesiones con algunos tiempos de intervalo debido a los acontecimientos familiares de Milton. Luego de un par de sesiones posteriores a la sesión 6, Milton no asiste y al hablar con él comentó que ya se sentía mejor, que los síntomas habían disminuido significativamente pero que por falta de recursos y por centrarse en los estudios debía suspender por un tiempo el proceso terapéutico.

Sesión 1 (11 de Noviembre de 2017 – No fue grabada por no contar con el consentimiento previo)

El primer encuentro se da gracias a que Milton solicita iniciar un proceso ya que no se siente bien. Luego de los saludos introductorios Milton empieza a relatar las razones por las cuales viene a terapia. Dice: *“Estoy callendo, no me siento nada bien. Es como si todo se estuviera derrumbando. No le encuentro sentido a nada”*. Sentía que su situación se le estaba saliendo de las manos entrando a veces en el desespero. Posteriormente inicia por propia voluntad a relatar su historia de consumo y proceso de adicción de manera general para luego relatar acerca de los hábitos que tuvo y su proceso de rehabilitación en una institución de adicciones en la ciudad de Bogotá con modalidad de internado. Durante el relato parece algo alterado pero lo narra como si fuera una historia que ha contado muchas veces. Menciona que lleva alrededor de 4 de abstinencia, que cuenta actualmente con empleo y especialmente comenta que se siente en una especie de crisis que ubica desde el momento en que le diagnosticaron hipoglucemia el año pasado y, poco tiempo después, se enteró de que su padre tenía cáncer de próstata.

Reporta que desde ese momento su estado de ánimo empezó a decaer considerablemente de manera que inicia a automedicarse con ansiolíticos, fármacos para dormir, antidepresivos y por un momento menciona que también antipsicóticos. Afirma siempre haber sido una persona con altos niveles de ansiedad y considera también que ha mantenido una baja autoestima y un sentido de despropósito que va y viene constantemente.

Milton mostro, como en todos los encuentros, una actitud tranquila, abierta y confiada. Hablaba con fluidez y estaba cooperativo dispuesto a recibir apoyo. Hacía énfasis en su propia motivación hacia el cambio y el deseo de no permanecer en esos estados más tiempo. Comenta que vive solo, no tiene mucha comunicación con su familia y tampoco cuenta con muchas amistades. Resalta su interés y disciplina para hacer deporte. Afirma que el hábito de transportarse en bicicleta le ha ayudado bastante. Durante el encuentro Milton expresa sensaciones de tristeza, miedo y desesperanza, también de un profundo aburrimiento aunque lo expresa de una manera aparentemente tranquila y controlada.

Luego de encuadrar el proceso de Milton de acuerdo a los primeros momentos del proceso terapéutico (Martinez, 2011) y de establecer los parámetros logísticos y metodológicos para el acompañamiento, se le plantea a Milton la posibilidad de participar en la presente investigación a lo cual él responde afirmativamente sosteniendo que lo que a él le gustaría hacer con su propia experiencia de adicción es ayudarlo a otros con dificultades similares.

Sesión 2 (16 de Noviembre de 2017)

Milton llega a la sesión un poco alterado aunque con buena disposición. Su semblante se ve algo más activo que la vez anterior. Se inicia la sesión conversando sobre su área laboral comentando que estaba algo aburrido y que era un trabajo mecánico: *"Entonces como que me aburrí y yo sé que eventualmente va a pasar eso con este trabajo. Voy a decir como "eso ya está muy mamón", como que ya lo hago suficientemente bien, ya quiero subir a otra cosa"*. De igual manera menciona que al sentirse aburrido y sin muchas posibilidades de avances personales piensa: *"estoy simplemente como un trabajador más" osea odio como ser del común, como ser del trabajo 8 a 5 (...) como que no lo tolero*; enfatizando su sensación de frustración y desmotivación. Relacionado con el trabajo también menciona frustración ya que su padre aún le ayuda económicamente a pesar de encontrarse en una situación personal y económica delicada pero también siente que alguien de más de 30 años no debería estar en esa situación: *"porque además parte como de mi crisis existencial es que tengo 32 años y todavía mi papá me mantiene mucho, o me*

ayuda mucho monetariamente y él no está en condiciones de hacerlo en este momento. Entonces como que parte de mi crisis existencial es eso”.

Posteriormente se profundizó sobre una característica relevante en Milton, su tendencia a planear, controlar y la presencia frecuente de la rumiación: *“Entonces como que son cosas, son muchas cosas, pero al final nunca concluyo nada. Entonces como que mi cabeza siempre anda pensando en esto, en lo otro, en tal cosa, en el futuro, en el que va a hacer del futuro, en que voy a hacer mañana (...) como en planear absolutamente todo, planear cada paso*”. También se evidencian dichas características cuando dice: *“No sé, como que mi cabeza nunca se calla. Yo vivo pensando desde (...) desde cómo lograr estabilidad económica, hasta cómo poder ayudar a la gente, pasando por diseñar robots que (...) no sé*”.

A través de la sesión se trabajaron elementos relacionados con diversos temas que le generan ansiedad como la naturaleza de la realidad, la existencia del libre albedrío, la sensación de estancamiento de vida en la que se siente actualmente, su tendencia a abandonar las cosas que inicia al poco tiempo, el abandono de la automedicación y su tendencia altruista para ayudar a los demás. Mientras avanzaba la sesión Milton manifestaba un alto nivel de auto comprensión frente a sus propias problemáticas lo cual contribuyó a la caracterización de las mismas: *“Antes de dejar de tomar, osea yo ni siquiera (...) creo que ni siquiera vale la pena hablar de muchas cosas porque creo que antes, cuando yo todavía tomaba, simplemente era guiado por impulsos de mi cuerpo y por un poco de cosas que, no era ni siquiera yo*”. También cuando se refiere a sus propios estados de ánimo en ocasiones tiene la capacidad de tomar cierta distancia de los mismos: *“Entonces yo sé que eso es lo normal. Digamos que uno esté con la malparidés, que pena la palabra, por una hora (...) entonces estoy tratando de entenderme a mí mismo que eso está bien, eso es parte del ser, eso es, yo diría, que lo normal. A veces uno se siente mal*”.

Sesión 3 (28 de Noviembre de 2017)

Para este encuentro Milton llega más estable mencionando que se siente mejor y ha dejado de automedicarse continuando únicamente con un antidepresivo. Menciona que no

ha podido hablar con su psiquiatra por que está de viaje y se le resalta la importancia de este acompañamiento especializado. Durante la sesión de revisa la manera como se empezó a instaurar tanto su estrategia de automedicación y el consumo de alcohol en el pasado: *“Yo estudiaba en un colegio de solo (...) hacíamos como una reunión de amigos y comprábamos una canasta de cerveza. Entonces como que ahí comencé a tomar y luego (...) no sé, me gustaba lo que sentía, como esa tranquilidad que me brindaba el trago. De ahí en adelante lo cogí de (...) de medicamento prácticamente”*.

A partir de ahí se inició la exploración de su proceso de consumo hasta llegar al punto más agudo mientras vivía solo en Estados Unidos: *“yo ya podía tomar 5 o 6 días seguidos, sin comer nada, sino simplemente oliendo perico. Entonces claro todo empezó a empeorar, mi relación con mis papás empezó a empeorar, ya o sea el gasto en plata también era excesivo porque yo ya tomaba todos los días. Entonces fue una depresión horrible, mezclada con trago y cocaína y eso, ahí si esos 3 años si fueron, o sea la tapa, yo creo que tomé el 90% de los días”*. Esto desatado a partir de estados emocionales que Milton ya reconoce fácilmente: *“Pero el tomar tanto creo que ocurría más por el “estoy mamado, estoy aburrido, me siento solo, no sé qué hacer con mi vida, no quiero nada”, entonces tomaba y eso más o menos me tranquilizaba en el sentido de que me importaba un culo todo”*.

De igual forma se exploraron aspectos significativos de su historia de desarrollo como la relación con sus padres y la influencia de estas relaciones familiares en el posible desarrollo de rasgos importantes en el modo de ser de Milton como el modo de ser obsesivo, dependiente y evitativo. Estos rasgos pueden verse reflejados, por ejemplo, en el nacimiento de su hermana: *“quedó embarazada de mi hermana. Entonces a mí me dio muy duro eso porque fue como “mi hermana me desbancó”. Cuando mi hermana nació, yo no quería ni siquiera verla”*; la posible influencia y relación con su figura paterna: *“Empezando por mi papá es que (...) de la forma en la él fue criado es como si los sentimientos no existieran, simplemente uno se levanta, trabaja, hace lo que debe y se acuesta, duerme. Sin salirse de ciertos parámetros, como muy tradicional y guardado, se guarda mucho todo”*; o también por situaciones de bullying durante su experiencia escolar: *“digamos en un paseo del colegio todo el bus cantando la canción de Cerdo de Molotov y cantándomela a mí.*

Entonces, tengo como ciertas cosas grabadas de ese entonces”.

Por último se motivó a continuar con la regulación de hábitos saludables (deporte, alimentación ,sueño y buen uso de los medicamentos) para terminar con una breve mención a una constante en sus relaciones de pareja: *“Con mis relaciones de pareja siempre porque yo siempre he tenido miedo como a (...)que la otra persona con la que yo estoy tenga menos poder sobre mí que el que yo tengo sobre ella.* ” También comenta que suele aburrirse con facilidad en sus relaciones de pareja.

Sesión 4 (12 de Diciembre de 2017)

Este encuentro tuvo algo más de distancia en el tiempo ya que Milton se encontraba en exámenes finales de su universidad y por lo tanto solicitó posponer una semana nuestro encuentro. Se ve bastante más calmado y relajado que en los encuentros anteriores. Menciona que se ya no estaba tan cómodo en el voluntariado así que decidió renunciar pero la fundación le solicitó retirarse antes de presentar su carta de renuncia: *“de la Fundación no sé, no va conmigo y realmente como que ya no quería hacer parte más de ella porque sentía que me estaba como afectando mucho, que simplemente no estaba ayudando a nadie”.* A pesar de reconocer un claro malestar por la terminación de su voluntariado decide adoptar nuevas alternativas frente a lo que le genera malestar: *“ empecé a decirme a mí mismo como "pero no, no voy a hacer eso, simplemente voy a racionalmente pensar qué pasó, si siento cosas, permitirme sentir las, igual todo va a pasar (...)simplemente si sale alguna sensación pues...la siento y ya, igual eventualmente va a desaparecer, o va a empeorar o va a mejorar, pero nada es constante”.* Durante la sesión Milton empezó a darse cuenta de la manera en la que se negaba a sentir sus emociones y decide empezara hacer lo contrario: *“Si creo que lo ideal si es alargar un poco más la sensación y permitir que pase en vez de cerrarla racionalizando todo”.* De igual modo comenta que reconoce su tendencia a la evitación experiencial encerrándose en sí mismo, distrayéndose con estudios pero que ahora lo que busca es hacer las cosas diferente: *“ Los ejercicios que estoy tratando de hacer son salir de mi zona de confort: que no quiero hablar con tal persona sobre tal cosa, me importa un culo, lo hago y si me incomoda pues que me incomode”.* Este tipo de

acciones dan cuenta de los recursos de autocomprensión y autorregulación que Milton empieza a desarrollar para lidiar con su malestar.

En el transcurso de la sesión Milton narra el evento en el que rompe su abstinencia. Menciona haber asistido a un paseo a Suesca, un pueblo cerca de Bogotá y que por las horas de la noche empezó a sentir un alto nivel de ansiedad que lo llevó a consumir Marihuana ya que no había llevado ningún medicamento: *“nos fuimos a Suesca con una amiga y se me dio por fumar marihuana, y fue de las peores experiencias que yo he tenido en mi vida. A mí me pone paranoico, osea mi cabeza corre al 200 por hora con cien mil cosas y me pone paranoico horrible”*. A pesar de la ruptura de la abstinencia del consumo de sustancias psicoactivas Milton empezó a hacer más conciencia de la manera en que el consumir dichas sustancias como el alcohol funcionaban similar a la automedicación pero finalmente no solucionaban nada, como lo mencionaba la sesión pasada: *“no sé, me gustaba lo que sentía, como esa tranquilidad que me brindaba el trago. De ahí en adelante lo cogí de (...) de medicamento prácticamente”*. De igual forma, lidiar con el malestar tan intenso que le generó la marihuana en esa ocasión le incrementó la sensación de autoeficacia para enfrentar otras adversidades: *“Si Suesca no me mató, no me va a matar esto”*.

Finalmente conversamos acerca de su tendencia a la evitación experiencial por temor a la burla o al rechazo, búsqueda de aprobación y sensación de fracaso: *“Digamos estoy en una reunión y la gente se burla de mí, no se me ocurre más, eso es como... eso es lo peor que puede pasar. (...) Se me viene a la cabeza lo mismo de siempre, lo del rechazo, la no aprobación de terceros, sí”*. Se exploran también vivencias relevantes en el sentido del desarrollo de rasgos relacionados a la dependencia, evitación y obsesividad que contribuyen a mantener el malestar actual: *“por pena de muchísimas cosas, no soy quién soy y no me siento cómodo entonces como por mucha pena y miedo, pero sé que, y es por eso, es por esa aprobación de terceros.”* Menciona que la descalificación constante por parte de su madre también ha influido en él de manera significativa: *“No sé si viene de eso, de la relación con mi mamá que siempre me dice como que nada es suficiente, entonces yo siempre busco y busco y busco y quiero hacer 100 mil cosas y termino es frustrándome y explotando y no haciendo nada”*.

Al final Milton reporta llevarse una nueva comprensión sobre su necesidad de aprobación al igual que frente a su tendencia a auto exigirse constantemente sintiéndose más frustrado al creerse juzgado por los criterios de terceros. Se le ve confrontado pero motivado al mismo tiempo.

Sesión 5 (20 de Febrero de 2018)

Pasan más de 2 meses desde la última sesión. Parece haber estado estable y se habla sobre el cancer del padre que seguia presente y la forma en la que estaba lidiando con eso *“yo conozco que han sufrido de cáncer, que no es operable, realmente el fin de esas personas o pues...no el fin sino como todo lo que pasa después de eso es realmente malo y lo que he visto es personas sufriendo mucho, nunca termina bien”*. También menciona con una fuerte sensación de decepción que su rol en un escenario muy negativo con respecto a la enfermedad de su padre sería casi inexistente: *“ estrictamente pensaba era en lo que le podría pasarle a mi papá, pero realmente nunca ni siquiera se me cruzó por la mente yo que estaba haciendo en este momento”*.

Al transitar por el tema de su padre, de la vida y de la muerte Milton se conecta con su sensación de vacío existencial: *“Pues creo que era básicamente las mismas preguntas que yo he tenido toda la vida, el por qué hago las cosas, el para qué, no sé, es como esa incesante búsqueda de significado que nunca realmente me ha dado resultado”*. De igual manera, aunque ha mencionado anteriormente no ser muy cercano con su familia: *“ siempre ha habido ciertos problemas con la familia de mi papá por herencias, por desacuerdos, por mal manejo de cosas, etc., etc., entonces como que yo he elegido alejarme mucho de ellos”*; menciona que al enterarse de la enfermedad de su padre pudo sentirse apoyado y acompañado por ellos: *“ como que se vio mucho el apoyo de la familia y creo que eso me ayudó mucho como a sentir apoyo de otras personas afuera como de mi pequeño círculo social”*. Milton menciona algo crucial que revela el nivel de desencanto que tenía por la vida y en especial por la relación con las personas: *“Ellos vinieron simplemente pues de vacaciones, y hablar con mi papa y ayudar de la forma más desinteresada que yo haya visto, entonces de cierta forma mi prima y mi tía me hicieron recuperar un poco como la*

humanidad, como la fe en ciertas personas que no son muy comunes hoy en día”.

Al conectarse con este tema recuerda el momento en donde todo se le vino encima, su estado depresivo, su alto nivel de ansiedad, la enfermedad de su padre, una mala jugada económica que perjudicó mucho a su familia hasta que llegó un punto en donde sostenía que *“ Todo es la misma mierda, como que toda la gente es la misma mierda, siempre se lo clavan a la persona que es más buena gente”*. Entonces llegó como a decir, *entré en un estado demasiado pesimista con respecto a la humanidad*. También comentó que se sentía bastante frustrado ya que *“ creo que yo me desmotivo demasiado fácil, yo me frustró muy fácilmente entonces después de golpe tras golpe tras golpe, básicamente ya no quería esperar el siguiente golpe, simplemente quería esconderme”*.

Al continuar profundizando sobre su tendencias a la evitación y su percepción de vacío, Milton empieza a contemplar un aspecto relevante en cuanto sus relaciones interpersonales: *“ tiendo a quererle caer bien a todo el mundo, entonces me puse a pensar cual era la razón y llegué a una conclusión que no me parecía como tan lógica que es: si yo le caigo bien a las personas, es menos probable que se burlen de mi ”*. También identifica una fuerte sensación de abandono como uno de los motivadores de su manera de interactuar con los demás: *“ entonces básicamente se me vino a la cabeza Milton sentado en la esquina de un salón con personas alrededor como señalándolo y aislándolo, entonces creo que va mas bien como hacia el abandono*. Milton liga estas sensaciones con su vivencia temprana de haberse sentido desplazado en su infancia cuando nació su hermana menor cuando él tenía 13 años.

Finalmente se realiza con Milton un repaso cronológico con el objetivo de generar tanto perspectiva, como orden y comprensión sobre el proceso que ha tenido desde la mitad del año pasado. Milton sostiene que lo peor ya ha pasado y que ahora está en búsqueda de herramientas para mantenerse estable y lidiar con las circunstancias de la vida.

Sesión 6 (28 de Febrero de 2018)

Milton se encuentra calmado pero a la vez con más ánimo. Menciona estar intentando no pensar tanto las cosas y encontrar estabilidad en sus rutinas de sueño, estudio, alimentación y actividad física: *“Estoy como en plan de tratar de encontrar el equilibrio en todo entonces.”* Menciona también estar haciendo cambios aunque les difícil ya que ha sico poco flexible a través de los años: *“Eso para mi es increíblemente difícil porque yo siempre he sido, o siempre había sido una persona sin grises, entonces yo soy o blanco o negro, siempre me han gustado como los extremos y siempre me voy a los extremos de todo”*, acepta entonces que se ha dado cuenta de que los extremos no llevan a absolutamente nada bueno: *“en muchísimos aspectos de mi vida lo estoy aplicando: en el ejercicio, en comida, osea ya no irme a los extremos en nada y me he sentido muy bien”*.

Unido al progreso mencionado anteriormente Milton menciona sentirse más calmado en general, además comenta que al saber que su padre se encuentra más estable económicamente le ha quitado un peso significativo de encima: *“estoy muy positivo por, pues digo últimamente como las ultimas 3-4 semanas estoy muy positivo por la situación económica de mi papá, eso nos quitó un peso de encima y me dejo pensar claramente en otras cosas”*. Luego, Milton relata algunos de sus aprendizajes a través de su proceso de adicción y recuperación en donde la novedad en su vida empezó a tomar relevancia de modo que empezó a buscarla constantemente: *“Pues yo estuve interno estuve 4 meses, a los 4 meses conseguí un trabajo y empecé a trabajar y pues realmente me sentía muy bien porque todo era nuevo, osea empezaba a vivir una vida completamente diferente a lo que llevaba viviendo por muchos años”*. Durante ese momento de sesión se hizo énfasis en los aspectos positivos y momentos de sentido de vida y de emocionalidad positiva de Milton: *“Bueno sentí responsabilidad, mi tranquilidad básicamente, empecé a valorar cosas que hacía mucho tiempo no valoraba, digamos el simple amanecer era una de las cosas que más me gustaba... adquirí inclusive gustos por nuevas comidas, empecé a comer cosas diferentes, osea realmente mi vida cambió radicalmente, cambió completamente”*.

Al avanzar se dio cuenta de que al encontrarse con una vida nueva tenía que hacer algo significativo, de manera que empezó a trabajar y a estudiar bastante llegando a

extralimitarse para demostrarle a sus padres que no sigue cometiendo errores: *“ahí fue cuando empecé a irme al extremo de que estaba trabajando tiempo completo, más o menos 50 horas a la semana comencé a hacer ingeniería mecatrónica y quería ser de los mejores y básicamente ganarme una beca para mostrarle a mis papas de que no era osea de que no estaba haciendo lo mismo de siempre que era cagarla tras cagada tras cagada”*. Cuando comenta que esto le empieza a dañar, no duerme ni tiene actividades de ocio, Milton menciona que inicia un reconocimiento y un cambio importantes: *“Fue como en 3-4 semestre que me empecé como a dedicar más tiempo a mí mismo y me di cuenta de que eso me hacía feliz, como estudiar para aprender, leer para aprender, hacer ejercicio, como bajarle un poco a la velocidad de mi vida”*.

En cuanto a su reincidencia con la marihuana afirma haber consumido como cinco veces en la vida y siempre había sido una experiencia desagradable, pero debido a que *“he leído sobre los hongos alucinógenos y sus efectos en el consciente de la persona y en la depresión (...)decía que muchas veces ese tipo de drogas ayudan es al consciente como a darse cuenta de muchas cosas, como a llevarlo a otra realidad y abrir la mente de la persona.”*, de manera que, según sus palabras: *“no lo hice como buscando una salida sino lo hice como más para experimentar”*.

Finalizamos la sesión fortaleciendo el reconocimiento por parte de Milton de los aspectos importantes y valiosos en su vida, como su familia, su capacidad de pensamiento crítico, su curiosidad, algunas cosas materiales como las bicicletas por la que ha trabajado y sus estudios y futuro académico y laboral. Milton, a través del diálogo consigue un reconocimiento fundamental para su proceso y es el poder de la perspectiva y los sesgos que los estados emocionales pueden inducir: *“es como más por el lado de la depresión que las cosas pueden ser igual pero la perspectiva frente a todo eso cambia. Entonces, en ese momento están las mismas cosas pero las valoro, hace seis meses no las valoraba, no me importaba nada de lo que había hecho. Todas las cosas que había hecho no importaban”*. Este reconocimiento unido a la necesidad de pedir ayuda se vuelven centrales ya que tiene tanto la capacidad de reconocer su estado negativo como también logra comprender la relevancia y utilidad específica de pedir ayuda de terceros: *“Solo, no lo puedo manejar”*.

Realmente cuando me doy cuenta de que estoy cayendo solo sirven otras personas, terceros. (...) uno se vuelve como esa visión de túnel hacia todo lo malo entonces por eso creo que uno necesita de terceras personas para que ayuden a expandir otra vez esa visión, como abrir la perspectiva de uno”.

Para cerrar la sesión Milton compartió la utilidad de hacer una recapitulación de los aspectos tratados durante los últimos meses reconociendo el poder que tiene la actitud que se adopta frente lo que le acontece en la vida. Terminamos la sesión y Milton parecía con mucha confianza para continuar con su proceso personal.

MARCO CONCEPTUAL DE REFERENCIA

Qué es la Logoterapia

Históricamente a la Logoterapia se le conoce como la tercera escuela vienesa de psicoterapia (Martinez et al; 2015). Surge alrededor de la década de los 30s del siglo pasado gracias al trabajo de síntesis e integración de diversos conceptos, ideas y teorías de varios autores, psicoterapeutas y filósofos a manos de Victor Emil Frankl (1905-1997); un médico, neurólogo y filósofo austriaco. Autores como Gutmann (1998) proponen una definición de la logoterapia como un estilo o perspectiva de pensamiento que combinados con una metodología hacen emerger procesos en los cuales se busca acompañar al consultante y capacitarlo para que descubra significado en su vida. Autores como Freire (2007) y muchos otros han ubicado a la Logoterapia como una aproximación psicoterapéutica influenciada de manera contundente por la Psicología humanista y la filosofía existencial, pero en la actualidad, con el avance en la investigación y la práctica aplicativa la propuesta logoterapéutica ha llegado a desarrollarse en tal medida que su estructura teórica y explicativa, sus procedimientos técnicos y su modelo de funcionamiento adquiera un alto nivel de solidez tanto en su aplicación practica como en el sustento empírico de su efecto y la ampliación de sus campos de acción (Martinez; 2013).

En Martinez et al. (2015) se propone una definición que complementa y detalla en gran medida los primeros desarrollos y propuestas realizadas por los psicoterapeutas y académicos involucrados con la logoterapia en el siglo pasado:

“Se entenderá a la Logoterapia como una perspectiva de pensamiento con influencias humanistas-existenciales, de aproximación cognitiva (metacognitiva) y epistemológicamente fenomenológica/constructivista que al aplicarse al campo clínico o psicoterapéutico puede considerarse una psicoterapia centrada en el sentido (aunque no se dedica exclusivamente a los problemas asociados al sentido de la vida) p 21.

Desde el punto de vista de la influencia, o quizá sería mejor decir puntos en común, entre las corrientes humanistas y la Logoterapia, es útil utilizar la síntesis que hace Bugental, citado por Quitmann, H. (1989), sobre algunos fundamentos básicos y orientadores para ambas aproximaciones. En primer lugar, este autor hace énfasis en el hecho de que ambas consideran que el ser humano y su condición como tal, es mucho más que la suma de sus partes. Esta postura propone una distancia contundente frente a cualquier reduccionismo y nos pone de frente a una concepción antropológica distinta a la de corrientes positivistas o biologicistas. En segundo lugar sobresalta el carácter preponderante y fundamental de las relaciones humanas, en el sentido de que la existencia del ser humano solo puede consumarse o frustrarse en el seno de las relaciones humanas. En tercer lugar llama la atención sobre la relevancia de la capacidad humana de la conciencia, en particular, sobre el hecho de que ésta atraviesa y permea la experiencia humana en el mundo. En cuarto lugar, se sostiene que el ser humano está siempre en situación de elegir y decidir, y por último, se defiende la idea de que el ser humano vive orientado hacia una meta.

Al igual que gran parte de las corrientes abarcadas bajo el concepto del humanismo la Logoterapia también considera que el ser humano se encuentra en el centro de la psicología. A partir de este reconocimiento, la Logoterapia da mayor relevancia al sentido y a la significación de la experiencia de los individuos sobre los procedimientos técnicos y metodológicos. De igual manera cabe mencionar que pueden encontrarse algunos puntos de discrepancia entre la Logoterapia o otras corrientes humanistas en términos de los procedimientos técnicos utilizados y de algunos aspectos de la relación terapéutica entre otros (Fankl; 1991; Martínez; 2013). Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, aunque la psicología humanista en general y la Logoterapia en particular no están en contra de la utilización de herramientas de medición como tests psicológicos o procedimientos estadísticos, sí consideran tajantemente que dichas herramientas y la información que brindan deben estar siempre subordinadas al criterio de la experiencia humana.

Al analizar algunas perspectivas epistemológicas en el área de la ciencia, Feixas y Villegas (2000) plantean una problemática relevante al sostener que muchos psicólogos humanistas defienden el subjetivismo como alternativa al objetivismo empírico. Esta

postura puede llevarse hasta el punto de un abandono paulatino de los aportes posibles de la investigación rigurosa y de la sistematización del conocimiento, y por lo tanto, también de los posibles aportes y propuestas de colegas en un mismo campo del conocimiento que utilizan alguna metodología particular. Por su parte, la Logoterapia se caracteriza por realizar esfuerzos constantes para promover un ejercicio continuo de ciencia empírica y experimental a través de la propuesta de herramientas de evaluación, distintos tipos de análisis estadísticos y experimentación en diferentes lugares del mundo como Austria, España, Inglaterra, Argentina, Colombia, Estados Unidos entre muchos otros (García-Aladente et. al 2009; Marco, et. al 2014; Losada, Rivela, 2016)

Dos últimos aspectos nucleares que comparten las corrientes humanistas y la Logoterapia son, como lo ha identificado Freire (2007), el acento marcado sobre el concepto de persona y además, una confianza optimista frente a lo que se refiere el término "naturaleza humana", en especial, se mantiene siempre un convencimiento firme sobre la capacidad que tiene el ser humano para enriquecerse a sí mismo mediante cada uno de sus actos.

En cuanto a la tradición filosófica existencial de la cual se nutre la Logoterapia encontramos a varios pensadores que plantearon nuevos problemas frente al ser del humano en el mundo y nuevas aproximaciones para intentar comprenderlo. Como menciona Martínez, Y. (2009) algunos de los pensadores principales serían Kierkegaard, Nietzsche, Heidegger y Sartre aunque muchos otros contribuyeron significativamente a la discusión y a la reflexión posteriores, entre ellos Scheller, Beauvoir y Buber entre otros. Estos pensadores pusieron en tela de juicio el papel y alcance de la razón a partir de proponer a la existencia como nuevo foco del pensamiento. Esto abrió la puerta a una nueva postura frente al ser y al devenir del humano en el mundo, el carácter relacional, la intencionalidad de su conciencia, la libertad y la responsabilidad frente a su decidir y actuar y la búsqueda de un propósito ante realidades inevitables de la existencia: la muerte, la angustia y el sufrimiento entre otras. Estas posturas llevaron posteriormente a la comprensión antropológica de la logoterapia y a los esquemas conceptuales que permiten la investigación como: El Análisis Existencial de Ludwig Binswanger y la Analítica

Existencial de Medard Boss. Lo anterior lo realizaron a partir de la lectura de Ser y Tiempo de Heidegger y de la integración de la fenomenología existencial con la psiquiatría.

La concepción antropológica a la que llegó Viktorl Frankl a partir de las propuestas mencionadas anteriormente podría resumirse de la siguiente manera. Frankl concibe al ser humano como una unidad completa en sí misma e indivisible constituida por la interacción de tres dimensiones: A) la dimensión biológica que hace referencia a lo heredado, a nuestros genes, a nuestro cuerpo. B) la dimensión psicológica, que comprende lo que aprendemos, los procesos psicológicos y los aprendizajes de las interacciones sociales y la cultura en la que estamos inmersos y C) la dimensión espiritual (dimensión noológica), a la que Frankl llama aquello que es específicamente humano, que nos diferencia de los animales y nos permite tener autoconciencia reflexiva, y por lo tanto la posibilidad de tomar postura y oponernos a los condicionantes de las otras dos dimensiones, y por lo tanto, nos da la posibilidad de desplegar nuestra libertad (Frankl, 1994a; Martínez, 2011).

Esta propuesta antropológica mencionada por Frankl permite comprender la facultad que tiene el ser humano para convertirse a sí mismo en objeto de su propia conciencia logrando procesos de reflexión sobre cada una de las dimensiones que lo componen. Lo anterior manteniendo la postura fenomenológica fundamental que no concibe una separación entre el que percibe y lo percibido. Por esto Frankl (2001) dice : "El conocimiento se funda, indispensablemente, en un campo de tensión polar entre lo objetivo y lo subjetivo, pues solo partiendo de esta base puede establecerse la dinámica esencial del acto cognositivo". Es por esto que la logoterapia no defiende una postura que intente sustentar una verdad universal tal como lo intentan el objetivismo y las ciencias con marcadas tendencias positivistas; más bien tiene en cuenta el diálogo entre la verdad y las perspectivas frente a dicha verdad. De aquí que la Logoterapia maneje una perspectiva fenomenológica/constructivista (Martinez et al. 2015).

Por último me gustaría mencionar brevemente dos últimos aspectos ambos desarrollados a profundidad en Martínez (2011). El primero de ellos es el lugar de preponderante que le da la Logoterapia al vínculo psicoterapéutico como primordial herramienta psicoterapéutica. Entendida como un encuentro entre seres espirituales, el contexto de la terapia se convierte en un lugar propio en donde se puede existir, es decir la

persona puede salir para verse a sí misma, y puede salir de sí para conocer el mundo. De esta manera puede hacer autoconciencia sobre sí y su relación e impacto sobre el mundo responsabilizándose de su vida, acciones e incidencia sobre su mundo. En segundo lugar, como modelo de intervención psicoterapéutica, la Logoterapia consta de los tres elementos necesarios para alcanzar una estructura sólida y rigurosa: a) Una estructura teórica de fundamentos conceptuales, b) Un modelo de funcionamiento que describa de los mecanismos involucrados en los procesos de cambio y su interacción durante el proceso del enfermar o del sanar y c) Procedimientos técnicos que a partir de la base teórica y aporten a conseguir los objetivos psicoterapéuticos comprendidos dentro de los procesos contemplados en el modelo de funcionamiento.

Sentido de vida

Desde la Logoterapia se comprende al sentido de vida principalmente desde el punto de vista de la vida de cada individuo, es decir, que para responder por el sentido de la vida hay que preguntar desde un individuo particular y su sentido de vida específico en una situación concreta. En esta situación concreta es la vida la que pregunta al individuo y este, en su respuesta podrá descubrir su sentido de vida (Frankl, 1994c).

Para la Logoterapia el sentido de vida es algo único e irrepetible y corresponde a cada individuo encontrarlo, no puede ser dado por un tercero, además, el sentido apela a la coherencia dentro de un ser humano otorgando un sentido de orientación, unidad y propósito (Martínez et al; 2015; Frankl, 1994a). Frankl (1994c) sostenía que todo ser humano tiene la capacidad para encontrar sentido que que sus características, en especial su dimensión espiritual, lo capacidad para hacer algo que otros seres no pueden. El humano está capacitado para percibir dentro de las diferentes circunstancias y contextos, ahí en el trasfondo de la realidad, la posibilidad de cambiar esa misma realidad en otra versión, y, en el caso de que dicho cambio no sea posible, el ser humano está capacitado para modificarse a sí mismo de manera que pueda crecer, cambiar, superarse y adoptar una actitud que le es propia frente a un sufrimiento ineludible e inmodificable (Frankl, 1992c; Frankl, 1994b).

El sentido de la vida se encuentra en la vida misma y es en esta tensión entre lo que es y lo que podría ser en donde se encuentra la voluntad de sentido para encontrarlo (Frankl, 1994a). Según la Logoterapia, en esta tensión entre el ser y el deber ser que invita al ser humano a responder, se abren tres caminos para percibir el sentido: Los valores de creación (lo que le doy al mundo con mis acciones o trabajo etc.), los valores de experiencia (lo que el mundo puede darle al sujeto y lo que puede experimentar de él) y los valores de actitud (asumiendo una actitud frente al sufrimiento inevitable).

El sentido se capta gracias a los valores, a lo valioso que aparece ante nosotros y logra desplegarse por medio de nuestras decisiones y acciones. De manera que, en resumen, en sentido se entenderá como la percepción afectiva y cognitiva de valores que invita a actuar a la persona a actuar de un modo u otro ante una situación particular o en la vida en general, confiriéndole a la persona coherencia e identidad personal (Martínez, 2007, 2009a)

Vacio existencial

Cuando el sentido de vida se frustra, se pierde durante los diferentes momentos de la vida o no puede percibirse puede aparecer lo que llamamos frustración o vacío existencial. Según lo mencionan Frankl (1994^a; 1994b; Martínez, 2014), el experimentar que la vida propia está cargada de sentido está relacionada con cierta percepción, cierta vivencia personal de libertad, de un nivel significativo de autodeterminación y de responsabilidad que llenan a la persona de una motivación tal que que esta se siente atraída hacia el cumplimiento de metas vitales. Lo anterior enmarcado también en una visión positiva de la vida, de sí mismo como individuo y del futuro por venir.

Al no estar presente esta percepción de sentido o verse frustrada por diversas causas la persona puede caer , como se mencionó anteriormente, en una frustración profunda que se ha asociado a sentimientos de desesperanza, duda constante frente al sentido de la vida, su propósito o su razón de ser generándose así un estado constante de tedio, ausencia de metas vitales y una percepción de falta de control y de dirección en la propia vida (García-Allandete, Gallego-Pérez y Pérez-Delgado, 2009).

Como lo menciona Lukas (2001) la ausencia de sentido de vida, al abrir la puerta a la frustración existencial se puede entrar fácilmente en una situación de desespero que afectan de manera directa los estados emocionales y motivacionales de la persona en donde la sensación de inutilidad, el fatalismo y la desorientación existencial son factores comunes que se enmarcan en actitudes de apatía, cansancio generalizado, falta de ilusión pudiendo llevar en los peores casos a cometer suicidio.

Al ser el vacío existencial un estado diametralmente opuesto a la experiencia de sentido de vida, podríamos decir que una manera de comprenderlo es como la ausencia de lo que propone Martínez (2007, 2009a) como sentido de vida, es decir: una falta o incapacidad para percibir valores de manera afectiva y cognitiva de manera que la persona no se siente invitada a actuar de un modo u otro ante la vida en general o una situación particular, generando sensaciones de falta de identidad personal, coherencia y orientación junto los estados emocionales y motivacionales que han descrito los autores mencionados anteriormente.

Qué es una crisis

Es común que el término crisis se utilice indistintamente para referirse a una gran cantidad de situaciones y contextos complejos que generan un alto grado de malestar, pero ese uso casi indiscriminado del término puede llevar a confusiones que dificulten el abordaje efectivo (Hof; 2001).

Como lo sostiene Hoff (2001), existen diferencias significativas a la vez que relaciones cercanas entre los conceptos: estrés, predicamento, emergencia, crisis, perturbación emocional o mental y colapso de la persona. Por un lado se comprende como una sensación de tensión o presión. Predicamento como una condición o situación que resulta incómoda, peligrosa o vergonzosa. Una emergencia por otro lado es comprendida como una combinación imprevista de circunstancias y condiciones que requieren una respuesta inmediata, en la mayoría de los casos la emergencia involucra situaciones que ponen en riesgo la supervivencia de la persona o de sus conocidos o allegados. Ahora bien,

la crisis no es una patología emocional o mental, en su sentido más amplio podría comprenderse como una situación vital que representa un punto de quiebre o cambio significativo que tiene en sí mismo implícitas un riesgo al tiempo que una oportunidad.

Hoff (2001) presenta una definición operacional de la crisis dentro del contexto clínico que promueve una comprensión amplia del espectro tanto de la génesis como de las manifestaciones de este fenómeno: "La crisis en un contexto clínico, se refiere a una aguda alteración emocional que surge de fuentes situacionales, de procesos del desarrollo o factores socioculturales que resultan en una inhabilidad temporal para afrontar dichas situaciones mediante los dispositivos usuales propios de resolución de problemas" (P4). La comprensión conceptual propuesta por Hoff permite comprender los posibles contextos que podrían dar cabida a la manifestación de alguna crisis ya que involucra las diferentes etapas del desarrollo, el factor situacional y las dificultades que pueden aparecer en contextos de interacción de los individuos al igual que a partir de estímulos que provienen del marco histórico político, cultural y socio económico en el cual está inmerso el individuo. De igual manera, el aspecto temporal cobra vital importancia ya que ninguna crisis dura para siempre, reconocimiento que es útil tanto para el consultante como para el terapeuta. En especial, el elemento de la definición presentada anteriormente que tiene, probablemente, el mayor valor en términos del abordaje de las crisis, sea el que se refiere a la inhabilidad temporal que tiene la persona para utilizar sus estrategias de afrontamiento usuales para manejar las situaciones o cambios que desencadenan el estado de crisis.

Esta percepción de incapacidad para afrontar una crisis, si se mantiene durante el tiempo, podría generar un impacto negativo significativo tanto en la estabilidad emocional como mental de una persona. Como lo mencionan Gonzalez Tovar y Hernandez Montaña (2012) la percepción de no tener la capacidad para afrontar las situaciones puede desarrollar desesperanza aprendida o algunos de sus rasgos preminentes generando un estado emocional negativo, afectando la funcionalidad de la persona, los procesos motivacionales y afectando, de acuerdo con el modelo de depresión de Beck (1983) la visión que tiene la persona de sí misma, del estado presente, de los demás y del futuro. Según estos investigadores estas condiciones psicológicas incrementan la probabilidad de suicidio o conductas que afecten la propia salud.

Vaillant (1994) propone una aproximación adicional a la comprensión del fenómeno de crisis. En primer lugar aclara que al tratarse de un fenómeno complejo que involucra la interacción de un número considerable de variables, al abordar la génesis es útil, aunque insuficiente, intentar reconocer el origen de la misma. Origen entendido como la causa principal que influye en la aparición y sostenimiento de la crisis. En segundo lugar, sostiene que mantener una postura que busca una causalidad lineal entre causa y efecto puede no ser la aproximación más apropiada para entender este fenómeno, y de igual manera, puede que no sea la mejor aproximación para los objetos de estudios de las humanidades y ciencias sociales. Como alternativa, Vaillant propone que en vez de darle prioridad a la búsqueda del origen se genere un movimiento hacia la pregunta de cómo y por qué las respuestas ante una determinada crisis son tan variables entre individuos, ¿por qué ante un evento estresante algunos entran en crisis y otros no? Cómo algunos resuelven una crisis generando crecimiento personal y otras terminan desarrollando alguna patología o dificultades emocionales crónicas o medidas extremas como el suicidio.

Dentro del paradigma de la crisis propuesto por Hof (2001), se establece una descripción clara, parsimoniosa y útil del fenómeno de crisis estableciendo las interacciones pertinentes entre sus distintos componentes. En primer lugar establece sus orígenes agrupados en 3 categorías: a) Situacionales, b) Transicionales y c) Socio Culturales. Cada una de estas categorías tiene subdivisiones que especifican aún más el tipo de origen de una crisis en particular, y por lo tanto, también aporta luces frente a su abordaje. En las crisis de origen situacional se encuentran principalmente las que tienen relación con algún estresor material, por ejemplo pérdida masiva de dinero o bienes, estresores personales o físicas como algún diagnóstico de una enfermedad, o una pérdida significativa a nivel personal como lo es el fallecimiento de un ser querido.

Los orígenes transicionales hacen referencia a 2 categorías: universales y los no universales. La primera se refiere a todos aquellos procesos de desarrollo que se manifiestan a través del ciclo vital de cualquier ser humano entre el nacimiento y la muerte. Por su lado, los no universales son todos aquellos que funcionan como rituales de paso con fuerte peso cultural y corresponder a un cambio significativo de estatus en determinado sistema cultural. Frente a esto es fundamental reconocer que cada etapa de desarrollo y

transición pone a los individuos frente a una variedad única de estresores ante los cuales el individuo debe responder, y así, poder continuar su proceso de desarrollo. Si alguna de estas fases no se atraviesa con éxito pueden generarse diversas complicaciones en el bienestar de los individuos tanto a nivel de desarrollo así como mental, emocional o social (Danish, Smyer y Nowak; 1980).

En cuanto a los orígenes Socioculturales de la crisis se está haciendo referencia al impacto negativo que podrían tener los sistema de valores de determinada sociedad, los cambios abruptos en las dinámicas relacionales, discriminación por la edad, género, sexo, orientación sexual etc, y actos en el entorno social que estén en contra vía de los sostenidos por el común como por ejemplo hacer daño a niños, violaciones, masacres dentro de una sociedad que no tolere dichas conductas (Hof; 2001). En otras palabras, cada vez que una crisis se genera por causas externas al individuo y cuyo control sobre pasa las posibilidades y recursos del mismo para manejarla eficazmente es cuando se habla de una crisis de orígenes socioculturales (Baum, Cohen & Hall; 1993; Cloward & Piven, 1997). De igual manera, cuando el individuo se encuentra en dichas situaciones, se encuentra más vulnerable y con mayor dificultad para dar sentido a la situación al igual que le es más difícil eludir estrategias de afrontamiento disfuncionales (Herman; 1992; Sales, Baum y Shore; 1994).

El paradigma de crisis presentado por Hoff (2001) también nos muestra señales genéricas de la manifestación personal de la crisis. Los divide en tres campos de manifestación: emocional, cognitivo y conductual. Dentro de las manifestaciones emocionales más comunes se encuentran emociones y sentimientos tales como ira, culpa, resentimiento, miedo, ansiedad y vergüenza. En el aspecto biofísico se pueden encontrar generalmente alteraciones en los ciclos de sueño, apetito, inquietud motora, un incremento o decremento anormal de las funciones físicas dependiendo del caso entre otras. Y en lo conductual se podrían identificar acciones que no han estado presentes dentro del repertorio conductual de una persona. Por ejemplo incrementa la probabilidad de consumo de sustancias psicoactivas o se involucra en actividades de alto riesgo, empieza a deteriorar sus relaciones interpersonales entre otras.

La autora menciona que existen dos posibilidades para una crisis. Una de ellas es una resolución positiva que lleva al crecimiento personal y hacia un desarrollo significativo para el individuo. El otro camino es la resolución negativa en donde, al no poder responder adecuadamente a lo que implica la crisis, la persona desarrolla dificultades a nivel emocional, mental, relaciona y motivacional produciendo violencia, deterioro en lo interpersonal, consumo de sustancias y conductas autodestructivas entre otras. De igual forma se identifican posibles protectores, o catalizadores para una buena resolución de una crisis. Entre ellos se encuentran un trabajo sobre el duelo, materiales de ayuda, apoyo social y atención profesional. También se mencionan las experiencias de los individuos al cruzar por ritos transicionales que correspondan a cada cultura, o cambios sociales relevantes, preferiblemente en los contextos más próximos al individuo en crisis.

El estudio, modelos teóricos e investigación sobre la crisis es vasto y complejo, para una revisión del campo ver Roberts (2000).

Conceptualización de la Drogodependencia desde la logoterapia

Desde el marco conceptual y teórico de la Logoterapia al igual que desde la concepción antropológica mencionada anteriormente, se comprende a la adicción como un proceso en el cual la libertad humana se va restringiendo progresivamente y de manera gradual tiene impactos negativos dentro de las diversas dimensiones que comprende lo humano: su aspecto biológico y su fisiología, sus aspectos emocionales, cognitivos, los rasgos de personalidad, el ambiente y la interpersonalidad de los individuos al igual que puede tener un impacto negativo sobre el aspecto más profundo del ser humano que es su espiritualidad (Frankl, 1994a; Martínez, 2005).

Con base en la concepción antropológica en donde se presume siempre que lo espiritual nunca enferma y es lo realmente humano (Frankl 1992) la Logoterapia no concibe a la adicción como una entidad patológica. Por el contrario como sostiene Acevedo (1985), aunque la estructura psicológica, al igual que su realidad social y familiar, se encuentren afectadas siempre se considera, a manera de axioma, que aquel que la padece es

un ser humano, y por lo tanto, la posibilidad de cambio se mantendrá siempre presente. Es por lo anterior que cuando se hace referencia a un adicto, lo que se está diciendo es que es una persona con problemas de adicción. Esto debido a que la drogadicción no es una característica inherente al ser sino que es más bien la expresión de una problemática más profunda. (Martinez et al; 2015a).

Padecer de un problema de adicción es una condición tangible con correlatos claramente identificables tanto en el sistema nervioso central como en la personalidad y los procesos psicológicos subyacentes (OMS, 2004). Por sus características la adicción es una condición diagnosticable ya que su desarrollo se da de manera progresiva a medida de pasa el tiempo ya que los patrones de consumo generándose un deterioro significativo de las diferentes áreas de funcionamiento del individuos como lo son su estado emocional y sus relaciones interpersonales y su aspecto motivacional entre otras (OMS, 2004). Desde la Logoterapia se concibe la adicción como una entidad que puede intervenir y tratarse durante los diferentes momentos de su desarrollo, y aunque el abordaje en cada etapa es particular debido las características de la condición, de la persona y su entorno, el modelo psicoterapéutico de la Logoterapia sostiene que a partir de la concepción antropológica y la comprensión de los recursos espirituales, una intervención psicoterapéutica enfocada en ellos puede detener la progresión del deterioro de las diferentes áreas afectadas (Martinez, 2015^a; Martinez, 2005). De igual modo, y como se mencionó anteriormente, la adicción es un cuadro de ciertos patrones cognitivos, emocionales, conductuales y relacionales que pueden abandonarse o modificarse, y al hacerlo, se puede iniciar la reconstrucción y reestructuración de todas aquellas áreas que habían sido previamente afectadas. Es importante anotar que al abandonar los patrones adictivos y dar inicio al proceso de recuperación, es posible también identificar las áreas de la persona que estaban teniendo dificultades u obstáculos previos al inicio del consumo y que por ello contribuyeron a la aparición de la problemática. (Marlatt y Dónovan, 2008; Martinez, 2009)

A partir del marco anterior se entiende el por qué la adicción debe leerse en términos dimensionales y no categoriales. Como sostiene Martinez (2009) la adicción no puede leerse en clave de presencia o ausencia ya que dentro de la escala de manifestación dimensional de la problemática de la adicción, existen una gran gama de grises en la que el

nivel de restricción de la libertad de los individuos puede ser mayor o menor dependiendo de la etapa del proceso adictivo que una persona particular, con sus características y contextos específicos, esté atravesando.

Además del modelo de comprensión de las adicciones como proceso de restricción de la libertad existen también otras aproximaciones como el modelo biopsicosocial, el modelo de afrontamiento al estrés, modelo psicológico, el modelo moral y el modelo de enfermedad por mencionar los más referidos (Martinez, 2015). Al abordar la problemática de la adicción como una restricción de la libertad, una potencialidad inherente a la dimensión espiritual del humano (Frankl, 1994a; Etchebehe, 2009), se hace necesario comprender de manera concreta lo que se entiende por restricción. La restricción es una disminución o bloqueo del ser como posibilidad, es la baja permeabilidad de la persona frente a lo que ha hecho de sí misma a través de su tiempo, condiciones y contextos vitales, lo que se traduce en una disminuida capacidad de responder de nuevas formas ante lo que la vida le pone al frente (Martinez 2015).

Para profundizar lo anterior se hace necesario comprender las dimensiones que interactúan a través del proceso de desarrollo humano durante su vida. Según Acevedo (2003) la personalidad o el modo de ser en el mundo de un humano se llega a dar gracias a la autoconfiguración que surge de la interacción entre lo temperamental (lo heredado, lo biológico), lo aprendido (el contexto social, interacciones, cultura) y lo decidido. Durante el proceso de desarrollo vital humano el organismo psicofísico, configurado por lo biológico y lo psicológico, puede verse afectado, de manera que la dimensión espiritual del humano, en donde se encuentran su libertad, su autoconciencia reflexiva y por ende su responsabilidad, no puede manifestarse, y esta condición hace más vulnerable a la persona para la enfermedad. Desde la Logoterapia se entiende que la dimensión espiritual instrumentaliza el organismo psicofísico para poder expresarse, cuando esto se manifiesta la persona logra desarrollar su potencial, percibir y conectarse con lo valioso, conocerse a sí misma, mantiene una buena motivación y sostiene una buena relación con el mundo (Frankl, 1994a). De esta manera se comprende que la espiritual nunca enferma sino que se manifiesta dependiendo de las características y el nivel de restricción del organismo psicofísico.

Para aterrizarlo al tema concreto de las adicciones, la restricción de lo noético (la dimensión espiritual del ser humano) se caracteriza por una pobre conciencia de límite que se caracteriza principalmente por una baja percepción de riesgo, una actitud favorable hacia el consumo, baja percepción de sentido de vida, motivaciones dirigidas hacia el placer y poder, baja percepción y efecto recibido frente a la normatividad entre otras (Martínez 2015).

Desde el punto de vista Logoterapéutico, la restricción noética (de lo espiritual) en el caso de la adicción puede darse de dos maneras: la primera de ellas se presenta cuando no hay suficiente maduración psicofísica debido o al consumo temprano de sustancias, o por procesos de introyección que lleva a cabo el sujeto introduciendo en sí diversos factores de riesgo incrementando su vulnerabilidad restringiendo así la manifestación de su espiritualidad (Martínez, 2005; Matínez, 2005a). Por otro lado, el consumo continuo de sustancias puede afectar de tal manera al organismo psicofísico que lo vuelve rígido, en el sentido de que no es adaptable y no puede alternar entre posibilidades de acción y elección, lo que hace que la persona quede cada vez más atrapada en patrones disfuncionales de modo que se impide que lo espiritual se manifiesta con libertad (Martinez 2015). De esta manera, las restricciones de las posibilidades espirituales del ser humano (Frankl 1994a) pueden tener diversas etiologías preponderantes pero nunca puras o exclusivas ya que se trata de un fenómeno humano complejo. La etiología, entonces, puede ser preponderantemente biológica, es decir, que puede estar fundamentada sobre enfermedades orgánicas o condiciones físicas. De igual manera, el desarrollo de una adicción puede también estar fundamentada sobre una etiología psicológica (psicopatologías) como vulnerabilidades asociadas a características de personalidad, estrategias de afrontamiento o condicionamientos sociales (Martínez, 2015a; Martinez et al., 2015). Las condiciones socioeconómicas y culturales específicas de determinados contextos también podrían estar jugando un papel importante en el desarrollo de las adicciones: la exclusión social, discriminación, violencia y ausencia de poder adquisitivo entre otras también son factores que podrían incidir tanto en la génesis como el mantenimiento de una adicción (Hof, 2001; Martínez, 2005; Marlatt, Donovan, 2008; Martinez, 2002).

Cuando las variables mencionadas anteriormente logran impactar de manera significativa la maduración del organismo psicofísico de un individuo y los patrones de consumo inician, se empieza a desarrollar el proceso de restricción en donde la expresión de la libertad se ve comprometida y diversos aspectos de organismo psicofísico empiezan a enfermar de manera que la vulnerabilidad incrementa y ya condicionado lo psicofísico a los patrones adictivos lo noético no puede manifestarse para oponerse, de manera que la conducta adictiva manejada por la compulsión al consumo se hace cada vez más fuerte haciendo al sujeto menos libre a medida que progresa el cuadro adictivo (Langle, 2008; Frankl, 1994a).

Teoría Motivacional Logoterapéutica

Frankl (1994b) desarrolla una teoría motivacional a la que llamó voluntad de sentido. Esta propuesta conceptual puede entenderse como un complemento más a las teorías y aproximaciones ya existentes como la voluntad de placer de Freud o a la voluntad de poder de Adler. Para una comprensión de dicha teoría se puede hacer remisión al *Hombre el busca de sentido* (2004), una de las obras principales de Viktor Frankl. En ella Frankl hace una narración de sus experiencia en los campos de concentración Nazi y a través de la narración da cuenta de la manifestación de los principios fundamentales de la Logoterapia y de la postura antropológica que la sostiene. En cuanto a lo anterior, se hace fundamental reconocer la influencia de Martin Heidegger, el filósofo alemán que con su análisis del ser, en particular a través de su obra *Ser y tiempo* (2009), aporte a Frankl y a muchos otros pensadores contemporáneos una manera profunda de comprender el ser de los humanos en el mundo.

Apoyado en la propuesta Heideggeriana, Frankl plantea que el ser humano ha sido arrojado al mundo y a su vez, el mundo ha sido arrojado hacia él. En este escenario de relación constante entre el ser y el mundo es donde aquél, haciendo uso de su poder de decisión y de las posibilidades que se presentes, busca encontrar un sentido que pueda manifestarse antes de enfrentarse a una inevitable finitud. Para Frankl, esta voluntad de

encontrar sentido es la característica fundamental de la existencia y es aquello que realmente moviliza al ser (Frankl, 1994b).

Para comprender aún mejor la voluntad de sentido es bastante útil hacer un pequeño paralelo con las otras teorías motivacionales mencionadas anteriormente. En primer lugar, la voluntad de placer relacionada con los postulados freudianos, podría entenderse de manera muy general como la búsqueda del sujeto en pro de alcanzar un estado de armonía o equilibrio basado en mecanismos de distensión. Es decir, la voluntad de placer no es simplemente una búsqueda del placer sino una evitación del displacer (García Pintos, 2013). Puede verse la manera en la que este tipo de voluntad es predominante en las conductas adictivas, tanto por los supuestos efectos estimulantes de las sustancias como posibles estrategias de afrontamiento nocivas frente a un malestar de carácter emocional o algún otro. Ahora bien, desde la propuesta adleriana la voluntad de poder en un estado el cual los humanos intentar resolver. Ese estado es una condición de minusvalía, es una sensación recurrente de insuficiencia que el humano intenta resolver a través de una manifestación de poder como búsqueda de prestigio o reconocimiento social (García Pintos, 2013).

Teniendo en cuenta lo anterior, la voluntad de sentido, como otra posibilidad motivacional, tiene su fundamento en el hecho de que la especie humana tiene la posibilidad de ir o apuntar hacia algo más allá de sí mismo, más allá de su propio placer o de una posible sensación de insuficiencia. El ser humano puede buscar un sentido para lograr desplegar su propia plenitud como ser (Frankl, 1992b). De esta forma, la voluntad de sentido está relacionada con la capacidad de autotranscendencia humana "Ser hombre significa estar, desde siempre, orientado o dirigido a algo o a alguien, estar dedicado a un trabajo al que se enfrenta un hombre, o a otro ser humano al que ama" (Frankl, 1997). Al tener la especie humana la posibilidad de ir más allá de sí mismo y autotranscenderse, el ser humano puede descubrir formas de sentido no solamente en lo real, sino también en lo posible (Frankl, 1995). Y es precisamente esta tensión entre el ser actual y ese ser posible futuro, entendida como una mejor versión de sí mismo, la que hace caminar a los humanos hacia el sentido (Frankl, 2009).

Como se ha mencionado anteriormente, el organismo psicofísico puede restringirse, limitando la libertad de los individuos y al mismo tiempo oscureciendo sus posibilidades de conectarse con la voluntad de sentido (Frankl, 1992; 1994a ; 1994b). Ya sea por una condición médica, una dificultad psicológica o un evento externo estresante, cuando la voluntad de sentido no puede realizarse es común que la voluntad de poder y placer lleguen a considerarse como fin último de la existencia, y al perpetuarse este estado , aparece la frustración existencial la cual ha mostrado tener alta incidencia en el consumo de sustancias, crisis emocionales ,depresión, ansiedad entre otras problemáticas (Frankl, 1994a; Martinez et al, 2015). Es importante anotar que la voluntad de placer no busca como fin último ni el placer ni el poder, tampoco tiene a la felicidad como centro de su búsqueda. El verdadero objetivo de la voluntad de sentido es encontrar un "para qué", en descubrir un argumento y una razón para desplegar el ser, de manera que el poder que convierte en un medio y el placer y la felicidad un efecto secundario o colateral de la realización del sentido. (Fabry, 2009; Langle 2008, Martinez et al, 2015)

Estrategias de afrontamiento

Como se mencionó anteriormente, la concepción antropológica desde la Logoterapia entiende el desarrollo del ser humano desde la interacción entre lo heredado (el temperamento, lo biológico), lo aprendido (lo psicológico, social y cultural) y lo espiritual (lo específicamente humano, la decisión, libertad y responsabilidad) (Martinez, 2011). Dentro de este marco de interacciones las diversas experiencias que tiene un individuo lo afectan de determinada manera, dejando una huella y contribuyendo a que el individuo responda de una u otra forma estructurando el tipo de relaciones que tendrá consigo mismo, con los demás y con el mundo que lo rodea. En particular, la Logoterapia presta especial atención a la experiencia de angustia (Frankl, 1994b), entendida como la sensación que surge ante la posibilidad de dejar de ser, que puede tener un impacto muy significativo en el proceso de desarrollo y construcción del propio sujeto. Ya que esta sensación de angustia es altamente desagradable los individuos construyen y emplean diversas estrategias o herramientas psicológicas para lidiar con los estresores internos o externos relacionados

con la angustia. A estas conductas o herramienta se les llama estrategias de afrontamiento y pueden clasificarse en 4 categorías:

Estrategias de primer nivel o pasividad incorrecta: Hacen referencia las conductas de huida que busca disminuir la probabilidad de recibir algún daño. Estas estrategias pueden ejecutarse de manera consciente o inconsciente en determinados casos o situaciones según la persona (Martinez, 2007). Este tipo de estrategias involucran mecanismos y conductas impulsivas que debido a sus características de reforzadores inmediatos tienen un alto nivel de fijación, generalización y adicción ya que empiezan a utilizarse ante cualquier tipo de malestar, ya sea psicológico, corporal o de otra índole. Estas estrategias conducen hacia restricciones significativas en la expresión de los recursos psicológicos como el autodistanciamiento y la autotrascendencia (Martinez, 2005; Martinez 2010) y son un punto fundamental dentro del abordaje terapéutico desde la Logoterapia. Algunas de estas estrategias podrían ser el consumo de sustancias o de fármacos, la heteroagresión, autolesiones o la masturbación entre otras.

Estrategias de segundo nivel o actividad incorrecta: Este tipo de mecanismos y estrategias hacen referencia determinados procesos cognitivos, conductuales y estilos relacionales que buscan la distensión del organismo psico físico. Buscan, de la misma forma que lo hacen las estrategias de primer nivel, eliminar un malestar o una incomodidad ya sea física, psicológica o existencial. Es importante resaltar el hecho de que las estrategias de segundo nivel tienen la tendencia a exacerbarse al abandonarse las del primer nivel (Martinez, 2007). Dentro de estas estrategias está más involucrada la relación con otras personas por lo que su uso tendrá también un efecto en el área interrelacional de la persona. Entre ellas estarían por ejemplo la victimización, la búsqueda de aprobación, el exhibicionismo, la manipulación, intimidación entre otras.

Estrategias de tercer nivel o pasividad correcta: Estas estrategias están relacionadas con el recurso psicológico (espiritual) del autodistanciamiento. Al poder utilizar este tipo de estrategias, el sujeto demuestra un nivel significativo de conciencia y libertad que le permite comprenderse a sí mismo, distanciarse de su organismo psicofísico para poder tomar una postura y decidir frente a los mandatos o impulsos que este le invita a seguir (por ejemplo, consumir de nuevo una sustancia psicoactiva, reconocer esa sensación, pero no

actuar según lo que dicta la sensación de craving absteniéndose de consumir a pesar de la presencia de dicha sensación). Este tipo de toma de decisión se lleva a cabo sin utilizar estrategias de primero o segundo nivel que busquen simplemente distencionar el malestar que pueda estarse sintiendo. Al lograr esto, el sujeto logra verse a sí mismo de una manera diferente, puede proyectarse a sí mismo de una manera esperanzadora en el futuro (Lukas, 2016; Martinez, 2011).

Estrategias de cuarto nivel o actividad correcta: Este tipo de estrategias están relacionadas también con los recursos noológicos, especialmente con los de la autotrascendencia (Martinez, 2007, 2011). Al tener el individuo la posibilidad de utilizar estos recursos puede reconocer y aceptar los límites propios y poner límites a otros, logra tener una apertura emocional hacia el mundo que le permite relacionarse con el otro auténticamente, consolidar su sentido de vida captando valores entregándose a un propósito, tarea o a algo que le permite relacionarse con lo trascendente (Frankl, 1994a; Fabry, 2009)

El proceso de adicción

Desde la década de los 60s en adelante el consumo de sustancias ha sido un tema de alta relevancia de varios puntos de vista. Desde el punto de vista clínico y académico, por ejemplo, gracias a los estudios realizados por Kandel (1975) y otros, se ha logrado llegar a la comprensión de la adicción como un proceso en donde cada una de sus etapas se relaciona con determinadas características y conductas. Luego de estudiar el proceso de adicción al consumo de sustancias en adolescentes de Estados Unidos, Kandel(1975) identifica la existencia de dichas etapas que se desarrollan de manera secuencial a través de las cuales un individuo que consume sustancias llega a ser un adicto. Estas etapas con sus respectivas características han sido sustentadas por investigaciones posteriores como las Vásquez y Becoña (2000).

Martinez (2005) hace una sistematización de dicho proceso en etapas claramente definidas enmarcándolas dentro de dos conceptos fundamentales: vulnerabilidad y

estrategias de afrontamiento. Dentro de los factores de vulnerabilidad se encuentra desde los individuales hasta los culturales. Los factores genéticos, tendencias compulsivas, eventos y contextos del desarrollo como pautas de crianza disfuncionales o escenarios de abuso o negligencia, al igual que el factor reforzador de las sustancias unido a la curiosidad, consumo de la propia familia, baja comunicación dentro del sistema familia, presión o de pares o símbolos culturales pro consumo pueden incrementar el nivel de vulnerabilidad del individuo (Martinez, 2005, Martinez et, al, 2015).

La manifestación de cada etapa durante el proceso de adicción se ve impactada en gran medida por los niveles de vulnerabilidad en cada individuo. El desarrollo del proceso depende también de factores como la sustancia utilizada, la frecuencia de consumo y los factores protectores entre otros. Es importante aclarar que como menciona Martinez (2005), aunque el proceso de adicción se desarrolla generalmente a través de cinco etapas secuenciales y progresivas, el proceso de adicción en cada individuo es diferente y puede variar su manifestación, características y curso de desarrollo.

Las cinco etapas que propone Martinez (2005)son: Etapa social, etapa experimental, etapa de uso, etapa de abuso y etapa terminal . Cada una de estas etapas se caracteriza por cambios o características que van desde el estado anímico al comportamiento social, atravesando los aspectos emocionales y motivaciones, el incremento de la frecuencia patrones disfuncionales relacionados con al adicción, la diversidad de contextos y actividades en la presencia de dichos patrones, consumo y variedad de sustancias entre otras.

A medida que se avanza a través de las etapas de la adicción, un consumo esporádico puede convertirse en la utilización la sustancia como estrategia de afrontamiento frente a situaciones como un malestar emocional, la incapacidad de disfrutar sin la sustancia, la búsqueda de aprobación del grupo social produciendo la restricción de lo psicofísico en los individuos produciéndose un bloqueo de manifestación de los recursos espirituales del sujeto incrementándose su vulnerabilidad y su incapacidad para desplegar su voluntad de sentido (Martinez, 2009).

Proceso de recaída

Todo aquél que haya pasado por un proceso de rehabilitación luego enfrentar las dificultades que trae una adicción, experimenta nuevos retos en la vida ya que debe readaptarse al mundo. Dicha adaptación pone en primer plano la calidad y eficacia del proceso de rehabilitación en términos de qué tal capaz el adicto en recuperación para identificar y detener un proceso de recaída (Martinez, 2009).

Existen diversas variables que influyen en los procesos de recaída entre las cuales se encuentran un contexto o problemática psicosocial, los estados emocionales negativos, los niveles ansiedad, la percepción de autoeficacia, la comorbilidad psicopatológica, la severidad adictiva entre otras (Ánchez-Hervás & Llorente Del Poza, 2012). A pesar de que es bastante complejo intentar homogenizar la recaída debido a que en cada persona se manifiesta de manera diferencial dependiendo, Martinez (2009) propone una comprensión esquematizada a manera de comprender el proceso de manera genérica.

Martinez (2009) propone un proceso de recaída comprendido en 3 etapas que a su vez se dividen en algunas sub etapas. La primera de ellas es la etapa de inicio que se divide en 3 subetapas: A) Cambio: aquí la persona se enfrenta a diversos sucesos en su vida, positivos o negativos, externos o internos, y dependiendo de sus estrategias de afrontamiento y sus procesos cognitivos de significación pueden generarse angustia, estrés, cansancio, desazón o euforia o exceso de confianza. B) Negación: en donde el individuo niega sus estados emocionales producidos por los sucesos vitales. Generalmente la acompañar poca comunicación, ensimismamiento, conductas compulsivas, evasión y actividades de descarga emocional y C) Labilidad emocional: Entendida como una alta variabilidad del estado de ánimo que puede ir acompañada de pérdida de la percepción del sentido de la vida.

La segunda etapa es la etapa de desarrollo que se divide en 3 subetapas, A) Regresión: Que se entiende como una readaptación del tipo de conductas del que habían sido superadas en el proceso de rehabilitación. B) Fenómeno de bola de nieve y vaso de agua: En donde diversas área de la vida del sujeto se ven afectadas y él mismo no logra ser consciente de su participación en dicho proceso de deterioro. Esta etapa viene acompañada

de culpa, impotencia y rabia. El fenómeno del vaso de agua se refiere a un sesgo negativo constante y a la incapacidad de responder clara y asertivamente ante las diferentes situaciones y C) Ruptura de parámetros: Aquí se acelera considerablemente el proceso de recaída debido a la ruptura y falta de disciplina frente a los parámetros estipulados durante el proceso de rehabilitación, lo cual incrementa el riesgo del quiebre de la abstinencia.

La tercera etapa es la de desenlace que se divide en 4 subetapas: a) Autoengaños: Ya que el proceso de recaída es difícil y doloroso, la persona busca minimizar su sensación de culpa y fracaso a través de auto engañarse. B) Violación de la abstinencia: la reincidencia en el consumo es una realidad y la persona vuelve a consumir luego de un periodo de abstinencia. C) Reincidencia: la abstinencia se continua violando. En ocasiones se dispara la compulsión, pero en otras el consumo es "controlado" generando una falsa sensación de manejo, surgen autoengaños que le dan espacio a la adicción para que se fortalezca y D) Recaída: La persona con problemas de adicción vuelve a sus patrones de consumo previos con igual o mayor intensidad que previas a la rehabilitación, tanto en frecuencia como en intensidad (Martinez, 2009).

Personalidad

En la historia de la psicología han existido diversas aproximaciones teóricas que se dirigen hacia una conceptualización y sistematización de la personalidad. Entre los autores que han profundizado en el tema se encuentran Freud, Jung, Adler, Sullivan, Allport entre muchos otros (Sollod et. al, 2009). Cada uno de ellos con su propio esquema conceptual y estrategias descriptivas y mecánicas explicativas. A manera de síntesis, se podría abordar a la personalidad como un conjunto de patrones estables en las áreas motivacional, cognitiva, emocional y conductual de un individuo que entran en funcionamiento cuando se enfrentan a escenarios, contextos o relaciones particulares (Western, 1995). Estos patrones se pueden diferenciar a partir de sus rasgos, efectos y motivaciones particulares e influyen de manera significativa en el aspecto interrelacional de la persona al igual que en su habilidad para adaptarse e interactuar con su propio mundo intrapsíquico al igual que con el mundo físico y social (Sollod, 2009; Larsen, Buss, 2005; Rodriguez y Martinez, 2013).

Sobre este marco general para entender la personalidad, la Logoterapia aplica su comprensión antropológica mencionada anteriormente y entiende la personalidad como la manifestación, y el nivel de la misma, en que el aspecto espiritual de un humano logra manifestarse en determinadas condiciones internas y externas (Martinez, 2009). Como se ha tratado anteriormente, lo espiritual instrumentaliza el organismo psicofísico manifestándose así la personalidad. Para que esto pueda ocurrir, lo espiritual del ser humano de atravesar la interacción, mecanismos y dinámicas establecidas entre el aspecto biológico (el temperamento, lo heredado) (Millon, 2000) y lo aprendido (lo psicosocial, la cultura, la crianza). En resumen, como lo sintetiza Martinez (2011), el organismo psicofísico; compuesto por las interacciones entre lo heredado y lo aprendido enmarcadas en los contextos y relaciones interpersonales con las que se encuentra un individuo, funciona como una "membrana porosa" a través de la que lo espiritual de una persona se expresa, y las manifestaciones de dicha expresión es a lo que desde la Logoterapia se le llama personalidad.

Por diversas razones contextuales, biológicas o de desarrollo entre otras estos patrones de conducta, motivación, pensamiento y emoción se encuentran en un nivel de alta disfuncionalidad frente tanto a las expectativas culturales como dentro del propio bienestar del individuo (Durand y Barlow, 2007), de esta forma su red interpersonal, su desempeño, su salud, bienestar y percepción de sí mismo pueden verse también afectadas (Castañeda y Gomez-Becerra, 2012; Livesley y Jang, 2000), puede que hasta un punto tal alto de afectación y disfuncionalidad que llegue a desarrollarse un trastorno de la personalidad.

Desde el punto de vista de la Logoterapia, la personalidad, o el modo de ser de una persona, se encuentra dentro de un degradé dimensional entre la autenticidad y la inautenticidad, entendidas la primera como el estado en donde se es dueño de sí mismo desplegando sus recursos y potencialidades personales por medio de la instrumentalización de lo psicofísico por parte de lo espiritual del ser humano, generándose así la posibilidad de elegir utilizando estrategias de afrontamiento de tercer y cuarto nivel (Martinez, 2011).

Por otro lado, la inautenticidad puede identificarse mediante un estado rígido del organismo psicofísico de manera que esta rigidez limita de manera significativa la

posibilidad de expresión de lo espiritual. De esta manera, las potenciales y recursos personales de la persona no pueden manifestarse. En este estado la persona se encuentra cerrada al mundo y su posibilidad de respuesta ante diversas experiencias se ve reducida. Es estas condiciones el individuo tiende a recurrir a estrategias de primer y de segundo nivel como el consumo de sustancias, estrategias no funcionales de evitación experiencial entre otras (Martinez, 2007, Martinez, 2011).

Modo de ser Obsesivo

Ningún modo de ser en sí mismo es una dificultad, dependerá de si la persona logra estar en un terreno auténtico o no de su propio modo de ser. En este sentido cada uno de los modos de ser y sus variaciones se encuentra dentro de una escala de manifestación en donde un polo es la Inautenticidad, que podría llegar a ser patológica y en el otro polo estaría lo auténtico, lo libre de cada modo de ser.

Teniendo claro lo anterior, el DSM 5 o el Manual diagnóstico de los trastornos mentales, que se encargaría de clasificar lo que se encuentra en la restricción diría que el modo de ser obsesivo tiene tendencias perfeccionistas, una preocupación general por el orden y una alta necesidad de control tanto mental, como emocional e interpersonal. Estas características o tendencias le hacen perder su capacidad de flexibilizarse y ser espontáneo entre otras. También menciona que la entrega excesiva al trabajo o estudio le hacen excluir actividades de ocio y amistades. De igual manera puede darse en este modo de ser una marcada terquedad, escrupulosidad e inflexibilidad en cuanto a temas de moral, ética o valores lo cual puede dificultar la comunicación con otros y por lo tanto sus relaciones interpersonales. Por lo anterior también tienen dificultades para comprender y aceptar los puntos de vista, sentimientos o comportamientos de los demás.

Según Millon (2000), los que tienen este modo de ser buscan ejercer control sobre aquellos factores o variables externas que puedan convertirse en una amenaza para su seguridad. De la misma manera, exigen de su propio mundo interno un nivel y dinámica de funcionamiento similar, es por esto que tienden a racionalizar sus emociones. Al

comprender el mundo tanto externo como interno por la vía racional su pensamiento tiende a volverse dicotómico, rígido, dogmático llevando hacia el control, la insatisfacción y la sobregeneralización. Según el DSM 5 también puede encontrarse en este modo de ser en el terreno restringido un evitación y desapego por la intimidad y una afectividad restringida que puede identificarse porque hay poca reacción emocional ante eventos exitentes, su expresión emocional contreñida o enmarcada en la frialdad o indiferencia.

En su carácter auténtico y libre se identifican características como dedicación al trabajo, alto sentido de la responsabilidad, orden, reconoce los espacios de ocio y amistad, son personas íntegras y lograr reconocer que los demás tienen su propia forma de pensar y hacer las cosas y son capaces de cambiar de opinión entre otras.

Modo de ser Evitativo

De manera general, el modo de ser evitativo tiene que ver con personas que pueden pasar fácilmente desapercibidas y no dejan una huella permanente en los vínculos. Tiene un alto nivel de timidez e inhibición lo cual suele repercutir o generar un sentimiento de soledad y lejanía frente a otros (Martínez, 2011). De igual manera, como menciona Romero (2008) son personas que por diversas interacciones con su contexto desarrollan un sentimiento de inseguridad y falta de autoconfianza que está en la raíz de la ansiedad que los acompaña constantemente. Al igual que todos los modos de ser, el evitativo surge a partir de la interacción de factores hereditarios, temperamentales, psicológicos y contextuales generando tendencias particulares de emocionalidad, pensamiento, conducta y vínculos. Según Benjamin (1996) las personas con un trastorno o un modo de ser que tiende hacia lo evitativo, son personas que probablemente crecieron en un entorno familiar y social con padres o figuras de crianza, o pares que los humillaban, rechazaban, sobreprotegían, controlaban o eran distantes o indiferentes. Pudieron ser también inflexibles y tenían un fuerte interés en mantener una buena imagen social. De igual forma, su contexto de desarrollo, al ser restrictivo y humillativo, no permitía el desarrollo de una buena expresión y comunicación.

Según Martínez (2011) el modo de ser evitativo en la inautenticidad puede no apropiarse del mundo sintiendo que no tiene lugar, por eso su sensación de angustia como reducción de sus posibilidades de ser. Existen también una tendencia hacia la huida del mundo emocional al igual que una búsqueda por la certeza interpersonal en donde buscan una corroboración absoluta de nunca ser abandonados, avergonzados o queridos por alguien. Al percibir amenazas de los demás utilizan su cuerpo como defenza manteniendose tensos y compactados lo que puede generar agotamiento. En el terreno auténtico de este modo de se encuentran características como la discreción conducta social comedida, no emiten juicios infundados sobre otros, invierten un tiempo significativo en desarrollar su mundo interno, la fantasía la imaginación, pueden generar vínculos cercanos profundos y fuertes al lograr la confianza necesaria, tienen habilidad en anticipar posibles riesgos y posibilidades y planear acorde entre otras (Caballo et al 2004).

Modo de ser Dependiente

Para Millon (2000) una de las bases más relevantes de la dependencia radica en los padres y su estilo de crianza. En los casos clásica los padres suelen desalentar de manera constante y hasta patológica la independencia de sus hijos por un miedo a perderlos. Por eso los sobrepotejen, los ven incapaces y asumen las responsabilidades que deberían pasar a manos del hijo según su propio proceso de desarrollo. De igual forma, como menciona Beck (2005) los rasgos dependientes también se ven fomentados por una baja expresividad emocional y un alto control parental dentro del contexto familiar.

Según Martínez (2011) este modo de ser en el terreno inauténtico tiene como características relevantes un miedo al abandono, sensación constante de insuficiencia e incapacidad, suele buscar la aprobación y tiende a sacrificar aspectos de sí mismo en pro del aval de otras personas. Suelen también tener tendencias hacia la compulsividad, angustia por separación y los acompaña un alto nivel de procrastinación en las metas o proyectos que se proponen.

Caballo (2004a) los que tiene rasgos marcados del modo de ser dependiente pueden ser bastante vulnerables ante la crítica ante la desaprobación y frente a ellas suelen optar por someterse ante los demás evitando el conflicto y la confrontación. De igual manera, en el terreno libre son personas a las que no les gustan las peleas, suelen buscar la armonía en sus relaciones, son atentos con las personas, serviciales, trabajadores en equipo procuran que los que están a su alrededor se sientan bien. Son también personas confiables que pueden construir relaciones con vínculos sinceros y estables.

METODOLOGIA

Tipo de investigación: estudio de caso único

Desde una aproximación genérica se puede entender la investigación cualitativa como un ejercicio investigativo en donde los métodos y los hallazgos a los que se llega son adquiridos por el tipo de acciones y herramientas que no involucran métodos estadísticos o cuantificables (Ruiz, 2012; Straus y Cordin, 2002). De esta manera, la aproximación cualitativa a la investigación aparece como una propuesta diferencial, tanto conceptual como metodológica, en donde se propone un método alternativo a la cuantificación que durante décadas ha permanecido como método imperante en los campos de la psicología y también de otras ciencias sociales (Taylor y Bogdan, 1992). Este tipo de aproximaciones logra hacer uso de herramientas tanto conceptuales como técnicas para poder acceder a ciertas dimensiones de lo humano que no son accesibles por medios cuantitativos. Otro de las características relevantes del trabajo desde el punto de vista cualitativo, en donde se enmarcaría el presente estudio de caso, es que distanciándose de la búsqueda de las explicaciones a partir de las relaciones entre causa y efecto, la aproximación cualitativa busca una comprensión holística e integrativa de sus objetos de estudio (Creswell, 2007; Scwandt, 1994).

Desde el campo de la metodología cuantitativa Denzin y Lincoln (2005) describen el método del estudio de caso como un tipo de investigación en donde se concibe al caso en sí mismo un sistema integrado y complejo dentro de sus propios procesos y funcionamiento interno. Desde esa comprensión, un estudio de caso busca profundizar en un fenómeno de estudio en el contexto mismo en que el fenómeno se desarrolla, en su contexto real teniendo en cuenta de que muchas de las veces en este tipo de investigaciones, las líneas que separan al sujeto del objeto no son del todo claras y puede encontrarse cierta dificultad para discernirlas. De igual forma, estos autores sostienen que el resultado de una investigación de estudio de caso intenta ser una descripción de tipo holístico, sistemática e intensiva de una unidad o fenómeno de estudio.

Sobre las bases de las concepciones del estudio de caso como una aproximación de indagación a profundidad de un fenómeno particular compuesto por su diversidad propia y compleja de variables y procesos (Danzin y Lincoln, 2005; Stake, 2007), en el presente estudio de caso se estudiará el caso de Milton, un paciente que luego de haber pasado por un proceso de rehabilitación para adicciones se enfrenta con diversos contextos y hechos en su vida que desencadenan diferentes respuestas que dan de una compleja interacción de variables que involucran por ejemplo su historia de desarrollo, vínculos interrelacionales, proceso adictivo y de recuperación, alteraciones emocionales y motivacionales, sensación de crisis entre varias otras dando cuenta de la complejidad de un fenómeno como la vivencia de recaída en un adicto en recuperación y las estrategias de afrontamiento emergentes según su modo de ser (personalidad.).

Técnica: entrevista en profundidad

Así como le menciona Canales Cerón (2006) puede entenderse la entrevista en profundidad como una técnica que busca establecer una relación directa entre el investigador y el entrevistado en la que surge un conocimiento de naturaleza dialógica, que se desarrolla espontáneamente, es concentrada dependiendo del objetivo de la entrevista y cuya intensidad puede ser variable. Robles (2011) afirma que la entrevista hace parte de los métodos cualitativos que se apoyan en una aproximación hermenéutica a la realidad social, los valores, cosmovisiones, costumbres e ideologías que se construyen a partir de un discurso subjetivo sobre la experiencia del otro. Dentro del marco específico de un estudio de caso, la investigación busca obtener información del sujeto en lo que respecta a su propio marco conceptual, sus percepciones, creencias, emociones y en general sobre las experiencias y vivencias que se puedan evidenciar a partir de discurso del individuo (Hernández, Fernández y Baptista, 2009).

Enmarcando en lo mencionado anteriormente, la entrevista se convierte en una herramienta válida y de utilidad para indagar sobre las experiencias de un individuo, aunque como técnica, como menciona Creswell (2007), las posibilidades y variaciones dentro de esta técnica pueden variar dependiendo de las poblaciones, contextos en los que

se realice o las poblaciones o individuos con los que se vaya a trabajar. De esta manera, el nivel de estructuración, las características de la entrevista y el nivel de precisión requerido puede variar dependiendo de las características del estudio y los objetivos propuestos. Así, una entrevista podría variar desde entrevistas abiertas, semiestructuradas, entrevistas en profundidad entre otras.

Tanto Robles (2011) como Taylor y Bogdan (1992), coinciden en que una entrevista en profundidad es una actividad, una herramienta investigativa que se desarrolla a través de un encuentro y un diálogo frente a frente con los individuos que participan en la investigación. El diálogo durante dichos encuentros se dirige hacia la comprensión de la perspectiva particular que tienen los individuos sobre sus propias vidas, experiencias, pensamientos y emociones. Dicha comprensión se construye en el diálogo sobre la base del lenguaje utilizado por los propios individuos y de la actitud del entrevistador como un factor activo en el proceso y no simplemente como ejecutor de un protocolo o una secuencia fija de interrogantes.

Procedimiento: análisis fenomenológico-hermenéutico

En el presente estudio de caso cualitativo se hará uso de las herramientas de la fenomenología y la hermenéutica para el desarrollo de los procedimientos de análisis de los datos recopilados a través de las entrevistas a profundidad. Según Martin (2009) el método fenomenológico es una manera de aproximación a los fenómenos (lo que aparece a la conciencia y la intencionalidad de la misma) tal y como se muestran. De esta manera, el método fenomenológico pretende ir a los fenómenos mismos intentando de que los propios prejuicios, preconcepciones o interpretaciones del investigador impidan dicho acercamiento. Para May (2000) existe también un matiz importante a agregar al mencionado anteriormente, para él, lo fenomenológico también requiere una conciencia de los contenidos propios del investigador: emociones, intenciones, prejuicios etc, al igual que una conciencia también sobre la intencional que subyace a todo ejercicio de conocer algo. En este encuentro de estos marcos se evidencia que, como lo mencionan autores como Escalante y Páramo (2011), el análisis fenomenológico gira en torno a la aproximación

interpretativa y hermenéutica en donde el investigador procura acercarse a la interpretación que tiene el propio sujeto de sus vivencias a su vez interpretándola él mismo bajo sus propios marcos y característica como individuo e investigador.

De manera particular, la hermenéutica, filosofía iniciada por Heidegger y desarrollada por Gadamer, sostiene que la comprensión del mundo sobrepasa y desborda a los límites estrechos del subjetivismo fragmentador. Desde este reconocimiento, la hermenéutica asume la realidad como un diálogo en donde el otro o lo otro, interpela al que percibe desde su propio marco particular: histórico, sociopolítico, geográfico, etapa del desarrollo simbólico entre muchos otros (Gutierrez, 2002). La hermenéutica como herramienta interpretativa parte de la base de que los humanos tienen la experiencia de mundo a través del lenguaje ya que por medio de dicho medio, el humano logra comprender y ordenar sus experiencias y conocimientos tanto de sí mismo como del mundo.

A modo de síntesis, el método fenomenológico-hermenéutico se entiende como una herramienta, una estrategia para aproximarse a un fenómeno determinado. El caso del presente caso de estudio, lo fenomenológico se refiere a la descripción de la experiencia del individuo sin la necesidad de establecer causalidades necesariamente o de iniciar las entrevistas con un modelo explicativo a priori. El elemento hermenéutico se centra particularmente en la concepción de que cada persona desarrolla sus propios mecanismos interpretativos de la realidad que lo rodea. De esta forma, el método utilizado permite hacer un énfasis específico sobre las experiencia vividas por el individuo con el propósito de tener el acercamiento más cercano posible a la comprensión de su propia realidad. Por último, el método fenomenológico permite de igual manera la identificación de los propios prejuicios teóricos, culturales o idiosincráticos del investigador a la hora de aproximarse a la comprensión de un fenómeno (Martin, 2009).

Población

Simons (2011) sostiene que un estudio de caso puede seleccionarse de manera instrumental refiriéndose a que la selección del caso particular que será objeto de indagación investigativa cumpla con las características y con las variables que se pretenden investigar, esto es aplicable tanto al caso de un individuo como al de una comunidad, institución u otros. En el caso específico del presente estudio, se tomaron en cuenta dichos parámetros de selección instrumental de caso cualitativa ya que se necesita que el individuo esté y haya experimentado las experiencias y las variables de interés. De igual forma, como es mencionado por Stake (2007), el sujeto debe estar en capacidad y disposición de brindar una descripción clara y concreta de dicha experiencia ya que la apertura y voluntad del sujeto es vital para el buen desarrollo de la investigación.

Con base en lo anterior Milton, el sujeto seleccionado para el presente estudio, cumple con los requerimientos antes mencionados de manera tal que permite la indagación y profundización de las preguntas orientadoras y de las variables involucradas. De igual forma, se ha corroborado la disposición de Milton a participar voluntariamente en el proceso investigativo con el amparo y aval de un consentimiento informado firmado y acordado al dar inicio al proceso. (*Ver anexo 3*)

ANALISIS DE CASO

Luego de analizar la información obtenida a través de los encuentros con Milton, se hace la categorización de la información en 5 categorías de análisis que se subdividen en aspectos específicos de dichas categorías. Al tratarse de la interacción de un número considerable de variables se considerará útil para comprender su interacción, profundizar en cada una de ellas, y debido a que se encuentran estrechamente ligadas y se experimentan en el tiempo presente, las interacciones entre ellas serán más claramente reconocibles al identificar y caracterizar cada una de ellas en particular a través de las intervenciones de Milton.

Las 5 categorías propuestas son : a) Estresores y percepción de crisis en el proceso de recaída, b) Áreas de afectación psicológica, c) Vacío existencial, d) Estrategias de afrontamiento, e) Rasgos del modo de ser manifestados durante la crisis. Para una mayor caracterización y descripción de cada una de estas categorías se propusieron las subdivisiones de análisis pertinentes según el marco conceptual que enmarca la presente investigación. (*Ver anexo 2*)

Estresores y percepción de crisis

Interpersonales

Desde el punto de vista de los estresores interpersonales en encuentra Milton es una persona a la que le cuesta generar vínculos cercanos con otras personas: *"Pues realmente de amistades no mucho porque no tengo muchas amistades, no hablo con muchas personas."* de igual manera menciona que sufre de ansiedad social lo cual le impide también interactuar con las personas que están a su alrededor: *"Lo que pasa es que yo sufro (...) no me gusta decir que sufro de ansiedad social porque eso es como estigmatizarme, como ponerme un cartel ahí que dice "ansioso", pero yo soy muy ansioso y socialmente soy aún más ansioso"*.

De igual manera comenta que de alguna manera había perdido la fe en las personas, aunque no especifica el tiempo que ha sentido esto también pudo hacer que no sintiera la motivación por esforzarse y vincularse con otros: *“Ellos vinieron simplemente pues de vacaciones, y hablar con mi papa y ayudar de la forma más desinteresada que yo haya visto, entonces de cierta forma mi prima y mi tía me hicieron recuperar un poco como la humanidad, como la fe en ciertas personas que no son muy comunes hoy en día”*. Mientras relataba sobre su experiencia en el exterior viviendo en Estados Unidos, comentaba que la sensación de soledad era una de las cosas que más le hería y esto unido a su dificultad para vincularse con otros y su nivel de ansiedad relacionado parece generar una situación aparentemente sin salida que pudo llevarlo a buscar estrategias para eliminar ese malestar o al menos distraerse de él.

Otra característica importante de la manera en que se relaciona Milton con otros es el miedo en es sentido de que podría ser herido o abandonado. De al misma forma, Milton refiere que una de las cosas que le consume esfuerzo es llevarse bien con todo el mundo: *“Creo que me esfuerzo mucho es por llevar a la gente en la buena pero no me interesa profundizar en las relaciones, como que no sé se si es porque entre menos amigos tenga menos amigos me podrían abandonar”*; sin embargo, también afirma que sus relaciones no tienen profundidad, con una o dos excepciones.

Laborales

En cuanto al trabajo menciona tener sensaciones encontradas que oscilan entre la tranquilidad, el aburrimiento y la frustración debido a que a veces se siente estancado, como si estuviera desperdiciando su tiempo y su potencial haciendo algo sin tanto significado: *“Pero al estar más tranquilo, de vez en cuando pienso como “estoy simplemente como un trabajador más” osea odio como ser del común, como ser del trabajo 8 a 5 (...) como que no lo tolero”*. Esta sensación de aburrición también lo lleva a cambiar de un lugar de trabajo a otro sin encontrar algo que considere suficiente o novedoso: *“Entonces como que me aburrí y yo sé que eventualmente va a pasar eso con este trabajo. Voy a decir como “eso ya está muy mamón”, como que ya lo hago*

suficientemente bien, ya quiero subir a otra cosa”. Esto contribuye a su sensación de soledad, de no encontrar un lugar en el mundo ni tampoco contar con una orientación clara diciendo también que en varios de sus trabajos: *“simplemente lo estaba haciendo por el dinero, y eso es la de las cosas que nunca quiero hacer en la vida: trabajar sólo por el dinero*”; lo cual lo mantenía insatisfecho y con una sensación de culpa ya que en ocasiones se sentía demasiado común y no esa sensación de caer en la inercia de lo común no lo tolera.

En un momento se sentía muy bien al hacer trabajo de voluntariado en el centro de rehabilitación del que fue paciente, pero luego de un tiempo cuando se estaba sintiendo ya bastante mal decidió abandonar ese voluntariado lo cual implicó separarse de una de sus fuentes de sentido: *“de la Fundación no sé, no va conmigo y realmente como que ya no quería hacer parte más de ella porque sentía que me estaba como afectando mucho, que simplemente no estaba ayudando a nadie*”.

Emocionales

El aspecto emocional está inmerso en todas las categorías de análisis pero en este punto en particular se hace énfasis en los estados emocionales que acompañaron el inicio y el desarrollo de la vivencia de crisis de Milton que lo lleva a través de varias etapas del proceso de recaída hasta llegar al punto de volver a consumir marihuana.

Como marco general del estado emocional de Milton en ese momento la siguiente cita es bastante ilustradora: *“yo empecé con todos mis problemas en la cabeza y yo decía como “no puedo ayudar a la gente, necesito ayudarme a mí mismo porque no estoy bien” entonces como además empecé como con rabias hacia al mundo porque (...) no hacia el mundo como tal, sino a la vida*”. Milton tenía mucha rabia en gran parte porque creía que al abandonar el alcohol sus problemas desaparecerían, y al encontrarse en un estado como estos su convicción y confianza se vieron afectadas: *“Tenía mucha rabia porque yo ya había quitado el alcohol de mi vida entonces todos mis problemas se habían solucionado y*

me di cuenta de que no”.

De la misma forma sintió decepción con los medicamentos psiquiátricos lo cual también pudo motivarlo a auto medicarse con sus respectivas consecuencias: *“Es que tenía rabia con ese antidepresivo porque es el que tomo desde hace 4 años que salí de la Fundación, y yo decía "si a los 4 años me volví a deprimir, entonces no sirve para nada"*. La medicación también estuvo relacionada con la alteración de su sueño que también pudo tener influencia significativa en el desarrollo y mantenimiento de sus estados emocionales: *“he tenido varias pesadillas. Me he despertado como un poco agitado, a pesar de que estoy tomando unas pastas para dormir”*. Como se verá en el siguiente apartado, la enfermedad de su padre fue un estresor importante ya que hiperreflexionaba al respecto: *“mi papá va a sufrir mucho, no quiero que sufra”, osea me dio muy duro fue por eso porque entre como en una actitud demasiado pesimista con respecto a eso*”.

Desde el punto de vista más fisiológico Milton menciona que el año pasado le habían diagnosticado hipoglicemia, aunque antes de saber dicho diagnóstico al sentirse mal se dijo a sí mismo que estaba deprimido: *“yo pasé muchos días sin saber lo de la hipoglicemia y durante muchos de esos días ni siquiera era capaz de levantarme de la cama porque no tenía energía, porque no sabía ni que me estaba pasando, entonces en mi mente era como "estoy como deprimido”*”.

Familiares

El contexto familiar de Milton en la actualidad y en el pasado reciente está enmarcado en una distancia marcada y dificultades tanto económicas como de salud. Económicamente afirma que: *“los problemas de dinero de mi familia, entonces como que han estado presentes desde hace unos 10 años diría yo, cada vez empeorando, cada vez peores”*, también dice que *“yo he sido cercano con una prima que vive en Chile, pero de resto como que siempre ha habido ciertos problemas con la familia de mi papá por herencias, por desacuerdos, por mal manejo de cosas, etc., etc., entonces como que yo he elegido alejarme mucho de ellos”*. En cuanto a su relación con su núcleo cercano afirma

sentir algo de su apoyo pero con muy poca comunicación: *“mi mamá si es como cariñosa, pero yo nunca he sido como de hablar con ella tampoco entonces como que nunca (...) con ellos nunca tuve como esa amistad, ni sentí un apoyo. Osea ellos toda la vida han sido mi apoyo incondicional pero nunca fueron como un apoyo de "venga y le cuento tal cosa", ¿sí? no”*.

El estresor más fuerte según menciona Milton es el cáncer de su padre ya que afirma que le genera altos niveles de miedo, ansiedad y un reconocimiento particular de su propia debilidad: *“yo conozco que han sufrido de cáncer, que no es operable, realmente el fin de esas personas o pues...no el fin sino como todo lo que pasa después de eso es realmente malo y lo que he visto es personas sufriendo mucho, nunca termina bien”* y también: *“Todavía me da duro muchas cosas porque a veces me siento muy débil, digamos cuando el cáncer de mi papá me di cuenta de que, si no soy tan fuerte como creía que era, que me alcanzaba a derrumbar un poco eso”*.

Por último menciona que en la actualidad siente algo de vergüenza y frustración debido a la edad que tiene y la supuesta manera que tendría que tener según dicha edad: *“porque además parte como de mi crisis existencial es que tengo 32 años y todavía mi papá me mantiene mucho, o me ayuda mucho monetariamente y él no está en condiciones de hacerlo en este momento. Entonces como que parte de mi crisis existencial es eso”*.

Áreas de afectación psicológica

Cognitiva

Durante el periodo inmediatamente previo al igual que durante el desarrollo de la crisis Milton menciona que su pensamiento estuvo alterado con una gran cantidad de preocupaciones que no lograba solucionar de manera concreta lo cual lo mantenía en un estado de ansiedad constante: *“No sé, como que mi cabeza nunca se calla. Yo vivo pensando desde (...) desde cómo lograr estabilidad económica, hasta cómo poder ayudar a*

la gente, pasando por diseñar robots que (...) no sé (...)Entonces como que son cosas, son muchas cosas, pero al final nunca concluyo nada”. Relacionado con lo anterior Milton afirma que gran parte de su tiempo se la pasa pensando y planeando hacia el futuro: *“Entonces como que mi cabeza siempre anda pensando en esto, en lo otro, en tal cosa, en el futuro, en el que va a hacer del futuro, en que voy a hacer mañana (...) como en planear absolutamente todo, planear cada paso”*.

Durante la etapa de crisis Milton refiere que se le dificultaba encontrarle algún orden y sentido a las cosas por lo que a pesar de que se hacía preguntas se sentía cada vez más desorientado: *“Entonces como que no sabía qué me estaba pasando, empecé a cuestionar el sentido de mi vida, si mi sentido es ayudar porque siempre terminan jodiéndolo a uno, entonces qué sentido tiene ayudar a las personas en un mundo como en el que vivimos”*. De igual manera, menciona que en un punto de este escenario de crisis su pensamiento le hizo entrar en un proceso de negación en donde no se permitió sentir sus emociones frente a los acontecimientos que estaban ocurriendo: *“lo que me demoro fue el no ser realista, osea si básicamente no ser realista, sino estaba en un mundo en lo cual todo era perfecto, no quería aceptar cosas. No quería aceptar que eso estaba sucediendo”*.

Finalmente, Milton comenta acerca de una característica de su pensamiento que aparece cuando le da rienda suelta a sus divagaciones exacerbando su exploración de la fantasía e imaginación llegando hasta hacerse sentir a sí mismo como algo afuera de la realidad: *“Entonces, cuando yo dejo volar mi mente, mi mente puede hacer muchísimas cosas entonces, se inventa un poco de cuentos raros y me (...) me llega a hacer pensar hasta que soy esquizofrénico”*.

Emocional

Milton se encontraba en un momento de desencanto y apatía en bastante general que lo hacían cambiar de intereses y hasta de trabajo constantemente. De lo poco que tenía claro era que no deseaba la monotonía y sobre todo deseaba un cambio de todo: del trabajo, del ambiente y de la versión de sí mismo. Al parecer no deseaba nada además de un cambio,

cualquier cambio: *"A mí no me importa que tenga una casa, que tenga 10 carros, que (...) desde que yo no esté, desde que yo no sea la misma persona, osea si yo me veo en 5 años en esa oficina, para mí eso sería la mayor decepción".*

Ese estado de apatía y desesperanza estaba también ligado a una sensación de soledad, lejanía y falta de apoyo y comprensión de otras personas que le hacían perder la esperanza y generar sentimientos de rabia, desespero y ansiedad: *"¿por qué tengo que ayudar a la gente, si a mí nadie me ayuda?" entonces cosas así me hicieron generar creo que mucho resentimiento dentro de mí, por eso me alejé de Seananda, por eso empecé como entre rabia, con desespero, con depresión, con ansiedad, con todas esas cosas que siempre se juntan".*

Motivacional

Frente al aspecto motivacional se evidencia carencia marcada del mismo que lleva hacia interrogantes a los que Milton no encuentra respuesta generando desánimo y perpetuando el afecto negativo: *"¿Para qué? no tengo la menor idea (...) mi vida no tiene un para qué", "Pues (...) a veces me siento como sin energía, pero eso es ya más como (...) osea, la verdad no sé, no he dado por qué esa falta de energía.". Más adelante Milton habla acerca de la desilusión futura en el sentido de que apenas alcance alguna de las metas que se propone volvería a estar en el lugar inicial, simplemente buscando algo más con lo que le quitaba tanto valor como propósito a los esfuerzos que estaba haciendo en ese momento: *"y me he desilusionado de muchas entonces como que (...) lo que pasa, y me faltan energías para luchar contra la universidad porque yo sé que el día que me gradué va a ser un día increíblemente hermoso. Va a ser muy satisfactorio, pero al día siguiente voy a estar otra vez cruzado de brazos buscando más."**

Finalmente comenta una reflexión que tuvo durante la etapa de crisis en donde mencionaba sentirse atrapado en un plan más grande que él y sobre el cual no tenía opción de elegir, no se sentía libre y con sentido real de agencia: *"Empecé también con el cuento del libre albedrío, que nosotros no tenemos libre albedrío, que realmente todo está*

planeado. Entonces, todas mis acciones ya están planeadas por alguien. Entonces empecé a creer todo eso y ¡claro me pegué una desanimada! porque yo decía “¿entonces para qué putas me levanto, si ya toda mi vida está planeada?”. En un momento previo a la cita anterior, Milton hace una introspección sobre el por qué tiene la tendencia a planear y frente a eso dice: “¿Por qué lo hago? (...) porque si las cosas se dan como yo la planeo, siento que tengo un poco el poder, creo. Ahora que lo pienso, si puede ser como el control de controlar la situación de cierta forma. Si yo planeo que tal cosa suceda de esa forma y sucede de esa forma, yo lo creé. Como una cuestión de poder y de control yo creo.” Al contrastar las dos citas anteriores se puede ver el gran malestar que pudo generarle a Milton el hecho de pensar que no tenía agencia real sobre su vida y que sus planes y esa sensación de poder y control fueran solo una ilusión.

Comportamental

En el área comportamental se encuentra una tendencia de planeación pero no ejecución de lo que Milton se propone: *“Entonces como que son cosas, son muchas cosas, pero al final nunca concluyo nada”* también sostiene que *“en la vida diaria, me he dado cuenta de que no sirve para nada porque todo lo que planeo nunca termina haciéndose”*. A medida que se avanza la reflexión sobre la tendencia hacia la planeación Milton empieza a reconocer que es un hábito que le desgasta tiempo y energía y, al mismo tiempo, reconoce que es un propósito fallido porque no se pueden tener todas las variables bajo control: *“Demasiado (...) entonces me he dado cuenta de que (...) osea, me gusta planear y tener todo eso, como ese camino diseñado. Pero, nunca se cumple. Es muy rara la vez que se cumple porque la vida tiene demasiadas variables que uno nunca va a tener en cuenta”*.

En lo referente a la planeación y a su ejecución en acciones concretas se evidencia que aunque Milton afirma planear su futuro no sabe cual futuro es, lo único que dice es que: *“Yo odio quedarme quieto. Entonces a mi cuando me preguntan en dónde se ve en 5 años, en cualquier lugar menos en el mismo”*. Por lo anterior, una constante muy presente en Milton es pasar de una actividad a otra, cambiarse de carrera, de trabajo, de país lo cual según el mismo menciona le ha generado diversas dificultades: *“Mi vida ha sido cualquier*

cosa, excepto constante. Yo he vivido como en 10 ciudades, 20 apartamentos, como en 3 países (...) como que siempre (...) y la verdad yo creí que todo eso era parte de mi alcoholismo, como parte de mi problema con el alcohol, como de estar tan cambiante”.

A pesar de lo mencionado anteriormente, al avanzar en las sesiones se identifica una voluntad firme de cambio en Milton, un deseo de trabajar en sí mismo y re direccionar la manera en la que vive el cual lo impulsa a seguir esforzándose por mejorarse como persona sin querer rendirse ni resignarse: *“yo sé que tengo que volver porque es algo que comencé y tengo la costumbre de no terminar lo que comienzo y estoy tratando de corregir eso de mi vida. Estoy luchando contra mí”.* Aunque es una idea clara en Milton su estado emocional logra oscurecer esa determinación durante algunos momentos del proceso en donde tiende a aislarse y a procrastinar.

Vacio existencial

Cognitivo

Desde el punto de vista cognitivo Milton, durante su etapa de crisis, tenía una actitud en la que nada le importaba: *“me sentía como me importa un culo todo”*. De igual modo reconoce que una tendencia habitual cuando se siente mal es entrar en una secuencia de pensamientos que no lo llevan a ningún lado llegando a conclusiones que según él son irracionales: *“Lo que pasa cuando estoy mal es que entro como en un ciclo vicioso, entonces empiezo a pensar en eso, y le doy vueltas y le doy vueltas y obviamente nunca llegó a ninguna conclusión lógica, siempre son un poco de ideas sin sentido o realmente cosas irracionales”.* De esta manera Milton también llega a la conclusión de que su pensamiento no le va a dar ninguna respuesta así que ya un poco avanzados en el proceso él elige cambiar de enfoque: *“Entonces en el momento, pues desde hace poco llegué a la conclusión de que ese significado nunca lo voy a encontrar en mis pensamientos, pero es muy probable que lo encuentre en las acciones, entonces decidí simplemente hacer y hacer”*

y hacer, ir aprendiendo de lo que hago”: Como se ha visto en apartados anteriores Milton no logra reconocer desde un punto de vista cognitivo y racional aquello que podría ser bueno para él, aquello que podría desear para sí mismo porque supondría un beneficio claro y significativo para él, de manera que mientras permanecía en una búsqueda constante por medio de pensar el mundo y crear posibles experiencias por medio de planes, al darse cuenta de que no encontraba respuesta decide cambiar de abordaje.

Aspectos importantes frente a su autoconcepción e identidad se identifican cuando menciona: *“tengo 32 años y ... no he hecho mucho con mi vida, bueno no puedo decir no he hecho mucho con mi vida porque he hecho muchísimo en la vida, pero no he hecho mucho con mi vida”*. La sensación de fracaso se hace también explícita cuando dice que: *“Que me estoy quedando calvo, que tengo 32 años y he fracasado en muchas cosas en la vida. Creo que eso es como lo más importante”*.

Finalmente Milton también se ha cuestionado recurrentemente sobre el por qué de las cosas quedándose al final con cada vez más preguntas y menos respuestas, frustrándose su búsqueda de sentido por una vía principalmente racional: *“Pues creo que era básicamente las mismas preguntas que yo he tenido toda la vida, el por qué hago las cosas, el para qué, no sé, es como esa incesante búsqueda de significado que nunca realmente me ha dado resultado.”*

Emocional

Cuando se exploraba su estado emocional actual Milton realizó una equiparación de su estado emocional actual con la manera en la que se sentía cuando consumía alcohol: *“Entonces cuando comenzaba era porque estaba como que sí, porque no sabía qué hacer con mi vida, me siento sólo, me siento aburrido, no me motiva nada y entonces empezaba a tomar. Cuando tomaba me sentía bien”*. Durante su experiencia de crisis, vinculada a los estresores mencionados anteriormente mencionaba estar ansioso diciendo que: *“Me preocupa un poco porque mi vida nunca ha sido estable, osea mi vida parece un grafica de*

no se las acciones de Facebook, algo así lo cual muestra una alta labilidad emocional con tendencias hacia el polo emocional depresivo durante periodos largos de tiempo, pero con alta funcionalidad.

Al conversar acerca del momento de transición entre el momento de estabilidad previo y la etapa de crisis, Milton menciona haber estado motivado con su estudio, con el deporte y el voluntariado, pero también sostiene que las cosas empezaron a ir mal y acumulándose varios eventos adversos en un corto periodo de tiempo: *“como que todo empezó, como que ciertas cosas venían mal, luego ciertas empezaron a empeorar, fue lo de mi depresión, mi ansiedad, mi papá le dio cáncer, luego le embargaron un cheque de 220 millones con el cual iba a pagar todas sus deudas, como que llegue al punto decir “todo es la misma mierda, como que toda la gente es la misma mierda, siempre se lo clavan a la persona que es más buena gente”. Entonces llegué como a decir, entré en un estado demasiado pesimista con respecto a la humanidad”*.

Momentos después de hacer un breve resumen de algunos de los estresores más relevante y su reacción ante ellos Milton dice una frase que evidencia lo lejano que se sentía de la felicidad: *“Estaba bien, no quiero decir feliz porque no se ni qué es la felicidad hoy en día, pero estaba bien”*.

Comportamental

Durante los meses de mayor dificultad para Milton, en donde se sentía bastante mal, menciona dificultad para levantarse e ir a trabajar al igual que para iniciar otras actividades: *“Por ejemplo, yo me despierto (...) y no quiero ir a trabajar porque es esa lucha de madrugar y que "ay que pereza" entonces, muchas veces mi excusa es no quiero ir a trabajar entonces estoy deprimido, entonces como que ya me empiezo a inventar un poco de cuentos”*. Al recordar algunos de sus patrones similares en otros momentos de su vida reconoce que cae en un patrón de querer hacer muchas cosas y emprender diversas actividades pero ese deseo se le convierte en frustración por lo que no hace nada

quedándose en la misma monotonía a la que tanto de huye: *“yo siempre busco y busco y busco y quiero hacer 100 mil cosas y termino es frustrándome y explotando y no haciendo nada”*.

Milton comparte que una amiga suya le hace caer en cuenta de otro patrón de conducta que al hacerse evidente lo reconoce como común, dice que: *“Mi ex mejor amiga me decía tortuga porque siempre como que me asusto, me meto en mi casa y ya. Entonces, me quedo en mi zona de confort y no hago nada”*. Esta tendencia a tener conductas evitativas también la hace explícita Milton en uno de los encuentros en donde lleva la estrategia de evitación hasta el punto de la sedación tanto metafóricamente como literalmente al momento de recurrir a la automedicación: *“Si, osea realmente no estaba tratando de enfrentar el mundo porque si hubiera buscado amigos hubiera significado que estaba como tratando de tratar las cosas, pero estaba tratando era de sedarme básicamente, de dejar de sentir”*.

Orientación

Al indagar sobre la orientación en la vida de Milton él reconoce hacer algunas cosas, pero sin dirección: *“Entonces como que, cuando yo dejé de tomar, y empecé a trabajar, en la misma empresa donde estoy trabajando, yo vivía muy el día a día, a mí no me importaba para donde iba mi vida”*. Además de la sensación de no estar dirigiendo su vida hacia un lugar, meta o propósito específico, reconoce que el llegar a los puntos más altos de malestar durante su periodo de crisis, fue en donde decidió abandonarlo todo reportando un marcado fastidio un deseo que quedarse dormido dejándolo todo atrás: *“de un momento para otro dejé de ir a la universidad, dejé de hacer trabajos, me dejo de importar y yo creía que era eso, que simplemente como que ya no quería nada, que estaba cansado de todo, estaba cansado de la gente, de que todo fuera la misma mierda, de que nada mejorara, entonces como que solo me quería quedar dormido”*.

Milton sostiene tener esta problemática muy presente, y de hecho reflexiona constantemente en ella aunque sin llegar a una solución que le aporte una posibilidad de

cambio lo cual podría contribuir a mantener e incrementar sus niveles de ansiedad al igual de a perpetuar la sensación de desesperanza al igual que de frustración: *“Entonces eso, pero (...) no sé, me doy cuenta de que yo tengo claras muchas cosas con respecto a mí mismo sólo que tengo a veces ese problema, que dejo que mi mente haga lo que se le dé la gana y se me olvida todo esto que estamos hablando y pff se esfuma”*.

Estrategias de afrontamiento

Primer Nivel

Como estrategias de primer nivel se mencionarán en primer lugar las que fueron utilizadas específicamente durante la etapa de crisis de Milton. En primer lugar la utilización de la automedicación y es relevante que es el mismo Milton quien equipara la utilización de esta estrategia con el consumo de alcohol que tuvo en el pasado: *“Entonces, es como el alcohol. Me di cuenta de que (...) me hace lo mismo que el alcohol: desequilibra mi cerebro absurdamente, mi cuerpo, me manda a (...) osea, me vuelve una nada básicamente. ¿Entonces, y pues para qué? realmente no tiene ningún propósito”*. Como se mencionó antes Milton tiene cierta inclinación hacia lo nuevo, lo novedoso y esta estrategia de la automedicación también se enmarcó dentro de esa tendencia: *“Conocía alguna pasta rara y la probaba entonces probé hartísimas, tomaba hartísimas pastas. Eso creo que influyó como que, en un desequilibrio químico en mi cabeza, osea dejé de dormir, la ansiedad empeoró, osea como que todo empeoró y ahí fue cuando dije como que, fue cuando decidí pedir ayuda”*. Dentro de los fármacos que utilizó estaban Citalopram, Trozodona, Fluoxetina, algunos otros ansiolíticos y benzodiacepinas. También utilizaba los somníferos para dormir y así no sentir ansiedad: *“De dormir si eran más pastas para dormir que (...) las tomaba más era cuando estaba muy vuelto nada y no quería salir de la casa, entonces no podía dormir todo el día porque estaba ansioso, entonces me noqueaba con unas pastas para dormir. Con somníferos. Esos no eran para la ansiedad, sino que eran somníferos”*.

Al continuar con la exploración de la automedicación Milton afirmó una segunda motivación para su consumo que tiene que ver, precisamente, con esta inclinación hacia experimentar la novedad: *“Creo que yo lo hago es porque (...) como por buscar esas emociones, digamos (...) cuando uno consume cocaína la primera vez siente algo. Esa sensación nunca la voy a volver a sentir otra vez. Pero uno sigue buscándola”*.

En cuanto a la ruptura de la abstinencia del consumo de sustancias psicoactivas, Milton acepta haber consumido Marihuana como un evento aislado, y que dicho evento se dio en un paseo a Suesca en donde empezó a sentir ansiedad y pensó que la marihuana podía ayudarle, pero en cambio le generó una experiencia desagradable: *“nos fuimos a Suesca con una amiga y se me dio por fumar marihuana, y fue de las peores experiencias que yo he tenido en mi vida. A mí me pone paranoico, osea mi cabeza corre al 200 por hora con cien mil cosas y me pone paranoico horrible”*.

Otro de los paralelos significativo que hace Milton entre su consumo de alcohol y la automedicación la hace cuando relata su inicio temprano de consumo de alcohol a los 14 o 15 años, en donde luego de percibir el efecto tranquilizador del alcohol inicia a utilizarlo como una especie de medicamento, según dice Milton: *“Yo tenía como 14 o 15 años y eso comenzó con un (...) Yo estudiaba en un colegio de sólo hombres, entonces los viernes, creo que era, hacíamos como una reunión de amigos y compramos, pues niños de 14 o 15 años, y comprábamos una canasta de cerveza. Entonces, como que ahí comencé a tomar y luego (...) no sé, me gustaba lo que sentía, como esa tranquilidad que me brindaba el trago. De ahí en adelante lo cogí de (...) de medicamento prácticamente”*.

Segundo Nivel

Como estrategias de segundo nivel se evidencia la evitación del conflicto, la no expresión emocional y el ensimismamiento: *“Nunca he sido peleón. Osea, nunca en la vida he peleado entonces yo soy más como de callarme, guardarme todo y encerrarme en mí mismo”*. Como profundización del aislamiento Milton acepta que aunque disfruta estar solo

llega un momento en que la sensación de soledad es tal que le afecta bastante, pero le cuesta mucho hacer algo al respecto: *“Muy duro porque muchas veces si yo disfrutaba de andar solo muchas veces, me gustaba pensar, yo me siento por ahí en un parque en una banca y me siento a mirar el cielo y me entretengo pensando. Pero digamos eso me gusta por cierto tiempo, ya cuando se alarga y sé que no puedo hacer nada para cambiar eso, me da muy duro”*.

En cuanto a sus relaciones de pareja afirma tener cierto nivel de miedo y una tendencia hacia el control y la búsqueda del poder, de manera que no sea ni herido ni vulnerado por su pareja: *“Con mis relaciones de pareja siempre porque yo siempre he tenido miedo como a (...) osea, yo no soy de tener el poder, de yo digo que se hace lo que yo diga. No de esa forma el poder, sino de más de... ¿Cómo lo pongo, sin sonar, no sé? (...) que la otra persona con la que yo estoy tenga menos poder sobre mí que el que yo tengo sobre ella”*.

Otro factor relevante en la manera en que Milton se relaciona con los demás es la búsqueda de aprobación. Esta logra llegar hasta el punto de hacerle sentir que no es él mismo frente a otros: *“por pena de muchísimas cosas, no soy quién soy y no me siento cómodo entonces como por mucha pena y miedo, pero sé que, y es por eso, es por esa aprobación de terceros”*. Ya avanzado el proceso dice Milton reflexiona al respecto y dice *“Realmente hace poco estuve cuestionándome todo eso porque llegué a la conclusión de que yo tiendo a quererle caer bien a todo el mundo”*. Como se mencionó anteriormente, a Milton le cuesta general relaciones íntimas y cercanas con las demás personas, de manera que la cordialidad parece permitirle la cercanía e interacción necesaria para ser funcional, pero no con vínculos significativos, en los contextos en donde interactúa.

Tercer Nivel

En cuanto a lo que respecta a las estrategias de tercer nivel, relacionadas con el autodistanciamiento se puede evidenciar un buen nivel de autocomprensión ya las veces que Milton reflexiona acerca de su propia conducta, estados emocionales y decisiones

reconoce causalidades tanto de sus motivaciones como de las estrategias que utiliza al igual que el efecto que estas tienen sobre sí mismo por ejemplo cuando dice: *"yo me predispongo demasiado a las situaciones como de " agh, hoy pase un día de mierda en el trabajo" y, efectivamente muchas veces lo es, pero por la perspectiva que uno le da a la situación"*. También logra observar sus propios procesos mentales y en ocasiones logra re direccionarlos: *"como que me sentía mal por volver a esa oficina después de tanto tiempo y a decir como "bueno ya volví, estoy haciendo lo mismo". Pero luego me decía "no, son circunstancias diferentes porque yo entré a estudiar y ya estoy en sexto semestre", ya es diferente, es sólo como un paréntesis en mi vida mientras como que todo se estabiliza"*. De igual manera, también logra reconocer una alternativa a la racionalización de su mundo emocional para sentirse mejor *Si creo que lo ideal si es alargar un poco más la sensación y permitir que pase en vez de cerrarla racionalizando todo"*.

En cuanto a la autorregulación, durante la etapa más crítica del malestar a través de la crisis la autorregulación era mínima utilizando las estrategias de primer nivel mencionadas anteriormente. En momentos posteriores a esos momentos críticos, Milton logra permitirse el malestar reconociendo que es algo normal y también que es pasajero: *"Entonces yo sé que eso es lo normal. Digamos que uno esté con la malparidés, que pena la palabra, por una hora (...) entonces estoy tratando de entenderme a mí mismo que eso está bien, eso es parte del ser, eso es, yo diría, que lo normal. A veces uno se siente mal"*. Durante estos mismos momento Milton también logra reconocer que la ensimismamiento y la no comunicación emocional no son el camino y se motiva para intentar comunicar mejor con otros, en especial con su familia: *"me fue muy bien porque me di cuenta de que esa es la forma de hacer las cosas, si yo tapo, osea si yo hubiera tapado eso empieza de cierta forma a hervir, a hervir, a hervir hasta que explota en algún momento"*.

Comportamentalmente Milton decide salirse de su zona de confort e intentar relacionarse con los demás de una manera diferente aunque le cueste trabajo: *"ahorita los ejercicios que estoy tratando de hacer son salir de mi zona de confort: que no quiero hablar con tal persona sobre tal cosa, me importa un culo, lo hago y si me incomoda pues que me incomode. Igual, si Suesca no me mató, no me va a matar esto"*. Por otro lado, la

posibilidad de autoprotección se ve disminuida y borrosa ya que como se mencionó anteriormente en el apartado del componente cognitivo de vacío existencial, aunque Milton tenga una inclinación hacia el aprendizaje, la novedad, el estudio y la ayuda a otros, ese futuro no logra verlo claramente en posibilidades concretas que lo motiven. Sin embargo se sabe a sí mismo con herramientas para cambiar y mejorar al igual que tiene el reconocimiento claro de que a veces necesita ayuda, y es la conexión con otros lo que puede ayudarle a expandir su propia visión: *“Solo, no lo puedo manejar. Realmente cuando me doy cuenta de que estoy cayendo solo sirven otras personas, terceros. (...)uno se vuelve como esa visión de túnel hacia todo lo malo entonces por eso creo que uno necesita de terceras personas para que ayuden a expandir otra vez esa visión, como abrir la perspectiva de uno”*.

Cuarto Nivel

Durante la etapa de crisis Milton reconoce y se mantiene conectado de manera constante con su deseo de ayudar a otros, en particular, a otras personas con dificultades de adicción. De igual manera, reconoce que primero debe estar bien él para luego poder apoyar a otros: *“como que a mí me llena mucho ayudar, y como que todavía sigo con esa idea, pero un poco más leve detrás de mi cabeza. Ahorita me estoy enfocando es en mí mismo, pero yo todavía tengo esa idea de ayudar muy detrás”*.

Por otro lado, al reconocer el efecto de la auto trascendencia y en los momentos en los que empieza a abrirse a otros pro voluntad propia reconoce que al abrirse logra disfrutar de cosas que antes no podía tan fácilmente: *“Lo que pasa es que cuando yo ... yo me he dado cuenta de que cuando yo no estoy tan encerrado en mí mismo yo realmente disfruto, muchas veces disfruto la compañía de la gente, disfruto las conversaciones con la gente. Osea, no es tan malo como lo pinto en mi cabeza”*.

En cuento a la afectación se evidencia que el interés intelectual es algo que emociona a Milton y recurre a ello cuando puede y lo disfruta. Por otro lado, menciona 1 momento específico en donde fue conmovido al observar el altruismo y bondad

desinteresada de algunas personas y otro cuando tiene la oportunidad de ayudar directamente a alguien que estaba pasando por una situación similar a las que él vivió en el pasado: *"cuando yo veo los típicos videos que pasan en internet de "todavía tenga fe en el mundo" entonces son personas ayudando a otros. A mí, esos videos me sacan lágrimas".* El momento en que ayuda a alguien en el bus: *"Un día iba a en un bus y un muchacho como de 26 o 27 años "simplemente yo no les vendo nada, soy estudiante, la vida dio una vuelta inmensa y hoy en día (...) soy estudiante de universidad pero tengo que pedir plata en un Transmilenio" y como que no sé, no sé si me tumbo o no, realmente no importa, pero ese día le di como 20 mil pesos y le dije "tome, yo sé que la vida da muchas vueltas" porque pues yo estaba en una vuelta inmensa en mi vida, a mi edad estudiando todavía. Entonces, ese día me sentí como tan lleno, tan pleno".*

Rasgos del modo de ser manifestados durante el periodo de crisis

Aspectos relevantes del proceso de desarrollo

Ya que el desarrollo y consolidación del modo de ser de una persona está vinculado tanto a factores hereditarios como a contextuales, familiares, relacionales, culturales y de aprendizaje, se reportan aquí algunos elementos fundamentales para la construcción del modo de ser de Milton, que como se verá, tiene características relacionadas principalmente con los modos de ser obsesivo, evitativo y dependiente. En los siguientes apartados se evidenciarán las rasgos que estuvieron presentes durante la crisis de Milton.

Además de las características del contexto familiar de Milton mencionadas en el apartado de estresores familiares cabe mencionar las siguientes características de sus miembros y relaciones. La figura paterna de Milton según menciona él es un hombre cuya expresión emocional es casi inexistente y quien se enfoca especialmente en lo que debe ser realizado: *"Empezando por mi papá es que (...) de la forma en la él fue criado es como si los sentimientos no existieran, simplemente uno se levanta, trabaja, hace lo que debe y se acuesta, duerme. Sin salirse de ciertos parámetros, como muy tradicional y guardado, se guarda mucho todo".* Con su madre, a pesar de reportar que es cariñosa afirma que es

también sobreprotectora, continuamente descalificadora y no mantiene una buena comunicación: *"mi mamá si es como cariñosa, pero yo nunca he sido como de hablar con ella tampoco entonces como que nunca (...) con ellos nunca tuve como esa amistad, ni sentí un apoyo. Osea ellos toda la vida han sido mi apoyo incondicional pero nunca fueron como un apoyo de "venga y le cuento tal cosa (...)mi mamá siempre ha sido "usted no es capaz de hacer nada", punto. "*

Menciona también la separación de sus pares cuando tenía alrededor de 11 años, y luego que se reunieran, tuvieron una hija, cuyo nacimiento hizo sentir desplazado e ignorado a Milton, por lo cual incurrió en estrategias como dejar de comer hasta afectar la salud para recuperar algo de la atención de sus padres: *"Y como al año, empezó a salir otra vez con mi papá y quedó embarazada de mi hermana. Entonces a mí me dio muy duro eso porque fue como "mi hermana me desbancó". Cuando mi hermana nació, yo no quería ni siquiera verla".* También dice Milton sobre su episodio relacionado con la alimentación: *"no sé digamos creo que a los 16 años yo comencé con indicios de anorexia. Yo simplemente dejé de comer una vez porque (...)un día dije "no quiero comer más" y dejé de comer entonces duré como una semana sin comer nada hasta que comencé a desmayarme y a enfermarme y como que mi mamá empezó a llevarme al médico y empezó a ponerme obviamente mucho más cuidado".*

Durante su etapa escolar, en un colegio de solo hombres, menciona que fue víctima de bullying por su aspecto físico: *"digamos en un paseo del colegio todo el bus cantando la canción de Cerdo de Molotov y cantándomela a mí. Entonces, tengo como ciertas cosas grabadas de ese entonces. Esas cosas a mí me afectaron demasiado entonces no sé si todo eso quedó".* De igual manera menciona que desde esa época empieza a sentir ansiedad social, miedo a la burla y al rechazo, dice Milton: *"Le tenía como mucho miedo al rechazo social, como a la burla entonces, (...) es un poco de paranoia mezclado con ese miedo a la burla, si estoy en algo social existe la posibilidad de que haga algo que genere como burla de todo el mundo".*

Finalmente, uno de los eventos que lo marcó fue su experiencia viviendo en Estados

Unidos y Chile en donde su adicción llegó hasta el punto de querer internarse voluntariamente. Ese episodio, como se ha mencionado anteriormente, estaba encardado por la ansiedad, desmotivación, falta de propósito, desesperanza, apatía, tendencias depresivas y la compulsión para el consumo entre otra sintomatología asociada.

Rasgos del modo de ser Obsesivo

Los rasgos del modo de ser obsesivo identificados en Milton son la necesidad de control a través de la "Entonces como que siempre estoy pensando en si hago tal cosa, tal cosa va a suceder entonces, tal otra. ¿Pero si hago tal otra, qué sucedería? entonces como que siempre estoy maquinando cosas así. Por eso nunca vivo el momento, realmente". También se identifican tendencias hacia la fijación obsesiva de algunas ideas: *"porque a mí se me metía una idea y a mí no me la sacaba nadie hasta que yo no hiciera tal cosa"*. Otro elemento consistía en la evitación del aspecto emocional de sí mismo por medio de ignorarlo, racionalizarlo o por medio del pensamiento dicotómico: *"lo que normalmente hacía, que me acuerde, es que como con cualquier cosa ahí mismo como que ni siquiera pensaba en eso, ni siquiera trataba como de hacer otra cosa entonces como completamente ignorarlo."*, *"siempre había sido una persona sin grises, entonces yo soy o blanco o negro, siempre me han gustado como los extremos y siempre me voy a los extremos de todo"*. Lo anterior se concretó de la manera más específica cuando dijo Milton la manera que tenía de regular sus emociones: *"un poco basar mis sensaciones en estadísticas"*.

Otras características que se mencionado anteriormente son la tendencia a controlar en sus relaciones de pareja, la sensación de insuficiencia que caracteriza al modo de ser obsesivo: *"sólo tener un trabajo no es suficiente" entonces como que siempre quiero más"*. En Milton también se identifican el agotamiento físico y la tención corporal que se evidencia cuando está en una situación social o conversando de algún tema que le genera ansiedad.

Modo de ser Evitativo

Milton menciona que luego de pensar sobre su tendencia a aislarse de los demás reconoce que una de las motivaciones principales para hacer eso es el miedo a la burla como el peor escenario posible de la interacción con otros: *"Digamos estoy en una reunión y la gente se burla de mí, no se me ocurre más, eso es como... eso es lo peor que puede pasar"*. En cuanto a la evitación experiencial Milton reconoce claramente que su interés intelectual y el ejercicio que hace cumplen en ocasiones esa función de distractores: *"Pues realmente no era lidiar con ellas, yo creo que era más como ignorar las cosas, perderme en mi pequeño mundo de ejercicio y lecturas y cosas así"*. Dicha evitación experiencial da un paso más allá al tratarse de la enfermedad de su padre. Cuando el padre de Milton estaba en el hospital, durante un tiempo evitó verlo ya que era muy difícil para él verlo en ese estado *"de cierta forma para mí ver a mi papá en una cama, o recién operado, o en un hospital, esas cosas me dan a mí muy duro, es para mí ver a mi papá derrotado, como que algo le ganó"*. Un dato muy interesante fue que cuando Milton proyectó los posibles escenarios a futuro frente a la enfermedad del padre, él mismo no se ubicaba en esos futuros junto a su padre, era como si no estuviera ahí: *"estrictamente pensaba era en lo que le podría pasarle a mi papá, pero realmente nunca ni siquiera se me cruzó por la mente yo que estaba haciendo en este momento"*; Podría ser como si no quisiera verse a sí mismo enfrentándose a eso que percibe como muy doloroso o difícil. La evitación experiencial también se daba por medio del sueño excesivo.

Milton menciona también que se desmotiva fácil ante la frustración y que al sentir frustración próxima o la posibilidad futura de sentirla decide no esperar a que esa posibilidad aparezca sino que simplemente decide huir y evitar esas situaciones: *"creo que yo me desmotivo demasiado fácil, yo me frustro muy fácilmente entonces después de golpe tras golpe tras golpe, básicamente ya no quería esperar el siguiente golpe, simplemente quería esconderme"*.

Modo de ser Dependiente

Una de las vivencias que están relacionadas con este modo de ser es la sensación de abandono. Milton refiere a al nacer su hermana se sintió como si pasara a un segundo plano: *"Pero de un momento para otro volvió mi papá a la casa, nació mi hermana y yo entré como a un segundo plano. ¿Entonces eran como mi papá, mi mamá y mi hermana, pues mi hermano ya como por su lado y yo quedé como "y ahora qué hago?"* . También menciona que previo al nacimiento de su hermana él tenía la atención de su madre, pero luego eso cambió hasta el punto que empezó a hacer cosas para llamar la atención: *"recuerdo que mi mamá ha estado muy pendiente de mí después como de mis 15 años y eso. Como que nació mi hermana y después no sé si empecé a hacer cosas para llamar la atención y que mi mamá volviera a prestarme atención y funcionó y por eso las seguía haciendo"*. Unas de las estrategias que utilizó fue alterar de manera poco saludable su alimentación hasta afectar su salud *"a los 16 años yo comencé con indicios de anorexia. Yo simplemente dejé de comer una vez porque (...) un día dije "no quiero comer más" y dejé de comer entonces duré como una semana sin comer nada hasta que comencé a desmayarme y a enfermarme y como que mi mamá empezó a llevarme al médico y empezó a ponerme obviamente mucho más cuidado"*. Otro ejemplo que menciona fue hacerse modificaciones corporales *"empecé a hacerme perforaciones y tatuajes y mi papá y mi mamá odiaban eso, pero como que me ponían más cuidado"*.

La búsqueda de aprobación también aparece tanto en el ámbito familiar como en el académico de manera explícita. En cuanto a la familia menciona por ejemplo que: *"yo quería ser eso, quería ser Superman y era básicamente para demostrarle a mis papás que "si miren ustedes no perdieron toda su plata, ustedes, no los estoy defraudando" y realmente vivía una vida, osea, no vivía una vida miserable, pero vivía demasiado estresado, yo estaba durmiendo como 5 horas al día"*. Al explorar esta estrategia de búsqueda de probación en el ámbito académico se puede ver la relación cercana que hay con el rasgo de insuficiencia comentado anteriormente con respecto a los rasgos del modo de ser obsesivo ya que Milton por sí mismo explicita el nexo entre la sensación de desaprobación de otros que desata la sensación de insuficiencia lo cual lo lleva a sobre

exigirse: *“yo no buscaba impresionar a nadie, simplemente buscaba ser mejor. Me apasionaba aprender y simplemente aprendía porque me gustaba, pero eventualmente me empezó a importar más lo que mis compañeros pensarán de mí y como que me empezó a incomodar más que dijeran “ay, jese viejo está estudiando con nosotros” y ahí fue cuando empecé como a querer más y “quiero hacer más” y pum! fue cuando exploté”.*

Al avanzar la sesión Milton se da cuenta del gran impacto que la búsqueda de aprobación ha tenido en su vida y en sus relaciones, y hace conciencia de la presencia de este rasgo en sí mismo: *“Realmente hace poco estuve cuestionándome todo eso porque llegué a la conclusión de que yo tiendo a quererle caer bien a todo el mundo”.* De igual manera reconoce las implicaciones de este rasgo ya que en muchas ocasiones siente no poder ser frente a los demás, alejándose de sí mismo no pudiendo generar vínculos con otros, influyendo esto en su sensación de soledad al igual que en la sensación de incomodidad en la interacción social en general: *“por pena de muchísimas cosas, no soy quién soy y no me siento cómodo entonces como por mucha pena y miedo, pero sé que, y es por eso, es por esa aprobación de terceros”.*

DISCUSION Y CONCLUSIONES

Desde la concepción de las preguntas orientadoras de la presente investigación se establecieron un número considerable de variables que interactúan entre sí dentro del contexto de vida de una persona adicta en recuperación. A partir del análisis realizados sobre los encuentros con Milton se lograron identificar características específicas de cada una de dichas variables: los estresores y detonantes del estado de crisis, las etapas transitadas en el proceso de recaída y la violación de la abstinencia, la sensación de ausencia de sentido vital y las estrategias y rasgos de los modos de ser de Milton que emergieron dentro de esta etapa específica de su vida.

Con el objetivo de lograr una comprensión más clara de cada una de estas variables y la interacción que tiene entre sí, se realizó el ejercicio de intentar distinguirlas y caracterizar cada una de ellas a través del relato de Milton. A medida que se desarrollan las conversaciones, y como se explicitó durante el apartado de Análisis de Caso, las variables de interés tiene varios puntos de encuentro que son claramente identificables y guardan coherencia con la formulación de caso propuesta. Como se verá a continuación, la comprensión conseguida a través del análisis de las relaciones entre estas variables, permiten reconocer puntos de encuentro entre las vivencias de Milton y el discurso Logoterapéutico y los demás aspectos de la teoría que han sido ligados con las experiencias de crisis, procesos de recaída, características de los modos de ser y las estrategias de afrontamiento.

En primer lugar es fundamental reconocer el por qué el contexto y las condiciones por las que Milton llega a proceso, y los momentos previos a dicho acontecimiento entran dentro de la categorización de una situación en crisis. Como menciona Hoff (2001), dentro del contexto clínico la crisis hace referencia a un alteración emocional aguda que puede surgir tanto de eventos o condiciones situacionales, procesos de desarrollo o factores socioculturales que producen una inhabilidad temporal en el individuo para afrontar dichos eventos o condiciones por medio de las estrategias de afrontamiento habituales en el individuo. En cuanto a lo situacional Milton menciona 3 eventos precipitantes específicos: Su diagnóstico de Hipoglucemia seguido de cerca temporalmente por el diagnóstico de

cáncer de su padre y por último el evento económico adverso en su familia. Alrededor de estos eventos situacionales se encuentran también los estresores relacionados con las transiciones del desarrollo, específicamente en el caso de Milton se refiere a una transición laboral a los 33 años cuando aún no ha terminado sus estudios de pregrado lo cual también le genera condiciones negativas de inseguridad y culpa, tanto auto inflingida como desde sus compañeros de universidad: *“Entonces como que me aburrí y yo sé que eventualmente va a pasar eso con este trabajo. Voy a decir como "eso ya está muy mamón", como que ya lo hago suficientemente bien, ya quiero subir a otra cosa”, “ eventualmente me empezó a importar más lo que mis compañeros pensarán de mí y como que me empezó a incomodar más que dijeran “ay, jese viejo está estudiando con nosotros”.*

Como marco a esta situación también debe considerarse la red de apoyo de Milton ya que la comunicación con su familia no es buena y sus amistades consta de pocas personas: *“mi mamá si es como cariñosa, pero yo nunca he sido como de hablar con ella tampoco entonces como que nunca (...) con ellos nunca tuve como esa amistad, ni sentí un apoyo. Osea ellos toda la vida han sido mi apoyo incondicional pero nunca fueron como un apoyo de "venga y le cuento tal cosa”, “Pues realmente de amistades no mucho porque no tengo muchas amistades, no hablo con muchas personas”.* Este contexto relacional en conjunción con los factores estresores interpersonales, familiares y laborales/académicos y la aparición de los tres eventos precipitantes mencionados anteriormente abrieron paso a lo que mencionan González Tovar y Hernández Montaña (2012) con respecto a que Milton siente que ya no puede afrontar lo que le está ocurriendo generándose en él estados emocionales negativos (rasgos depresivos), se afecta su funcionalidad (aplazó semestre, cambió hábitos) al igual que su aspecto motivacional se vio seriamente afectado. Finalmente, como menciona Beck (1983), al estar una persona en estos estados durante un periodo de tiempo considerable, la visión que tiene el sujeto de sí mismo, del estado presente, de los demás y del futuro son negativos. Milton inicia su proceso de crisis un poco después de la mitad del año previo a iniciar proceso terapéutico hasta que se da cuenta de que necesita ayuda.

Antes de acudir a terapia Milton se encontraba en una situación de alta vulnerabilidad y malestar y de acuerdo con lo planteado por Herman (1992) y Sales, Baum y Shore (1994) al estar un individuo en dichas situaciones se le hace más difícil poder dar sentido a lo que le está ocurriendo, y al mismo tiempo, se es mucho más complicado eludir estrategias de afrontamiento disfuncionales. Desde la enunciación del motivo de consulta de Milton se empieza a identificar dichos elementos: *"Estoy callendo, no me siento nada bien. Es como si todo se estuviera derrumbando. No le encuentro sentido a nada"*. En cuanto a la estrategias se evidencia a automedicación, el aislamiento social, la hipersomnia y la ruptura de su abstinencia al consumir marihuana.

Según el paradigma de crisis presentado por Hof (2001), la experiencia de crisis puede dividirse en tres campos de manifestación: Emocional, cognitivo y conductual. Afirma que lo más común son manifestaciones de vergüenza, ira, ansiedad, miedo y resentimiento. En el relato de Milton podemos encontrar todos estos elementos de manera explícita por ejemplo cuando dice: *"Mis problemas siguen ahí, el alcohol sólo era una parte, entonces fue cuando andaba muy muy de mal genio porque "coma mierda, ¿otra vez depresión? esta mierda nunca se va a acabar, ansiedad, otra vez estoy en el mismo cuento, ahora tomando pastas"*. De igual forma, Hoff sostiene que desde el aspecto biofísico suelen darse alteraciones del sueño, apetito al igual que un posible decremento anormal de las funciones físicas de la persona. En el caso de Milton las alteraciones de sueño se manifestaron: *"he tenido varias pesadillas. Me he despertado como un poco agitado, a pesar de que estoy tomando unas pastas para dormir"*; en cuanto al apetito, en la primera sesión comentó que no estaba teniendo buenos hábitos alimenticios, o se saltaba comidas o recurría a la comida rápida. Por último, el paradigma de Hoff también contempla la posibilidad del incremento en la probabilidad del consumo de una sustancia psicoactiva al igual que el deterioro de las relaciones interpersonales, ambas condiciones presentadas también durante la crisis de Milton.

Es fundamental tener claridad sobre el marco de la experiencia de crisis de Milton ya que las demás variables de interés en la presente investigación emergerán y realizarán su interacción dentro del mismo. Tanto la vivencia del proceso de recaída como los rasgos del modo de ser, así como también las estrategias de afrontamiento y la sensación de ausencia

de sentido vital se encuentran estrechamente ligadas a las características y condiciones que dieron inicio y mantenimiento a la etapa de crisis de Milton.

Desde la Logoterapia se concibe que la adicción es un proceso en el cual la libertad humana se va restringiendo progresivamente. Esta restricción genera impactos negativos en diversas áreas de la persona como su biología, fisiología, emocionalidad, pensamiento, interpersonalidad entre otras (Frankl, 1994a; Martínez, 2005). Estas características hacen que aquellas personas que pasen por un proceso de rehabilitación experimenten el reto de enfrentarse de nuevo a la vida y al mundo, adaptándose a vivir sin la utilización de una sustancia y lidiando con los eventos adversos del día a día (Martinez, 2009). Según Sánchez-Hervás & Llorente Del Poza (2012), existen varios factores que contribuyen a un proceso de recaída, los cuales están muy cercanos a los planteados por Hoff (2001) en cuando a los desencadenantes de una crisis. Estos autores mencionan una problemática psicosocial, estados emocionales negativos, los niveles de amistad, percepción de autoeficacia, la comorbilidad psicopatológica y la severidad adictiva entre otras, como elementos relevantes para un proceso de recaída, esto puede evidenciarse cuando dice Milton: *"yo empecé con todos mis problemas en la cabeza y yo decía como "no puedo ayudar a la gente, necesito ayudarme a mí mismo porque no estoy bien" entonces como además empecé como con rabias hacia al mundo porque (...) no hacia el mundo como tal, sino a la vida"*. Como se ha mencionado anteriormente los niveles de ansiedad de Milton eran altos, su consumo fue severo, sus estados emocionales tendían hacia la depresión y su nivel de amistad e interacción social significativa con otros era muy bajo.

Al comprender el proceso de recaída de Milton a través del proceso propuesto por Martínez (2009), se puede identificar que en la vivencia de Milton se manifiestan elementos de las 3 etapas contempladas por Martínez. En la etapa de inicio, específicamente en la sub etapa A) Cambio: Milton se enfrenta a sucesos negativos, es decir estresores como los familiares, laborales, académicos, su diagnóstico de hipoglucemia entre otros. Frente a ellos Milton genera desazón, cansancio, angustia y estrés: *"estaba súper motivado realmente pero luego, fue como que todo empezó, como que ciertas cosas venían mal, luego ciertas empezaron a empeorar, fue lo de mi depresión, mi ansiedad, mi papá le dio cáncer, luego*

le embargaron un cheque de 220 millones con el cual iba a pagar todas sus deudas, como que llegue al punto decir "todo es la misma mierda, como que toda la gente es la misma mierda, siempre se lo clavan a la persona que es más buena gente". Entonces llegué como a decir, entré en un estado demasiado pesimista con respecto a la humanidad". En la sub etapa B) Negación: Milton empieza a negar y a evitar sus propios estados emocionales producidos por lo que está viviendo. Milton tiende entonces al aislamiento, a la distracción, evade actividades y llegando hasta la automedicación: *"Dormir, osea yo dejé de hacer ejercicio y comencé fue a dormir, pero pues uno solo puede dormir un cierto número de horas, entonces comencé a tomar pastas para dormir muchísimo tiempo cuando estaba dormido, no me importaba nada".* En la sub etapa C) Labilidad emocional: Milton tuvo la tendencia hacia estados de ánimo depresivos y una marcada percepción de ausencia de sentido de vida: *"me sentía como me importa un culo todo".*

En la segunda etapa del proceso de recaída propuesta por Martínez (2009) también se divide en tres sub etapas. La primera sub etapa A) Regresión: Milton readapta su consumo de alguna sustancia para eliminar algún malestar emocional, antes era el alcohol, ahora recurre a la automedicación: *"Entonces, es como el alcohol (Auto medicarse) . Me di cuenta de que (...) me hace lo mismo que el alcohol: desequilibra mi cerebro absurdamente, mi cuerpo, me manda a (...) osea, me vuelve una nada básicamente. ¿Entonces, y pues para qué? realmente no tiene ningún propósito".* También el aislamiento excesivo y la hipersomnia entran en estos patrones. En la Sub etapa B) Fenómeno de Bola de nieve y vaso de agua: Varias etapas de la vida de Milton de ven afectadas como su estudio, trabajo, voluntariado, su actividad física, alimentación, sueño, ocio etc. aunque Milton sí logra reconocer su participación en dichos deterioros, es capaz de verse como agente en especial, logra ver la manera en la que sus pensamientos y actitudes afectan su estado de animo frente a las situaciones: *"como que me sentía mal por volver a esa oficina después de tanto tiempo y a decir como "bueno ya volví, estoy haciendo lo mismo". Pero luego me decía "no, son circunstancias diferentes porque yo entré a estudiar y ya estoy en sexto semestre", ya es diferente, es sólo como un paréntesis en mi vida mientras como que todo se estabiliza".* En cuanto al fenómeno del vaso de agua Milton no logra responder de manera clara y asertiva a las situaciones, sino que por el contrario tiende hacia la evitación.

En la tercera sub etapa C) Ruptura de parámetros: como se mencionó anteriormente, Milton reincidió en varios patrones relacionados con su consumo de alcohol previo (aislamiento, compulsividad, automedicación), cambia sus hábitos deportivos y altera sus ciclos de sueño. Es en esta etapa que Milton quiebra la abstinencia con un evento único de consumo marihuana al tener un episodio de alta ansiedad durante un paseo a Suesca: *"nos fuimos a Suesca con una amiga y se me dio por fumar marihuana"*.

En la tercera etapa propuesta por Martínez (2009) la subdivisión en 4 sub etapas contemplan los autoengaños y negación frente a la recaída, reincidencia en el consumo y finalmente la recaída como tal volviendo a los patrones adictivos del pasado. Milton logra reconocer que está en una situación de alta vulnerabilidad y pide ayuda en terapia. De igual manera, uno de los factores protectores para Milton en esta situación fue el recuerdo tan claro y vívido de su experiencia pasada con el alcohol acompañado de su firme determinación de nunca querer volver a vivir de esa forma en el futuro, así que al recordarlo fortaleció su determinación de nunca volver a esa versión de sí mismo: *"Yo sabía que, si volvía a tomar alcohol, todo iba a empeorar porque la experiencia me lo dice. Osea mi alcoholismo es muy severo entonces sabía exactamente que, si lo volvía a hacer, iba a ser mucho más duro levantarme. Osea como que el 10% de mi conciencia todavía tenía un poco de lucidez y decía como "bueno, estamos mal, pero si usted toma, ahí si la va a terminar de cagar, se va a caer al abismo"*.

Además del contexto mencionado anteriormente y de los estresores particulares que lo acompañan, es necesario agregar que según la misma percepción de Milton su vida ha estado carente de sentido desde siempre: *"Pues creo que era básicamente las mismas preguntas que yo he tenido toda la vida, el por qué hago las cosas, el para qué, no sé, es como esa incesante búsqueda de significado que nunca realmente me ha dado resultado"*. Según esto Milton no se ha sentido conectado con un sentido de vida a través de los años y aunque ha intentado buscarlo dicha búsqueda nunca ha tenido resultados.

Esta frustración existencial, como dicen Frankl (1994^a), Martínez (2014) y Lukas

(2001), está marcada por una sensación de no libertad, de estar atrapado por las circunstancias en donde la percepción de autodeterminación es muy baja y la motivación que siente la persona hacia el cumplimiento de alguna meta o propósito es baja o nula. De igual manera, la sensación de frustración existencial y el vacío existencial asociado, también se acompaña de una visión negativa de sí mismo así como también del futuro por venir: *“Que me estoy quedando calvo, que tengo 32 años y he fracasado en muchas cosas en la vida. Creo que eso es como lo más importante”; “la ‘única forma de superar los miedos es enfrentándolos. Yo lo sé y lo tengo muy muy claro, sólo que muchas veces es como esa falta de motivación y me encierro”*.

Según García-Allandete, Gallego-Pérez y Pérez-Delgado (2009), la persona con esta percepción ausencia de sentido, de vacío existencial, entra en un estado emocional en el que los sentimientos de desesperanza y la duda frente a poder encontrar un sentido de vida o algún propósito genera una actitud de marcada de tedio, de ausencia de metas vitales al igual que una sensación de falta de control y de dirección en la propia vida. Esto puede ejemplificarse cuando Milton dice: *“he hecho muchísimo en la vida, pero no he hecho mucho con mi vida”*. Su sensación de tedio puede verse reflejada en su actitud frente a su trabajo *“Pero al estar más tranquilo, de vez en cuando pienso como “estoy simplemente como un trabajador más” osea odio como ser del común, como ser del trabajo 8 a 5 (...) como que no lo tolero”*. De igual manera la desesperanza, la rabia y el resentimiento estuvieron presentes durante el momento de crisis, involucrando también la influencia y el impacto que tuvieron área interrelacional *“¿“por qué tengo que ayudar a la gente, si a mí nadie me ayuda?” entonces cosas así me hicieron generar creo que mucho resentimiento dentro de mí, por eso me alejé de Seananda, por eso empecé como entre rabia, con desespero, con depresión, con ansiedad, con todas esas cosas que siempre se juntan”*. El sentido de desespero vinculado a la falta de satisfacción y dirección en la vida también están presentes en Milton quien lo manifiesta, por ejemplo, de esta manera *“Yo odio quedarme quieto. Entonces a mi cuando me preguntan en dónde se ve en 5 años, en cualquier lugar menos en el mismo”*.

Milton también evidencia una sensación de no pertenencia, de no arraigo a ningún

lugar: *“Mi vida ha sido cualquier cosa, excepto constante. Yo he vivido como en 10 ciudades, 20 apartamentos, como en 3 países (...) como que siempre (...) y la verdad yo creí que todo eso era parte de mi alcoholismo, como parte de mi problema con el alcohol, como de estar tan cambiante”*. Además de lugares físicas también se manifiesta en el hecho de que ha cambiado de carrera profesional y de trabajo repetidas veces en cortos periodos de tiempo. Una de las características del sentido de vida desde la propuesta teórica de Martínez (2007, 2009a) es la de coherencia a identidad personal. Según esta propuesta, la percepción del sentido de vida posibilita la construcción de una identidad personal con un sentido de coherencia, sin embargo, en el caso de Milton, al tener la sensación de ausencia de sentido vital a través de las diferentes etapas de su vida, esta consolidación de identidad pudo verse afectada, contribuyendo al desarrollo de modos de ser y estrategias de afrontamiento disfuncionales que en la actualidad están perjudicando el desarrollo de diferentes áreas de su vida.

Al Milton no poder vislumbrar de manera clara esa versión futura posible y esperanzadora de sí mismo, la voluntad de sentido de la que habla Frankl (1995, 2009) no puede manifestarse ya que, además de que Milton no logra descubrir forma de sentido en su estado actual, tampoco logra proyectarse hacia el futuro lo cual impide que esa “sana tensión” de la que habla Frankl, entre el ser actual y el ser posible futuro no se encuentra presente en Milton dificultando su auto trascendencia. Frente a lo anterior, Frankl (1992, 1994^a, 1994b) sostiene que la restricción del organismo psicofísico puede limitar la libertad de los individuos dificultando su percepción con la voluntad de sentido. Según autores como Fabry (2009), Langle (2008) y Martínez et al (2015), al no poder manifestarse la voluntad de sentido; ya sea por una dificultad psicológica como modos de ser en restricción, eventos estresantes como los económicos, enfermedades familiares o dificultades laborales, o también por condiciones médicas como una hipoglicemia o los efectos residuales orgánicos de una adicción severa a sustancias psicoactivas, la persona puede experimentar frustración y vacío existencial en donde el sujeto no logra identificar un “para qué” claro de su vida y por lo tanto tampoco una razón para desplegar su ser, de manera que el poder se convierte en un medio de realización de sentido, y así, tanto el placer como la felicidad llegan como efecto secundario de dicha realización (Lukas, 2001;

Frankl, 1994c; 1994a 2001; 2001; 2004;2007; Martínez, 2007)

Es en este contexto en donde el modo de ser de Milton empieza a hacer manifiestas ciertas estrategias para lidiar con el malestar que está experimentando en este periodo particular de vida. A través del procedimiento de formulación de caso se han identificado tres modos de ser cuyos rasgos interactúan formando el modo de ser específico de Milton: Evitativo, Obsesivo y Dependiente. Como lo mencionan Millon (2000) y Martínez (2009; 2011) entre otros, el modo de ser o la personalidad de un individuo es la instrumentalización que hace lo espiritual de lo psicofísico para manifestarse, entendiéndose este último como la interacción de los mecanismos y dinámicas establecidas entre lo biológico (temperamento, lo heredado) y lo aprendido (lo psicosocial, crianza, cultura).

A través del diálogo con Milton se han identificado vivencias y aprendizajes del pasado que son consistentes con lo que algunos autores han identificado como condiciones y experiencias que promueven la estructuración de los modos de ser Evitativo, Dependiente y Obsesivo (Millon, 2000; DSM5; Romero 2008; Martínez, 2001; Benjamin, 1996; Caballo et al, 2004; 2004a). En primer lugar su contexto de desarrollo familiar estaba constituido por una madre cariñosa y sobreprotectora pero a la vez descalificante al igual que por un padre emocionalmente distante, estricto y pragmático: *"mi mamá si es como cariñosa, pero yo nunca he sido como de hablar con ella (...)"*; *"ella es muy de "usted no es capaz", ni siquiera mi hermana que estaba, cuando tenía 16 años estaba en la selección nacional de natación y viajó por todo Latinoamérica ganando medallas de oro y mi mamá le decía como "y no va a ir a mundiales"*. En cuanto a su padre decía: *"la forma en la él fue criado es como si los sentimientos no existieran, simplemente uno se levanta, trabaja, hace lo que debe y se acuesta, duerme. Sin salirse de ciertos parámetros, como muy tradicional y guardado, se guarda mucho todo"*. En cuanto a la comunicación entre él y ellos afirma que nunca fueron como un apoyo de "venga y le cuento tal cosa", ¿sí? no". De igual manera Milton también vivió la separación de sus padres cuando niño y menciona que con el nacimiento de su hermana se sintió desbancado, como que no le ponían atención: *"Entonces a mí me dio muy duro eso porque fue como "mi hermana me desbancó". Cuando mi*

hermana nació, yo no quería ni siquiera verla”.

Estos hechos son consistentes con lo que sostienen Beck (2005) y Millon (2000) frente a que este tipo de contextos familiares con sobreprotección y baja expresividad emocional contribuyen al desarrollo del modo de ser dependiente. De igual modo, el episodio que relata cuando al nacer la hermana se siente desbancado hasta el punto de afectar su alimentación y su salud para recuperar algo de atención de sus padres también son consistentes con los rasgos de este modo de ser. Según Martínez (2011) el dependiente suele tender hacia sostener características como el miedo al abandono, la sensación de constante insuficiencia y suele buscar la aprobación de otros sacrificando aspectos de sí mismo en pro del aval de otros. Esta autor también sostiene que los modos de ser dependientes también tienden hacia la compulsividad al igual que procrastinación en las metas que se proponen.

Caballo (2004a) menciona también que estos modos ser son bastante vulnerables ante la crítica o frente a la desaprobación y que al encontrarse frente a ellas suelen o someterse a los demás o evitar el conflicto y la confrontación. En la actualidad de Milton mientras atravesaba su momento de crisis se identifican rasgos como abandonar aspectos de sí mismo para cumplir lo que otros esperan buscando aprobación acompañados de sensación de continua insuficiencia: *“he hecho muchísimo en la vida, pero no he hecho mucho con mi vida, no he hecho muchas de las cosas que otras personas consideren importantes en la vida, ni siquiera yo, sólo otras personas”*; *“quería ser Superman y era básicamente para demostrarle a mis papás que “si miren ustedes no perdieron toda su plata, ustedes, no los estoy defraudando” y realmente vivía una vida, osea, no vivía una vida miserable”*. La búsqueda de aprobación también estuvo presente durante la universidad *“me empezó a importar más lo que mis compañeros pensarán de mí y como que me empezó a incomodar más que dijeran “ay, ¡ese viejo está estudiando con nosotros” y ahí fue cuando empecé como a querer más y “quiero hacer más” y pum! fue cuando exploté”*.

Esta sensación de insuficiencia se relaciona también con características del modo de

ser obsesivo. Según Martínez (2011) el modo de ser obsesivo mantiene esta sensación que lo lleva a buscar la perfección en todo lo que hace aunque suele mantener la sensación de que no es suficiente. En Milton puede evidenciarse esto con su búsqueda constante de conocimiento y cambio de trabajo y carreras al igual que de su búsqueda por la novedad: *"parte de mi estaba como achantado por eso, porque dije como "sólo tener un trabajo no es suficiente" entonces como que siempre quiero más"*. Según el DSM 5 este modo de ser también tiene tendencias hacia el perfeccionismo, alta necesidad de control tanto a nivel mental como emocional a interpersonal, por estas características suelen tener bajo nivel de flexibilidad y espontaneidad. De igual manera es común que se entreguen excesivamente al trabajo y/o estudio de manera que se reducen a sí mismos sus actividades de ocio y placer. Se encuentra en este modo de ser cierta terquedad e inflexibilidad en su pensamiento.

Al analizar el relato de Milton se evidencia lo que menciona Millon (2000) al igual que se encuentra concordancia con lo expuesto en el DSM 5. Milton tiene una alta necesidad de control, tanto externa como interna: *"Entonces como que siempre estoy pensando en si hago tal cosa, tal cosa va a suceder entonces, tal otra. ¿Pero si hago tal otra, qué sucedería? entonces como que siempre estoy maquinando cosas así. Por eso nunca vivo el momento, realmente"*. La obsesión o fijación en una idea o situación también eran frecuentes: *"porque a mí se me metía una idea y a mí no me la sacaba nadie hasta que yo no hiciera tal cosa"*; esto acompañada de una inflexibilidad cognitiva que tendía hacia el pensamiento dicotómico: *"siempre había sido una persona sin grises, entonces yo soy o blanco o negro, siempre me han gustado como los extremos y siempre me voy a los extremos de todo"*. En cuanto al aspecto emocional de este modo de ser de Milton está en concordancia con lo que se mencionó anteriormente en donde la expresión y fluir emocional con constreñidos y se tiende hacia una evitación y desapego por la intimidad Milton dice por ejemplo: *"un poco basar mis sensaciones en estadísticas"*; *"acepté que estaba sintiendo cosas y osea lo que normalmente hacía, que me acuerde, es que como con cualquier cosa ahí mismo como que ni siquiera pensaba en eso, ni siquiera trataba como de hacer otra cosa entonces como completamente ignorarlo"*. La poca expresividad emocional puede observarse también desde el hecho de que no cuenta con una red de amistades con quien compartir sus emociones: *"Pues realmente de amistades no mucho"*

porque no tengo muchas amistades, no hablo con muchas personas”.

Esta característica de la evitación está evidentemente relacionada con el modo de ser evitativo. Según sostiene Benjamin (1996), un modo de ser evitativo se fomenta desde un contexto familiar de crianza y desarrollo con dinámicas de sobreprotección, descalificación o rechazo al igual que con figuras parentales distantes, controladoras o indiferentes. Benjamin sostiene que este tipo de contextos, al ser restrictivos y posiblemente humillativos, no permiten el desarrollo de una buena expresión y comunicación en los individuos. Según Martínez (2011) la persona que desarrolla un modo de ser evitativo en restricción, puede crecer sintiendo que no tiene lugar en el mundo, de manera que su sensación de angustia se hace constante al igual que la tendencia hacia la huida del mundo emocional y la búsqueda de certezas frente a sus relaciones interpersonales en donde se cuidan de no ser abandonados, avergonzados o no queridos por alguien. Martínez señala que suelen tener el cuerpo tenso y compacto a modo de defensa lo cual puede generar agotamiento. Sostiene también que invierten tiempo en su desarrollo interno por medio de la fantasía e imitación. Caballo et al (2004) refiere que este tipo de modos de ser tiene habilidad para anticipar posibles riesgos con el objetivo de planear de manera acorde a ellos.

Como vivencias de humillación Milton reporta episodios de bullying durante su colegio además de la distancia emocional de su padre al igual que la sobreprotección y descalificación constante de la madre: *“Entonces tengo ciertos recuerdos de (...) digamos en un paseo del colegio todo el bus cantando la canción de Cerdo de Molotov y cantándomela a mí. Entonces, tengo como ciertas cosas grabadas de ese entonces. Esas cosas a mí me afectaron demasiado entonces no sé si todo eso quedó”*; *“Digamos estoy en una reunión y la gente se burla de mí, no se me ocurre más, eso es como... eso es lo peor que puede pasar”*. La evitación de sus experiencias emocionales también es una constante en Milton, como ejemplo se evidencia cuando dice: *“Pues realmente no era lidiar con ellas, yo creo que era más como ignorar las cosas, perderme en mi pequeño mundo de ejercicio y lecturas y cosas así”*. Es posible pensar que no fuera solamente el interés de Milton por lo novedoso o por el aprendizaje lo que le haya generado el hábito sino que también aprendió

que era una buena estrategia para dejar de sentirse mal cuando algo adverso ocurría. En el caso de la crisis dicha estrategia no funcionó ya que dejó de estudiar y leer por lo que se sintió cada vez más desbordado por su malestar. Como se ha mencionado anteriormente, la evitación experiencial de Milton en general, pero durante su etapa de crisis en particular, involucra la hipersomnia de manera paralela a la automedicación por las cuales llega a abandonar el ejercicio, una actividad importante para él: *“Dormir, osea yo dejé de hacer ejercicio y comencé fue a dormir, pero pues uno solo puede dormir un cierto número de horas, entonces comencé a tomar pastas para dormir muchísimo tiempo cuando estaba dormido, no me importaba nada”*.

A través de las últimas páginas se han establecido claros vínculos de interacción entre las diferentes características de Milton como individuo, como su contexto de desarrollo y lo experimentado durante la etapa de crisis que lo lleva a buscar ayuda terapéutica. Al describir las características particulares de dicha experiencia, como lo son el proceso de recaída, los factores que precipitan la crisis, la experiencia emocional de la misma y la expresión de algunos de los rasgos de los modos de ser predominantes en Milton, se han abarcado también las estrategias de afrontamiento que fueron emergiendo durante el desarrollo de la crisis. Sin embargo, se propone para finalizar el presente apartado, una enunciación categórica de las estrategias de afrontamiento utilizadas por Milton durante su etapa de crisis. Para esto se utilizará la propuesta de Martínez (2007) con respecto a la pasividad y actividad correcta e incorrecta.

En cuanto a las estrategias de primer nivel o pasividad incorrecta, se evidencian en Milton la automedicación, el consumo de marihuana, la hipersomnia. Es relevante recordar que estas estrategias tiene un alto nivel de fijación y generalización debido a la inmediatez y la contundencia que tienen para reducir el malestar con rapidez aunque no perdure por mucho tiempo y tienda a disminuir la tolerancia al malestar, y por lo tanto, se genera un incremento en la frecuencia de utilización de la estrategia Martínez (2007;2011) Estas estrategias eran desatadas por el mismo malestar emocional que vivía Milton: altos niveles de ansiedad, tendencias depresivas, falta de motivación frustración y vacío existencial.

Frente a las estrategias de segundo nivel o actividad incorrecta, se identifican en Milton la búsqueda de aprobación, el aislamiento, la búsqueda de control, evitación de la confrontación y contención emocional. En cuanto a la búsqueda de aprobación se debe recordar lo mencionado anteriormente cuando Milton sintió que debía esforzarse cada vez más para demostrarle a sus padres que no estaban desperdiciando los recursos en él, y por eso un trabajo no era suficiente. Frente al aislamiento Milton menciona que, además de serle difícil interactuar con los demás, también disfrutaban estando solo, pero cuando ha pasado un tiempo considerable en soledad y recuerda sus bloqueos para relacionarse siente un malestar muy profundo: *"Muy duro porque muchas veces si yo disfrutaba de andar solo muchas veces, me gustaba pensar, yo me siento por ahí en un parque en una banca y me siento a mirar el cielo y me entretengo pensando. Pero digamos eso me gusta por cierto tiempo, ya cuando se alarga y sé que no puedo hacer nada para cambiar eso, me da muy duro"*. Finalmente la evitación del conflicto y la contención emocional se ven ejemplificadas en el momento en que Milton se retira de la fundación en donde comenta que ya que le pidieron que se retirara antes de él poder renunciar afirma que: *"Nunca he sido peleón. Osea, nunca en la vida he peleado entonces yo soy más como de callarme, guardarme todo y encerrarme en mi mismo"*.

Frente a las estrategias de tercer nivel o pasividad correcta, cabe mencionar que en la evaluación, Milton puntuó un nivel medio de manifestación de recursos psicológicos, de manera que la expresión de su auto comprensión y auto trascendencia se encuentran en ese rango, evidenciándose también estrategias de esta índole a través de su etapa de crisis. Características de su modo de ser obsesivo, como la racionalidad, la lógica y el análisis le permiten tener momentos relevantes de auto comprensión y autorregulación que le ayudan a manejar su malestar de una manera diferente que con las estrategias de primer y segundo nivel: *"Si. Osea (...) eso de que (...) osea cuando dice que estoy teniendo un mal día es probablemente un buen día solo que uno se enfasca y se enfoca en lo malo de ese día"; "yo me predispongo demasiado a las situaciones como de " agh, hoy pase un día de mierda en el trabajo" y, efectivamente muchas veces lo es, pero por la perspectiva que uno le da a la situación"*.

En cuanto a la autorregulación se encuentran experiencias como estas, que en vez de evitar el malestar puede aceptarlo y re direccionarlo permitiéndose sentirlo: *"Entonces yo sé que eso es lo normal. Digamos que uno esté con la malparidés, que pena la palabra, por una hora (...) entonces estoy tratando de entenderme a mí mismo que eso está bien, eso es parte del ser, eso es, yo diría, que lo normal. A veces uno se siente mal".* También menciona que le sirve recordar la transitoriedad de los estados emocionales y eso le ayuda a continuar adelante: *"Entonces el domingo empecé a decirme a mí mismo como "pero no, no voy a hacer eso, simplemente voy a racionalmente pensar qué pasó, si siento cosas, permitirme sentir las, igual todo va a pasar".* Al avanzar por las sesiones llega un momento en donde Milton decide hacer frente al malestar por propia voluntad decidiendo soportar el malestar que le produce hacer algo incómodo como hablar con los demás, enfatizando con firmeza que sí el malestar que sintió cuando consumió Marihuana al quebrar la abstinencia no lo mató que esos pequeños malestares tampoco lo harán: *"ahorita los ejercicios que estoy tratando de hacer son salir de mi zona de confort: que no quiero hablar con tal persona sobre tal cosa, me importa un culo, lo hago y si me incomoda pues que me incomode. Igual, si Suesca no me mató, no me va a matar esto".*

Hubo un momento de auto comprensión importante en Milton en el que utiliza su recuerdo doloroso de su pasado en el consumo para reafirmarse su convicción de no volver a esos estados, y más allá de eso, reconoce su propia limitación para enfrentar estas situaciones solo y que cuando está cayendo solo le sirve apoyarse en otras personas, lo cual es un factor protector importante para Milton: *"Solo, no lo puedo manejar. Realmente cuando me doy cuenta de que estoy cayendo solo sirven otras personas, terceros. (...) uno se vuelve como esa visión de túnel hacia todo lo malo entonces por eso creo que uno necesita de terceras personas para que ayuden a expandir otra vez esa visión, como abrir la perspectiva de uno".*

Aunque la autoprotección en Milton está en un nivel medio, se encuentra temporalmente oscurecida por la vivencia de crisis y vacío existencial. De manera que aunque Milton se reconoce con recursos para un futuro mejor, no puede identificarlo con claridad, y solo puede decir que es diferente que su estado actual: *"Yo odio quedarme*

quieto. Entonces a mi cuando me preguntan en dónde se ve en 5 años, en cualquier lugar menos en el mismo."

Frente a las estrategias de cuanto nivel o actividad correcta, luego de la etapa más aguda de la crisis, Milton empieza a modificar su forma de interactuar con los demás reconociendo que entre menos centrado esté en sí mismo más puede reconocer al otro como legítimo y disfrutar de la interacción: *"yo me he dado cuenta de que cuando yo no estoy tan encerrado en mí mismo yo realmente disfruto, muchas veces disfruto la compañía de la gente, disfruto las conversaciones con la gente. Osea, no es tan malo como lo pinto en mi cabeza"*.

Además de su evidente gusto y disfrute en el deporte y el aprendizaje, Milton demuestra en dos momentos específicos evidencia clara de su capacidad de afectación. Estos eventos están relacionados directamente con el altruismo, en el sentido de las personas que ayudan a otros desinteresadamente y de aquellos que necesitan ser ayudados. En el primero de estos casos relata que: *"cuando yo veo los típicos videos que pasan en internet de "todavía tenga fe en el mundo" entonces son personas ayudando a otros. A mí, esos videos me sacan lágrimas"*. El segundo episodio que narra es el de un joven que se monta en su bus diciendo que tenía 27 o 28 años, que era estudiante y pidiendo ayuda para continuar el estudio. Milton reporta haberse conmovido mucho por lo que le dio una ayuda económica considerable: *"no sé si me tumbo o no, realmente no importa, pero ese día le di como 20 mil pesos y le dije "tome, yo sé que la vida da muchas vueltas" porque pues yo estaba en una vuelta inmensa en mi vida, a mi edad estudiando todavía. Entonces, ese día me sentí como tan lleno, tan pleno"*. Ligada a lo anterior está el recurso Noológico de la entrega que en Milton está enfocado en la ayuda a otros, en particular, utilizando su propia experiencia de adicción para ayudar a otras personas con la misma condición. A pesar de estar tan clara esta posibilidad de entrega, la etapa de crisis la obscureció llevando a sentimientos de desesperanza y apatía: *"¿"por qué tengo que ayudar a la gente, si a mí nadie me ayuda?" entonces cosas así me hicieron generar creo que mucho resentimiento dentro de mí, por eso me alejé de Seananda, por eso empecé como entre rabia, con desespero, con depresión, con ansiedad, con todas esas cosas que siempre se juntan"*.

En el caso de Milton se pueden identificar una gran cantidad de variables que interactúan entre sí, tanto en el sentido del individuo por la interacción de vivencias, estrategias y características de diversos modos de ser, como también por la complejidad de la situación y contexto vital en el que se encontraba Milton. Sin embargo resultó ser un hombre con la motivación y los recursos necesarios para enfrentar el momento de crisis e irlo superando al igual que trabajar los aspectos de sí mismo que reconoció desear mejorar.

CONSIDERACIONES ADICIONALES

Aunque Milton haya tenido alguna experiencia previa con el investigador debido a espacios compartidos debido al interés común por la ayuda social, no se evidenció que este contacto previo o el interés compartido por la ayuda social haya tenido algún tipo de efecto negativo sobre el proceso investigativo o sobre el proceso terapéutico llevado a cabo con Milton.

Existe una limitación en términos de la continuidad en la frecuencia de las citas ya que en medio de algunas de ellas los periodos de tiempo fueron extensos, lo cual pudo tener consecuencias finalmente tanto positivas como negativas. Como consecuencia positiva estaría que el que Milton se acercara a su familia en un momento de dificultad y encontrara apoyo para lidiar también con su propio malestar. De la misma forma, ese periodo de tiempo pudo darle a Milton la posibilidad de enfrentar las situaciones y sensaciones difíciles por su cuenta permitiéndole reconocer su propia fortaleza y recursos. Un posible aspecto negativo es que posiblemente no pudo hacerse un seguimiento tan estricto y frecuente al proceso de desarrollo de la crisis.

Luego de la última sesión transcrita se continuó haciendo proceso con Milton durante algunas sesiones. Al percibirse estable en muchas de sus áreas solicitó la suspensión del proceso debido a dificultades económicas al igual que por la necesidad de enfocarse en sus estudios ya que estaba en exámenes finales en la universidad. Manifiesta el deseo de continuar pronto.

Aunque algunas de las sesiones tuvieron que ser realizadas por medio de mecanismos digitales, no se evidenció por parte del investigador algún efecto negativo en cuanto a la fluidez, al contenido, al contexto o en la relación terapéutica.

Otras dificultades en el desarrollo de la investigación fueron las interrupciones en la frecuencia de los encuentros ya que dicha distancia entre uno y otro dificultaban el seguimiento cercano al proceso de Milton durante ese tiempo. Otra dificultad fue encontrar un equilibrio entre la intervención y la necesidad de ampliar la descripción. Al ser la necesidad de Milton lidiar con su etapa de crisis y malestar emocional acosiado ocurría que

el investigador necesariamente debía atender esa necesidad primando siempre sobre la necesidad investigativa, sin embargo, con un análisis riguroso se pudo establecer lo ocurrido en la intervención dentro de las categorías de análisis.

Para futuras investigaciones se recomienda contar con una clara definición de las variables a investigar de manera que el proceso de indagación sea más focalizado. Cabe resaltar la pregunta sobre si es más beneficioso realizar el proceso de investigación de manera retrospectiva y o mientras la persona está viviendo el proceso de crisis y sus características asociadas. Posibles estudios comparados en estas condiciones podrían arrojar resultados interesantes en cuanto al aboedaje y posibles aportes de este tipo de investigaciones.

REFERENCIAS

- Acevedo, G. (1985). *El modo humano de enfermar*. Buenos Aires. Ed. FAL.
- Ánchez-Hervás, E., Llorente Del Poza, J. (2012). Recaídas en la adicción a cocaína: Una Revisión. *Adicciones*, 24 , (3). P 269-279.
- Aron, R., (2007). The neural basis of inhibition in cognitive control. *Neuroscientist* (13), 214–228
- Baum, A., Cohen, L., & Hall, M. (1993). Control ans intrusive memories as possible. Determinants of chronic stress. *Psychosomatic Medicine*, 55 (3), p 2774 – 286.
- Beck, A., Rush, A., Shaw, B. y Gary, E. (1983). *Terapia cognitiva de la depresión*. Bilbao (España): Desclée de Brower.
- Beck, A., Steer, R., & Brown, G. (1996/2009). *Manual para el Inventario de Depresión de Beck—II*. (1ª Reimpresión). Buenos Aires: Paidós.
- Beck, A., Freeman, A., Davis, D. (2005). *terapia cognitiva de los trastornos de personalidad*. Barcelona. Ed: Paidos.
- Caballo V. (2000). *Manual de Evaluación y entrenamiento en Habilidades Sociales*. Ed. Siglo XXI. Madrid.
- Caballo, V., Bautista, R., López-Gollonet. (2004). El trastorno de la personalidad por evitación. En: Caballo, V. Y cols: *Manual de trastornos de la personalidad. Descripción, evaluación y tratamiento*. Madrid: Ed: Síntesis.
- Caballo, V., Bautista, R., López-Gollonet. (2004a) El trastorno dependiente de la personalidad. En: Caballo, V. Y cols: *Manual de trastornos de la personalidad. Descripción, evaluación y tratamiento*. Madrid: Ed: Síntesis.
- Canales Cerón , M., (2006). *Metodologías de investigación social: introducción a los oficios*. Santiago de Chile. Ed. Editorial LOM.
- Castañeda, D., Gomez-Becerra, I. (2012). Patrones de personalidad disfuncionales en niños y adolescentes: Una revisión funcional – contextual. *Suma Psicológica*, 19 (2), p 131-149.
- Castrillón, D. Et at (2005). Validación del Young Schema Questionnaire Long Form – Second edition (YSQ-L2) en población colombiana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 37 (3) 541 - 560

- Cloward, R. A., Piven, F., F. (1997). Hidden protest: the channeling of female innovations and resistance. *Signs? Journal of women in culture and society*. 4, 651 – 669.
- Creswell, J. (2007). *Qualitative inquiry and research design: choosing among five traditions*. Thousand Oaks. Ed. Sage Publications.
- Danish, S.J., Smyer, M. A., y Nowak, C. A. (1980). Developmental intervention: Enhancing life-event processes. *Life-Span Developmental and Behavior*, 3 p 339-366.
- Denzin, N, K., Lincoln, Y, S. (2005). Introduction: the discipline and practice of qualitative research. En Denzin N, K. & Lincoln Y., S, (eds) (2005). *The sage handbook of qualitative research*. Thousand Oaks California. Ed. Sage Publications.
- Durand, M., Barlow, D. (2007). *Psicopatología un enfoque integral de la psicología anormal*. México DF. Ed. Thomson.
- Etchebere, P., (2009). *El Espíritu desde Víctor Frankl*. Argentina. Ed. Agape Libros.
- Escalante, E., Páramo, M., (2011). *Aproximación al análisis de datos cualitativos*. Mendoza: Editorial Universidad del Aconcagua.
- Feixas, G., y Villegas, M. (2000). *Constructivismo y psicoterapia*. Bilbao. Ed. Desclée de Brower.
- Fabry, J., (2009). *Señales del Camino Hacia el Sentido: descubriendo lo que realmente importa*. Ediciones LAG. México.
- Frank, V. (1991). *Lapsicoterapia y la dignidad de la existencia*. Buenos Aires. Ed. Gredos.
- Frankl, V., (1992). *Teoría y Terapia de las Neurosis. Iniciación a la Logoterapia y al análisis existencial*. Barcelona: Ed. Herder.
- Frankl, V., (1994a). *La Voluntad del Sentido*, Barcelona: Ed. Herder.
- Frankl, V., (1994b). *El hombre doliente. Fundamentos Antropológicos de la psicoterapia*. Barcelona. Ed. Herder.
- Frankl, V. (1994c). *Logoterapia y Análisis existencial*. Barcelona. Ed. Herder.
- Frankl, V. (1995). *La presencia ignorada de dios*. Barcelona. Ed. Herder.
- Frankl, V., (2001). *Psicotrapiya y existencialismo*. Barcelona. Ed. Herder.
- Frankl, V., (2004). *El hombre en búsqueda de sentido*. Barcelona. Ed. Herder.
- Frankl, V. (2007). *Psicoanálisis y existencialismo*. Barcelona. Ed. Herder.
- Freire, J., (2007). *El Humanismo de la Logoterapia de Víctor Frankl*. Navarra. Ed. Eunsa.

- García Adalante, J., Gallego Pérez, J., F., Pérez Delgado, E. (2009). Purpose in life and hopelessness: an empirical Study. *Universitas Psychologica* (Online). Vol 8, n 2, pp 447 – 454.
- García-Alandete, J., Gallego-Pérez, J. F., Pérez-Delgado, E. (2009). Sentido de vida y desesperanza: un estudio empírico. *Univ. Psychol.* [online]. 2009, vol.8, n.2, pp.447-454. ISSN 1657-9267.
- García Pintos, C. (2013). Principios filosóficos de la psicoterapia centrada en el sentido, en Martínez, E. Manual de psicoterapia de enfoque logoterapéutico. Ed. Manual moderno.
- Godley, S., Dennis, M., Godley, M. y Funk, R. (2004). Thirtymoth relapse trajectory cluster groups among adolescents discharged from out-patient treatment. *Addiction*, 99 (2), p 129-139
- González Tovar, J., & Hernández Montaña, A. (2012). La desesperanza aprendida y sus predictores en jóvenes: análisis del modelo de Beck. *Enseñanza e investigación en psicología*, 17 (2, p 313 - 327).
- Gutierrez, C., B. (2002). Temas de filosofía hermenéutica: Conferencias y ensayos. Bogotá. Ed. Ediciones Uniandes.
- Heidegger, M., (2009). Ser y tiempo. Madrid. Ed. Trotta.
- Herman, J. (1992). Trauma and recovery: The aftermath of violence. New York. Ed. Basic Books.
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P., (2009). Metodología de la Investigación. Ed., McGraw-Hill. Quinta Edición. México.
- Hogan, M., (2000). Diagnosis and treatment of teen drug use. *Medical Clinics of North America*, Volume 84, Issue (4), 927-966.
- Gutmann, D. (1998). Logoterapia para profesionales. Bilbao. Ed. Desclée de Brower.
- Hoff, L, A. (2001). People In crisis, clinical and public health perspectives. San Francisco. Ed. Jossey-Bass.
- Kandel, D., (1975). Stages in adolescent involvement in drug use. *Science*, (190), 912-914.
- Langle, A., (2008). Vivir con Sentido: Aplicación práctica de la Logoterapia. Buenos Aires. Ed. Lumer.
- Larsen, R., Buss, D., (2005). Psicología de la personalidad. Ed. McGraw Hill.

- Livesley, W., Jang, K., (2000). Toward an empirically based classification of personality disorder. *Personal Disord* (14), 137-151.
- Losada, A., V., Rivela, C., V. (2016) Aportes de la Logoterapia al tratamiento psicopedagógico con niños. Argentina, *Revista Borromeo* n 7, pp 318 – 343.
- Lukas, E. (2001). Paz vital, plenitud y placer de vivir. Los valores de la logoterapia, Barcelona: Paidós.
- Lukas, E., (2006). Ganar y perder: La logoterapia y los vínculos emocionales. Argentina. Ed. Paidós.
- Marco, J., H., García-Alandete, J., Pérez, S., Botella, C., (2014). El sentido de vida como variable mediadora entre la depresión y la desesperanza en pacientes con trastorno límite de la personalidad. *Psicología Conductual*, Vol. 22, No 2, 2014, pp. 293-305
- Marlatt, A., Donovan, D., (2008). Relapse Prevention. Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors. Gilford.
- Martinez, E., (2002). Tratamientos psicológicos. *Adicciones*, n 14, p 409-420.
- Martínez, E., (2005). Hacia una recuperación con Sentido. Modelo del tratamiento en el centro de intervención de adicciones. Ed. Colectivo Aquí y Ahora. Bogotá.
- Martinez, E., (2005a). Evitando la adicción guía para educadores. Bogotá. Ed. Colectivo Aquí y ahora.
- Martínez, E., (2007). Psicoterapia y Sentido de Vida. *Psicología Clínica de Orientación Logoterapéutica*. Bogotá: Ed. Herder.
- Martínez, E., (2009). Prevención de recaídas. Un libro de herramientas para personas en recuperación. Ed. Colectivo Aquí y Ahora.
- Martinez, E. (2009a). Buscando sentido en la vida. Manual para el facilitador. Bogotá. Ed. Colectivo aquí y ahora.
- Martínez, E., (2010). Manual de la Escala de Recursos Noológicos. Bogotá: Ed. Sociedad para el Avance de la Psicoterapia Centrada en el Sentido.
- Martínez, E., (2011). Los modos de ser inauténticos. *Psicoterapia centrada en el sentido de los trastornos de personalidad*. Bogotá. Ed. Manual Moderno.
- Martinez, Y. (2009). Filosofía existencial para terapias y uno que otro curioso. México. Ed. LAG.

- Martinez, E., Trujillo, A., Diaz del Castillo, J. (2011). Desarrollo y estructura de la escala dimensional del sentido de vida. *Acta colombiana de Psicología*, 14 (2), 113-119.
- Martinez, E., Rodriguez, J., Diaz del Castillo, J., Pacciolla, A. (2015). *Vivir a la manera existencial, aportes para una logoterapia clínica*. Bogotá, Colombia. Ed. Ediciones SAPS.
- Martinez, E., Camacho, S., Florez, A., Riveros., M., C., Roduiguez., J., Castellanos, C. (2015a). *Adicciones y sentido de vida: Modelo CAYA de recuperación*. Colombia. Ed. Colectivo Aquí y Ahora.
- Martinez, E., Osorio, C., A., Rodriguez, J. (2017). *El psicodiagnóstico en la psicoterapia centrada en el sentido*. Bogotá: Ed: SAPS.
- May, R. (2000). *La Psicología y el dilema del hombre*. México: Ediciones Gedisa.
- Millon T., (2000). *Personality disorders in modern Life*. New York. Wiley
- OMS. (2004). La dependencia de sustancias es tratable, sostiene un informe de expertos en neurociencias. 16/04/2018, de OMS Sitio web: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2004/pr18/es/>
- Pérez, A., (2007). *Transiciones en el Consumo de drogas en Colombia*. Corporación Nuevos Rumbos.
- Quitmann, H. (1989). *Psicología humanística*. Barcelona. Ed Herder.
- Robles, B. (2011). La entrevista a profundidad: una técnica útil dentro del campo antropofísico. *Cuicuilco*, vol 12 (52), p 39-49.
- Rodriguez, J., W., Martínez, E. (2013). *Vivencia del consumo de sustancias psicoactivas durante la adolescencia*. Trabajo de grado de Maestría. Universidad del Norte. Barranquilla.
- Ruíz, J., I. (2012). *Metodología de la investigación cualitativa*. Bilbao. Ed. Universidad de Deusto.
- Roberts, A. R. (2000). An overview of crisis theory and crisis intervention. In A. R. Roberts, *Crisis intervention handbook: Assessment, treatment, and research* (pp. 3-30). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Romero, E. (2008) *Entre la alegría y la desesperación humana. Sobre los estados de ánimo*. Santiago de Chile. Ed: Norte-sur
- Sales, E., Baum, M., Shore, B. (1994). Victim readjustments following assault. *Journal of social issues*. 40 (1), p 117 – 136.

- Schwandt, T., (1994). Constructivist, interpretive approaches to human inquiry. En: N. Denzin y Y. Lincoln (eds.) *Handbook of qualitative research*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Simons, H. (2011). El estudio de caso: teoría y práctica. Madrid. Ed. Ediciones Morata.
- Stake, E., (2007). Investigación con estudio de casos. Madrid. Ed. Morata.
- Strauss, A., Corbin, J., (2002). Bases De La Investigación Cualitativa. Técnicas Y Procedimientos Para Desarrollar La Teoría Fundamentada. ED. Universidad de Antioquia. Facultad de Enfermería Universidad de Antioquia.
- Sollod, R. N., Wilson, J. P., Monte, C. F. (2009). Teorías de la personalidad: debajo de la máscara. México DF. Ed. Mcgraw Hill.
- Taylor, S., Bogdan, R. (1992). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Nova-Gráfica S.A. España capitulo. La Entrevista en Profundidad. 101-132.
- UNDOC (2017). Informe mundial sobre las drogas 2017. publicación de las Naciones Unidas, núm. de venta S.17.XI.6)
- Vaillant, G., E. (1994). Ego mechanisms of defense and personality psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, Vol 103(1), Feb 1994, 44-50.
- Verdejo A., Lawrence, C., (2008). Impulsivity as a vulnerability marker for substance-use disorders: Review of findings from high-risk research, problem gamblers and genetic association studies. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* (32), 777–810.
- Vásquez, F., Becoña, E., (2000), Factores de Riesgo y Escalada Canabinoides. Monografía Cannabis. Vol. 12, Suplemento (2), 175-196.
- Verheul, R., Van den Boch, L. y Ball, S. (2007). Cap. 30. Abusode sustancias. En: Oldham, J., Skodol, A y Bender, D. Tratado de los trastornos de la personalidad. Barcelona: Elsevier-Masson.
- Westen, D., (1995). A clinical-empirical model of personality. *Personality* (63), 641-667.
- Yalom, I. (2010). Psicoterapia Existencial. Barcelona. Ed Herder
- Zung, W.W. (1971). A rating instrument for anxiety disorders. *Psychosomatics* 12, 6, 371-379.

ANEXO 1 – TRANSCRIPCION DE LAS SESIONES**SESION 1 - 11 de Noviembre de 2017**

Por no contarse con el consentimiento informado previo a la sesión, esta no pudo grabarse ni transcribirse.

SESION 2 – 16 de Noviembre de 2017

A: Buenas tardes Milton ¿recuerdas que la vez pasada me comentaste algo de tu trabajo?

M: SI

A: ¿Me podrías por favor contar un poco más? Para tener más claro a lo que te dedicas por el momento?

M: (...) es revisar unas cuentas, y es una empresa IDT de Estados Unidos y ellos(...) tienen sus vendedores en tiendas y cosas. Entonces como revisar que las tiendas existan, que no se estén haciendo fraudes con tarjetas, que (..) como que todo esté en orden.

A: Ya. ¿Casi como que una auditoria, o qué?

M: Es una auditoria, realmente.

A: Ya.

M: Entonces, pues a mí se me hace un trabajo muy sencillo.

A: Ok.

M: Porque realmente es como llenar bases de datos y se utiliza un poquito de Excel, pero realmente son cosas muy sencillas.

A: ¿Casi que lista de chequeo, pues?

M: Y crearle como (...) hacer las cosas más eficientes para que (...) que todo se mantenga en orden, básicamente. Entonces, a mí eso se me hace muy sencillo y mi teoría es que cuando hago cosas así, como que (...) mi cerebro entra en modo automático y ni siquiera se preocupa por pensar. Como que desde que estoy ahí cuestiono las cosas mucho menos.

A: ¿Cómo así? y como qué cuestionabas antes por ejemplo?

M: (...) No sé, como que mi cabeza nunca se calla. Yo vivo pensando desde (...) desde cómo lograr estabilidad económica, hasta cómo poder ayudar a la gente, pasando por diseñar robots que (...) no sé. Estudiar Inteligencia Artificial es lo que ahorita estoy haciendo.

A: Ok.

M: Entonces como que son cosas, son muchas cosas, pero al final nunca concluyo nada. Entonces como que mi cabeza siempre anda pensando en esto, en lo otro, en tal cosa, en el futuro, en el que va a hacer del futuro, en que voy a hacer mañana (...) como en planear absolutamente todo, planear cada paso (...)

A: Ok, pero yo me acuerdo de que me contabas en algún momento que a ti te tramaba mucho encontrarle sentido al momento presente, ¿no?

M: Si, lo que pasa es que ese es el problema. Que (...) aparte de como yo estudio ingeniería (...) al ingeniero se le entrena para prevenir problemas, para (...) hacer cálculos, para que todo se mantenga en orden, todos los diseños y todo eso, que los puentes no se caigan, etc., etc. Entonces como que, yo siempre he sido muy de (...) como lo pongo, de saber que exactamente va a pasar entonces, cada acción que yo hago va a acarrear ciertas cosas. Entonces como que siempre estoy pensando en si hago tal cosa, tal cosa va a suceder

entonces, tal otra. ¿Pero si hago tal otra, qué sucedería? entonces como que siempre estoy maquinando cosas así. Por eso nunca vivo el momento, realmente.

A: Y digamos, ¿eso para que sirve osea, para qué te sirve a ti por ejemplo?

M: En la carrera, me sirve muchísimo.

A: ¿En el ámbito académico y laboral?

M: Si (...) en la vida diaria, me he dado cuenta de que no sirve para nada porque todo lo que planeo nunca termina haciéndose. Por ejemplo, con la muchacha que yo estoy saliendo, ella vive por la Nacional y pues yo vivo, al otro lado. Entonces, siempre que nos íbamos a ver yo le decía como "bueno, si vamos a la ciclovía entonces yo con la cicla, llego a tu casa, de tu casa podemos ir a recoger tal cosa, de tal cosa podemos devolvernos al otro lado. Entonces ya por ahí serán las 12:30 y entonces, a las 12:30 ya tendremos hambre y podremos ir a almorzar". Entonces como que planeo todo y luego terminamos quedándonos viendo televisión.

A: Jaja wow, eso me suena como un tremendo desgaste de energía.

M: Demasiado (...) entonces me he dado cuenta de que (...) osea, me gusta planear y tener todo eso, como ese camino diseñado. Pero, nunca se cumple. Es muy rara la vez que se cumple porque la vida tiene demasiadas variables que uno nunca va a tener en cuenta.

A: ¿Y esto que es que te gusta como tener las cosas planeadas, que es lo chévere de eso? ¿osea, cuál es el valor de tener eso?

M: ¿Por qué lo hago? (...) porque si las cosas se dan como yo la planeo, siento que tengo un poco el poder, creo.

A: ¿Ya, como seguridad? ¿o control? o como...

M: Ahora que lo pienso, si puede ser como el control de controlar la situación de cierta forma. Si yo planeo que tal cosa suceda de esa forma y sucede de esa forma, yo lo creé. Como una cuestión de poder y de control yo creo.

A: Me parece curioso que lo has hecho durante mucho tiempo, y te das cuenta de que no funciona y aún lo sigues haciendo. ¿cómo te explicas eso tan (...) curioso?

M: No sé, yo siempre soy muy de que predico y no aplico.

A: ¿Ah ok, como así? Pues, es decir, ¿cómo?

M: Porque sí, yo puedo decir que es lo más inútil, pero salgo de acá y lo hago. Por ejemplo, hoy fue como: salgo del trabajo a las 6 entonces a las 6:20 ya estoy en tal almacén, luego cojo tal dirección y (...) como que tengo todo eso planeado y (...) termino cogiendo la 72 y perdiéndome por todo Rosales y (...) no pasó ni siquiera como yo lo tenía planeado.

A: Y cuando no pasa lo que planeaste, ¿qué sientes, o qué piensas, o?

M: Pues es como ese (...) parte de mí, sabe que no va a suceder así. Como que por fin ya me estoy dando cuenta que es un desgaste horrible (...) y realmente, es muy chévere vivir el momento. Y estoy tratando como de (...) Lo que pasa ahí, y creo que es un gran problema mío, es que por ejemplo nosotros podemos hablar, y yo estoy muy consciente de lo que digo y de que es un desgaste, pero a mí se me va borrando todo eso. Se me va olvidando y se me va olvidando. Entonces, en tres días estoy de nuevo planeando cosas inconscientemente.

A: Ya (...) Digamos, ¿hace cuánto tiempo te has dado cuenta de que haces este tipo de cosas? Osea, si puedes hacer como el barrido hacia atrás, y te dieras cuenta desde donde arranco esta como, tendencia o hábito (...)

M: ¿De controlar todo?

A: Si.

M: No ni idea.

A: Digamos, ¿desde que empezaste a estudiar en la universidad, o ya venía desde antes?

M: Yo creo que siempre ha sido parte de mí, pero se ha fortalecido un poco con la universidad porque (...) por ejemplo, digamos que yo separo mi vida entre el de antes de dejar de tomar y el después de dejar de tomar. Antes de dejar de tomar, osea yo ni siquiera (...) creo que ni siquiera vale la pena hablar de muchas cosas porque creo que antes, cuando yo todavía tomaba, simplemente era guiado por impulsos de mi cuerpo y por un poco de cosas que, no era ni siquiera yo. Yo hacía resto de cosas que, hoy en día miro y, realmente no, esa persona no era yo. Entonces como que, cuando yo dejé de tomar, y empecé a trabajar, en la misma empresa donde estoy trabajando, yo vivía muy el día a día, a mí no me importaba para donde iba mi vida. A mí me preguntaban dónde va a estar en cinco años, y yo decía "desde que no esté en el mismo lugar". Y (...) como que vivía muy las cosas (...) lo que hablábamos hace 8 días de que (...) de que yo odio esperar algo, yo odio esperar que sea el fin de semana (...) porque llega el fin de semana y no es lo que uno esperaba que fuera y se deprime, llega el lunes y entonces uno vuelve a odiar a su vida. Y yo no quiero esa vida, no quiero ese tipo de vida. Entonces, yo me acuerdo de que todos los días para mí eran una nueva aventura. Como que yo me despertaba con tantas ganas de vivir, yo era capaz de levantarme a las 4 de la mañana a montar cicla, a las 6 de la mañana ya estaba en el gimnasio, a las 8 de la mañana ya estaba en la oficina. Osea, yo tenía energía ilimitada porque amaba todo momento de lo que yo hacía. En este momento, he (...) creo que he mejorado y avanzado muchísimo porque hoy en estos días me he sentido muy bien y como que, ya no espero que sea el viernes. Y estoy tratando (...) hace 8 días hablamos del (...) yo me predispongo demasiado a las situaciones como de " agh, hoy pase un día de mierda en el trabajo" y, efectivamente muchas veces lo es, pero por la perspectiva que uno le da a la situación.

A: Osea, como que te quedas en la misma actitud que hace que el día sea (...)

M: Si. Osea (...) eso de que (...) osea cuando dice que estoy teniendo un mal día es probablemente un buen día solo que uno se enfrasca y se enfoca en lo malo de ese día. Entonces, osea es la perspectiva que uno le da a las cosas. Entonces yo me levantaba, y si no quería ir a trabajar entonces (...) "ay otra vez" y me he dado cuenta de que muchas veces de esos días que me levanto así, terminan siendo muy buenos días. Y es básicamente la actitud que uno le dé.

A: Y, por ejemplo, ¿qué tanto control, ahorita que estábamos hablando de control, sientes sobre las actitudes que le pones a los días o, es el día que te lo impone? ¿o tú puedes decir como "listo, hoy va a ser un buen día"?

M: No quiero dejar que el día me lo imponga porque (...) porque no. Osea, no. El día no debe hacer eso. Uno debe imponer esa actitud, solo que (...) como que a veces se me olvida eso. Por ejemplo, yo me despierto (...) y no quiero ir a trabajar porque es esa lucha de madrugar y que "ay que pereza" entonces, muchas veces mi excusa es no quiero ir a trabajar entonces estoy deprimido, entonces como que ya me empiezo a inventar un poco de cuentos. Y lo que estaba haciendo esta semana es como, no quiero ir a trabajar bueno (...) pero ¿por qué no? agh (...) entonces como que ignoro todos esos pensamientos de no quiero ir a trabajar y sigo con mi rutina: me tomo mi café, desayuno y, como que después de desayunar como que la actitud es diferente. Llego a la oficina, y trato de ignorar todos esos pensamientos. Lo que yo me he dado cuenta con mi mente es que mi mente (...) a veces se me sale de las manos. Y mi mente, para mí, tiene mucho poder. Y no necesariamente (...) le doy como (...) la utilizo para lo adecuado. Entonces, cuando yo dejo volar mi mente, mi mente puede hacer muchísimas cosas entonces, se inventa un poco de cuentos raros y me (...) me llega a hacer pensar hasta que soy esquizofrénico.

A: Ya. Pero mira que me parece muy interesante que eres capaz de oponerte a ese poder gigantesco, lo cual quiere decir que, si una parte de tu mente tiene ese poder gigantesco,

hay otra parte de ti que tiene un poder igual o hasta más, que puede oponerse a eso. Y eso es como algo que no le has dado tanta rienda para desarrollar, en cambio lo otro, si se ha vuelto un poco más de hábitos y como que te permites dejar flotar a esa cosa. Y ahora, según lo que me estás contando, eres capaz de poner eso entre paréntesis y más bien decirle "pues sí, ok, toda esa información esta ahí, todos esos pensamientos están ahí, pero yo decido no hacerles caso y sigo con mi cosa". A mí eso me parece difícil, sobre todo si tiene tanto como empuje, como el que me estás contando.

M: Porque, por ejemplo, ahora que me acuerdo, cuando yo tomaba, mi vida giraba en torno al alcohol. Mi alcoholismo era muy serio. Entonces todo giraba en torno al cómo voy a conseguir alcohol. Si digamos no tenía dinero o algo, yo me las ingeniaba de alguna forma para (...) osea era tanta esa obsesión que mi mente hacia lo que fuera y se me ocurrían cosas (...) super elaboradas para poder conseguir drogas o alcohol o poder esconderlo en mi casa o, un poco de cosas. Entonces si está ese poder como que, normalmente es (...) por eso creo que mi problema con el alcohol era tan grave, porque a mí se me metía una idea y a mí no me la sacaba nadie hasta que yo no hiciera tal cosa. Y hoy en día, hoy en día como que he logrado luchar contra eso. Contra todos esos impulsos, osea para mi ser impulsivo hasta cierto punto, es bueno. A veces es espontaneidad, es del vivir al día a día, eso lo relaciono con ser espontáneo y ser un poco impulsivo. Entonces ya hoy se me ocurrió ir a viajar a tal parte, a hacer cosas así. Pero digamos, como que yo me obsesionaba con otras cosas y he logrado (...) ahorita estoy como que, tengo una lucha muy grande a veces con eso. Como que mi mente se obsesiona con ciertas cosas, entonces trato de que se obsesione con cosas buenas.

A: ¿Con qué tipo de cosas malas, entre comillas, se obsesiona tu mente?

M: Pues por ejemplo cuando empecé con lo de (...) en realidad yo no me acuerdo por qué empezó ese cuento con la realidad y que (...) empecé a leer, pues a mí siempre me ha gustado leer mucho sobre mecánica cuántica y como de física, en general. Entonces, como que me empecé a obsesionar con la realidad. ¿Como qué es la realidad? si digamos (...) solo hay dos seres humanos en el mundo y yo veo algo, pero la otra persona no lo ve, entonces

yo estoy alucinando. Si los dos lo vemos entonces es una realidad. Entonces somos nosotros los seres humanos los que definimos la realidad. La realidad es lo que vemos colectivamente, básicamente. Entonces empecé a obsesionarme con este poco de temas, con eso, y llegué al punto de creer que (...) osea, dejé (...) empecé también con el cuento del libre albedrío, que nosotros no tenemos libre albedrío, que realmente todo está planeado. Todo lo que nosotros hacemos está planeado, así nosotros seamos buenos entonces, digamos hay un ser bueno, yo no soy bueno porque quiera ser bueno sino porque hay un ser bueno que me manipula para que yo sea bueno. Igual que si soy malo. No soy malo porque quiera sino como que hay algo más grande que nos manipula y toda la vida (...) toda mi vida está ya planeada. Entonces, todas mis acciones ya están planeadas por alguien. Entonces empecé a creer todo eso y ¡claro me pegué una desanimada! porque yo decía "¿entonces para qué putas me levanto, si ya toda mi vida está planeada?". Pero si no hago nada entonces estoy luchando en contra de ese ser, pero luego si ese ser no quiere que yo no haga nada, entonces realmente estoy haciendo lo que él quiera, y (...)

A: Dándole vueltas ahí (...) y ¿cómo se solucionó ese tema?

M: Yo no sé, me parece que ciertos medicamentos me ayudaron a evitar un poco de ideas, ¿cómo era que le decía la psiquiatra? ideas recurrentes, que era básicamente eso. Yo siempre he tenido, de vez en cuando estoy viendo en un espejo me imagino un universo paralelo en el espejo (...) pero después de cinco minutos pierdo interés y se me olvida esa idea. Lo que pasó en ese momento fue que me quedé en ese círculo vicioso de la realidad entonces empecé a cuestionar lo que es Dios, como ser superior, a empezar a cuestionar todo, lo del libre albedrío, si realmente nuestra vida ya está trazada toda, si vale la pena hacer algo para luchar en contra de ese poder superior, o si realmente eso es lo bueno. Por ejemplo, llegué hasta ideas de que por qué nosotros consideramos matar como algo malo, es decir, nos sabemos qué hay después de la muerte. Por ejemplo, que tal que después de la muerte haya realmente el paraíso y algo maravilloso entonces al matar a alguien realmente lo estamos es ayudando. Entonces se me ocurren un poco de ideas super raras que a veces (...) creí realmente, y estaba esperando era que me volviera loco. Osea, llegué al punto de

decir " yo creo que ya me voy es a (...)", que falta muy poco para que llegue a ese punto, por todas las ideas que estaba teniendo y por todo eso.

A: Ok...

M: Entonces como que mi mente empieza, le doy rienda suelta y, y a veces puede generar problemas. Entonces por eso digo que en los trabajos, como el que tengo ahorita, como es una cosa tan repetitiva, como tan mecánica, mi cerebro está completamente trabajando esas 8 horas en (...)

A: Si, en algo mecánico.

M: En patrones. ¿En cómo optimizar dicho patrón para que el tiempo se minimice, cómo hacer las cosas de una forma más rápida? entonces con todo eso, todas esas ideas desaparecen y mi vida se vuelve, normal entre comillas.

A: Pero es un escenario que a ti te agrada y no te agrada.

M: Si y no.

A: Exacto ¿qué es lo que sí y qué es lo que no?

M: Lo que pasa, que a mí me agrada es porque me siento bien, me siento tranquilo, puedo llegar a la casa a acostarme sin un poco de ideas locas y, como que estoy más tranquilo. Pero al estar más tranquilo, de vez en cuando pienso como "estoy simplemente como un trabajador más" osea odio como ser del común, como ser del trabajo 8 a 5 (...) como que no lo tolero, lo tolero hasta cierto punto. Igual el trabajo, llevo hasta ahora dos semanas creo. Entonces, como que, por ahora realmente me siento relajado, estoy bien, como que esa monotonía hasta cierto punto me gusta porque me tranquiliza, mantiene mi cerebro ocupado.

A: Y digamos que de pronto podría ayudarte a mantener ese estado como de equilibrio mientras decides qué hacer, o qué te gustaría y eso, ¿no? porque me decías que, hace un tiempo para acá empezaste a ver que estabas retrocediendo un poco y como que estabas en un proceso de recaída, o algo similar. Digamos que ¿no crees que, un trabajo como este, que te mantiene más tranquilo y más como con una rutina fija y un trabajo mecánico y tal, te ha ayudado de alguna forma a por lo menos estabilizarte un momento?

M: Yo sé que me ha ayudado ahorita a estabilizarme porque además parte como de mi crisis existencial es que tengo 32 años y todavía mi papá me mantiene mucho, o me ayuda mucho monetariamente y él no está en condiciones de hacerlo en este momento. Entonces como que parte de mi crisis existencial es eso. Entonces el poder trabajar tiempo completo y poder mantenerme a mí mismo ayuda como a esa (...) esa sensación de independencia y esa sensación de bienestar. Lo que pasa es que hace 4 años, yo empecé de agente en el Call Center, digamos a los 3 meses me promovieron a algo así como Analista de Cartera, luego me promovieron a Supervisor. Pero cuando llegué a Supervisor sabía que ahí estaba como el límite, sabía que (...) no había otros puestos arriba del Supervisor que yo pudiera hacer sin, sin una carrera profesional. Entonces, empecé a aburrirme, empecé a decir "esto no es lo mío". Yo por eso decidí volver a estudiar. Fue por eso, porque llegué al punto y dije como hasta aquí voy a llegar, voy a quedarme por el resto de mi vida ganándome 2 millones de pesos al mes y, solucionando cosas increíblemente triviales. Entonces como que me aburrí y yo sé que eventualmente va a pasar eso con este trabajo. Voy a decir como "eso ya está muy mamón", como que ya lo hago suficientemente bien, ya quiero subir a otra cosa.

A: Ya (...) Entonces digamos que a ti te interesa es como tu propio desarrollo, no te interesa como cambiarte (...)

M: Yo odio quedarme quieto.

A: Quedarte quieto.

M: Entonces a mi cuando me preguntan en dónde se ve en 5 años, en cualquier lugar menos en el mismo.

A: Osea sin importar la dirección, ni nada. Donde sea.

M: A mí no me importa que tenga una casa, que tenga 10 carros, que (...) desde que yo no esté, desde que yo no sea la misma persona, osea si yo me veo en 5 años en esa oficina, para mí eso sería la mayor decepción (...)

A: Digamos, ¿qué pasaría si, si te quedaras quieto y ocurriera eso que me estás diciendo, que te pasan 5 años y te quedas estancado?

M: Yo sentiría que estoy desperdiciando mi vida. Sentiría que me estoy desperdiciando mi vida, me sentiría muy frustrado.

A: Y cuando te sientes frustrado y sientes que estás desperdiciando tu vida ¿qué crees que harías si te sientes así?

M: ¿Osea si en 5 años me veo así y digo como “qué sigo siendo acá?”

A: Si, si aparece esa sensación muy fuerte, que sientes que estás desperdiciando tu vida, que tu potencial no ha explotado, o no estás ayudando a la gente o no estás creando las cosas que quieres crear, y estás ahí, quieto en el mismo lugar durante mucho tiempo y, esa sensación de acercamiento y de seguir igual aparecen, y ese como fastidio y ese como el desespero, la rabia, o lo que sea que aparezca, ¿qué harías?

M: Pues ahorita paso algo muy curioso. Cuando yo volví a esta empresa, quedaban dos o tres personas que trabajaban, que comenzaron a trabajar conmigo hace 3 años. Entonces claro cuando yo los vi ahí fue como (...) osea, me pareció algo muy mediocre, seguir ahí después de tanto tiempo. Entonces, como que esa sensación de mediocridad (...) lo traslado como a mi vida, entonces yo decía (...) como que me sentía mal por volver a esa oficina

después de tanto tiempo y a decir como "bueno ya volví, estoy haciendo lo mismo". Pero luego me decía "no, son circunstancias diferentes porque yo entré a estudiar y ya estoy en sexto semestre", ya es diferente, es sólo como un paréntesis en mi vida mientras como que todo se estabiliza. Entonces, como que eso me dio un poco de tranquilidad para poder entrar a trabajar ahí. Pero si digamos esa sensación creciera y yo me diera cuenta de que llevo mucho tiempo ahí (...) no sé, creo me sentiría increíblemente frustrado.

A: Y con las capacidades que tienes ahora, suponiendo que se mantienen en el tiempo, ¿te sentirías capaz de salir de esa situación o te resignarías, y pues ya, lo que fue?

M: No. No, para nada.

A: ¿Y por qué, si quedaras ahí tranquilo, pues pff (...) no?

M: Porque para mí eso es rendirse. Para mí quedarse en el mismo lugar es como, es quedarse en la zona de confort y yo lucho por salir de mi zona de confort siempre.

A: Mmm ya.

M: Es horrible pero cuando me estoy dando cuenta de que estoy en mi zona de confort es como "uy espere ¿qué estoy haciendo?"

A: ¿Y tú cómo entiendes la zona confort? ¿osea, por qué las personas creerían su zonita de confort? ¿por qué crees que eso sería útil para alguien? O, como...

M: ¿Por qué es útil? porque estar en una zona de confort es estar sin miedos, es huirle a los miedos. Entonces cuando (...) como que cuando hay mucha tranquilidad en mi vida, yo siento que le estoy huyendo a los miedos, entonces por eso como que, me boto a hacer cualquier cosa o (...) lo que sea. O buscar cambios en mi vida.

A: Sin importar qué tipo de cambios sean. Es como lanzarse en una búsqueda de simplemente no sentir lo mismo.

M: Si. Mi vida ha sido cualquier cosa, excepto constante. Yo he vivido como en 10 ciudades, 20 apartamentos, como en 3 países (...) como que siempre (...) y la verdad yo creí que todo eso era parte de mi alcoholismo, como parte de mi problema con el alcohol, como de estar tan cambiante. Pero después de dejar de tomar me he dado cuenta de que no, que este realmente soy yo y como que estoy tratando de entenderme mejor a mí mismo.

A: ¿Y tienes alguna idea de lo que buscas yendo a diferentes lugares, o experimentando nuevas sensaciones? ¿qué es lo que estás esperando encontrar, tienes alguna idea?

M: Creo que yo lo hago es porque (...) como por buscar esas emociones, digamos (...) cuando uno consume cocaína la primera vez siente algo. Esa sensación nunca la voy a volver a sentir otra vez. Pero uno sigue buscándola. Entonces no sé si es como lo mismo (...) tratar de hacer como que, digamos cuando estaba trabajando, que decidí estudiar fue como "bueno, aquí ya no voy para ningún lado, acá ya estoy estancado entonces, tengo que hacer" (...). Me hubiera quedado en ese estancamiento eso sería quedarme en mi zona de confort, en un trabajo de 9 a 5, en una oficina sin estudiar, ganándome millón y medio. Osea, viviendo del sueldo el mes a mes (...) Eso para mí es como (...) "no, mátenme". Entonces por eso fue que (...) como "bueno, empecemos a estudiar, como que busquemos" (...). No sé si es la búsqueda de emociones, y yo creo que no es la búsqueda de emociones porque yo sabía que entrar a la universidad no me iba a emocionar. Me gusta aprender, y voy a aprender muchas cosas, pero yo hice el cambio más radical que fue ingresar a la universidad a mis 28 años, no buscando emociones, sino buscando no quedarme quieto, sino crecer.

A: ¿Y crecer para dónde? ¿o para qué?

M: ¿Para qué? no tengo la menor idea (...) mi vida no tiene un para que.

A: Digamos que, eso precisamente y esto es una (...) te voy a compartir una sensación que yo siento que estás en la etapa del buscador que intenta como expandir, como botar la red lo más lejos que se pueda para ver si pesca algo que realmente valga la pena. Y hasta ahora la has botado un buen par de veces en diferentes países, en trabajos, en consumo, en recuperación, tal. Y seguramente has sacado peces importantes, pero no El Pez o no sé, encontrar un tesoro por ahí en el mar que uno diga "uff, ahí es donde yo quiero, eso es lo que yo quiero encontrar". Entonces mi sensación es que precisamente porque no sabes lo que buscas, eres capaz de disfrutar de las cosas que te encuentras, cuando estás bien.

M: Todo por un tiempo muy limitado.

A: Exacto. Como que disfrutas del día a día, de las pequeñas cosas, del café, de la bicicleta, como del ejercicio, tal. Y eso es limitado porque según lo que me estás contando, lo que ocurre es que se vuelve tan habitual ese lugar, que es como "no, aquí no está" y entonces te vas para otro lado. Casi que es como un reflejo, como que encuentras algo que disfrutas, listo lo toleras un tiempo, lo disfrutas, y cuando se acaba ¡pum! pasas al siguiente. Pero yo siento, y me corregirás si me equivoco, que esa situación es muy desesperanzadora porque es intentar buscar en algo externo, algo ahí que te dé plenitud o satisfacción, que no te aburra, que no tenga el peligro de acabarse, en algo en afuera, o en un trabajo, en una persona, o en un estudio y cuando lo logras y lo consigues es como "bueno, se acabó, ¿entonces ahora qué?" y pasas a la siguiente cosa. Entonces, la sensación que a mí que me da es como una perpetua insatisfacción.

M: Si

A: ¿Sí? ¿Y ahorita cómo está esa insatisfacción, justo en este momento? ¿cómo está eso en tu vida ahorita?

M: Pues ahorita, tengo hasta la otra semana, el 24, para hacer el reintegro a la universidad. Entonces decidir si estudio en el 2018 en el primer semestre. Entonces estoy como en eso (...) volver a la universidad (...) osea, yo sé que tengo que volver porque es algo que

comencé y tengo la costumbre de no terminar lo que comienzo y estoy tratando de corregir eso de mi vida. Estoy luchando contra mí. Entonces sé que es algo que tengo que terminar. Y cuando comencé fue eso, fue como "listo, lo encontré, ingeniero Milton". Pero a medida que pasa el tiempo, como que me iba desilusionando de muchas cosas y me he desilusionado de muchas entonces como que (...) lo que pasa, y me faltan energías para luchar contra la universidad porque yo sé que el día que me gradué va a ser un día increíblemente hermoso. Va a ser muy satisfactorio, pero al día siguiente voy a estar otra vez cruzado de brazos buscando más.

A: Ok

M: Y lo tengo muy claro. Yo creo que me dura un día la satisfacción. Y al día siguiente se me olvida. Y estoy otra vez botando mi red a ver qué.

A: Ya veo, porque mira que ahora pasa algo interesante. Que las sensaciones, osea si buscas sensaciones las consigues, pero se esfuman rápido. Cuando te pones una meta, como graduarte de la universidad, puede que se tarde un par de años, pero apenas la consigues, pff se esfuma también. Ahí la pregunta sería es ¿cómo hacer que esa sensación que se escapa pueda ponerse en algo que no se acabe tan rápido, ni se esfume en el tiempo? Te lo voy a poner con un ejemplo. Digamos que, a mí me gusta aprender ¿sí? entonces estudio psicología, normal. Entonces empiezo a estudiar la carrera, y bueno si, leo libros super chéveres, como unas aplicaciones muy bacanas, y tal. Pero la carrera se va a acabar, y hasta ahí me llega el chorizo. O, voy a la biblioteca y sigo leyendo y tal o, utilizo lo que aprendí en el trabajo que me aparezca, y puede que me aburra muy rápido. Ese es un escenario. ¿Qué pasa si, por ejemplo, una persona que realmente quiere ayudar al mundo o quiere ayudar a cierto tipo de poblaciones, por ejemplo, a los más pobres? Entonces él dice "ok, voy a estudiar psicología para ayudarle a la gente pobre" ahí lo que se hace con la intención como más allá, es que se vuelve un instrumento estudiar lo que sea, por ejemplo, psicología en este caso, entonces se vuelve una herramienta para algo más. Y, por ejemplo, ayudar a otras personas, es algo que nunca se agota porque lo podemos hacer desde que nos montamos al Transmilenio, desde que, no sé, ayudamos a una persona a cruzar la calle, una

abuelita o, le avisamos a otro compañero ciclista que pilas que lo va a coger el carro, ¿sí? Entonces digamos que, cosas por ese estilo, esa no es una meta, por ejemplo, ahí para las personas es más un propósito.

M: Algo que me pasó muy curioso y (...) con respecto a ayudar a las personas, a mí me llena demasiado ayudar a las personas, pero muchísimo. Y me he dado cuenta de eso. Un día iba a en un bus y un muchacho como de 26 o 27 años "simplemente yo no les vendo nada, soy estudiante, la vida dio una vuelta inmensa y hoy en día (...) soy estudiante de universidad pero tengo que pedir plata en un Transmilenio" y como que no sé, no sé si me tumbo o no, realmente no importa, pero ese día le di como 20 mil pesos y le dije "tome, yo sé que la vida da muchas vueltas" porque pues yo estaba en una vuelta inmensa en mi vida, a mi edad estudiando todavía. Entonces, ese día me sentí como tan lleno, tan pleno. Por eso, yo comencé con lo de Seananda, porque yo venía con una trayectoria de que me encanta ayudar. Yo me empecé a alejar de Seananda fue porque yo empecé con todos mis problemas en la cabeza y yo decía como "no puedo ayudar a la gente, necesito ayudarme a mí mismo porque no estoy bien" entonces como además empecé como con rabias hacia al mundo porque (...) no hacia el mundo como tal, sino a la vida. Tenía mucha rabia porque yo ya había quitado el alcohol de mi vida entonces todos mis problemas se habían solucionado y me di cuenta de que no. Mis problemas siguen ahí, el alcohol sólo era una parte, entonces fue cuando andaba muy muy de mal genio porque "coma mierda, ¿otra vez depresión? esta mierda nunca se va a acabar, ansiedad, otra vez estoy en el mismo cuento, ahora tomando pastas". Entonces como que me empecé a alejar fue por eso. Porque yo decía "cómo me voy a sentar a hablarle a alguien, ayudarle si estoy con la vida vuelta mierda" entonces fue como (...) como que a mí me llena mucho ayudar, y como que todavía sigo con esa idea, pero un poco más leve detrás de mi cabeza. Ahorita me estoy enfocando es en mí mismo, pero yo todavía tengo esa idea de ayudar muy detrás. A mí (...) por ejemplo, yo tenía muchos proyectos que me había sentado a pensarlos para pintárselos a ustedes, de empezar a dar desde charlas como alcohólico recuperado en las universidades y que "miren, si se puede" y tenía planeado un poco de cosas, las había escrito y todo, pero no tenía la fuerza para poder hacerlas. Pero eso es algo que, a mí la verdad, osea me llena, me llena muchísimo.

A: ¿Y por qué crees que te llena tanto?

M: No sé. Eso si no tengo la menor idea, pero hay ciertas cosas que (...) por ejemplo cuando yo veo los típicos videos que pasan en internet de "todavía tenga fe en el mundo" entonces son personas ayudando a otros. A mí, esos videos me sacan lágrimas. Yo viendo esos videos, que una persona haga una acción muy bonita por otro, y que se ve como el (...) donde se ve el agradecimiento sincero de la persona y el desinterés sincero de la persona que la hace, como que esas cosas a mí me generan algo muy poderoso dentro de mí. A mí me saca lagrimas muy fácilmente. Entonces, por eso sé que me llena ayudar. Pero no tengo la menor idea de por qué me genera cosas muy fuertes dentro de mí.

A: Digamos que ahí Milton, yo creo que tienes un combustible gigantesco para poder enfrentarte a los problemas que estás teniendo y al proceso de recuperación que quieres consolidar ahorita, que lo has visto tambalearse un poco porque sabes que lo que tú puedes aportarle al mundo desde tu experiencia, y desde tu cabeza, que es poderosa, y desde tu intención puede tener un impacto muy significativo en las personas con las cuales puedes relacionarte. Porque no es solamente un conocimiento intelectual, sino que tú tienes un plus que es la vivencia personal de haber estado muy muy mal y haber sobrevivido. Es como haber visitado el infierno y salir, y poderle decir a la gente como "oiga, pilas que por ahí se llega y por aquí se puede salir, por si se cae".

M: Si

A: Entonces, tienes una cualidad muy poderosa y algo muy valioso que aportarle al mundo. Y más allá de eso, tienes la conciencia de que necesitas estar tu bien primero para poder ayudar a otros. Y eso no es egoísmo, eso es sabiduría, casi, ¿no?

E: Si, yo he aprendido que la primera persona en mi vida soy yo.

A: ¿Al principio? sí. Entonces es bueno Milton porque tienes mucha conciencia y creo que, de alguna manera, alguna parte de ti que sabe para que estás vivo. Hay una partecita que se anima cuando ve esas personas ayudándole a otras (...) bondad, desinterés, honestidad, si sería todas esas cosas te hacen vibrar alguna parte adentro. Y es como tener la esperanza y la confianza que la vida vale la pena. Y esa fuerza, esa esperanza, es la que no se acaba con nada porque al ser humano le pueden quitar todo, menos la esperanza y la libertad adentro.

M: Hablando de eso, el libro que tú me recomendaste, el que me enviaste, yo ya me lo había leído. A mí por eso me sonaba tan (...) tan conocido.

A: ¿Ah sí?

M: Es el de los campos de concentración.

A: Correcto. ¿Y te lo volviste a leer?

M: No. Pero yo me leí hace poco. Hace como unos dos meses.

A: ¿Y qué tal?

M: Pues, precisamente es eso. Lo único que le puede (...) por ejemplo, por eso yo digo que la perspectiva lo es todo. Uno puede estar en un campo de concentración y estar, entre comillas tranquilo, o se puede hacer el infierno. Entonces como que (...) la mente es muy poderosa, punto.

A: Ahora la pregunta es ¿si somos capaces de controlar y enfocar el poder? Y hay momentos en que tú lo logras, según lo que contaste en el breve espacio de hoy, cuando me cuentas que te empiezas a envidiar y dices "no le voy a poner cuidado y me voy para acá". Eso es una señal de que logras primero no hacerle caso a esa inercia que podemos tener, como ese bombardeo de pensamientos y de creencias y de cosas que pueden estar ahí, pero puedes decidir no hacerles caso. Osea hasta puedes tener una actitud frente a los

pensamientos. Y eso es una cualidad muy importante porque ¿qué pasa cuando alguien empieza a decir “yo soy un fracasado”, o “yo soy una persona estancada que no puede salir de donde esta”? Si uno empieza a describirse a sí y se vuelve su identidad, pues cambiar es más difícil aún. En cambio, en vez de decir "me estoy sintiendo medio estancado" o "me están viniendo esos pensamientos, no sé, de catástrofe o de peligro, de fastidio, de lo que sea", es posible como separarse un poquito y no dejarse guiar por eso 100%, y eso permite una pequeña apertura para que uno se salga de ahí y haga algo diferente. Seguramente has sentido como ese deseo de tomar, otra vez, y es como el cuerpo te lo pide, es como "uy juepucha, está aquí no más la tienda" pero dices "no, no lo voy a hacer" y decides coger la bicicleta y pum "me voy pa' otro lado". Es justo ese momentico donde nos separamos, y la oportunidad para decidir algo diferente aparece. Y yo creo que tú tienes esa mirada un poco desarrollada porque ya lo has hecho, según lo que me has contado hoy, solo hoy ¡imagínate! Y falta toda la historia de vida que nos falta por mirar. Pero, lo que quiero señalarte es que cada vez que nos encontramos, lo que estamos haciendo, es armar el mapa. Si te diste cuenta hoy hablamos de varias cosas, como tus tendencias de pensamiento, tus motivaciones, un poco tu historia de vida. Y la idea de hacer esto un poquito así como muy fluido y hablado y así como más, no tanto checklist que al parecer te molestan un poco, es hacerlo un poco más charlado y que aparezca lo que tenga que aparecer. Generalmente cuando uno trabaja así, lo importante va saliendo a la vista así pu-pu-pu.

M: Si.

A: Entonces, es chévere porque estamos armando el mapa de una manera un poco más espontanea. ¿Y cómo fue la palabra que utilizaste? no es impulsivo porque a mí no me gusta mucho porque suena todo loco, sino más bien como espontáneo. Como fluido. Entonces, es chévere. Digamos que, para cerrar hoy, me gustaría saber ¿cómo estás con la parte del sueño, con la parte de la dormida?

M: Pues (...) he tenido en estos días, no recuerdo muy bien, pero he tenido varias pesadillas. Me he despertado como un poco agitado, a pesar de que estoy tomando unas pastas para dormir. Osea, le bajé a muchísimas pastas, pero muchísimas.

A: ¿Cómo estás haciendo eso? ¿fuiste a donde un psiquiatra y que te dijo, osea que te diga como “men, me estoy tomando todo este montón de vainas, necesito eliminarlas”?

M: Pues, tenia (...) estaba con dos antidepresivos y pastas para dormir. Realmente, un antidepresivo lo quité porque quise. Y (...) no me afecto.

A: ¿Tienes un psiquiatra de cabecera?

M: Si. Es la psiquiatra de la fundación y ella me tenía los dos antidepresivos y no. Hace como 3 semanas decidí quitar 1.

A: Te voy a pedir un favor. Es importante que cuidemos el cuerpo ¿no? por lo que hablamos antes ¿no? Somos como un sistema de varias partes que interaccionan entre sí. Entonces, si descuidamos el cuerpo, es muy probable que la mente, las emociones y pues, lo espiritual se desbalancen un poco ¿no? Como todo es una unidad, hablando de sistemas, cuando afectas un elemento de un sistema pues todo el sistema se jode, o se afecta, o se altera. Entonces, por eso es importante que mantengamos como un equilibrio entre todas las partes como el cerebro, el cuerpo, la emoción, la mente, tal, y que los empecemos como a regular un poquito para que funcionen mejor. Entonces te voy a pedir que hables con tu psiquiatra y le digas como "necesito medicarme bien" ¿sí? como que diseñen un plan de tratamiento y si quieres hablamos los 3, o yo hablo con ella, o lo que sea, y miremos cuál es la mejor ruta para que tú puedas como disminuir al máximo posible las sustancias. ¿Para qué? para que bueno, las que sean necesarias utilizarlas pues las utilicemos y las que no, podamos suplir lo que hacían esas sustancias, o esos medicamentos con tu voluntad y con tus hábitos y con tu autocontrol y con tu autogestión ¿sí? y así no dependes tanto de las pepas.-----

M: Es que estaba cansado de tomar tantas y ya dije como, se me acabaron y dije "no voy a comprar más".

A: Aja

M: Estaba, tenía como miedo porque (...) uno no debe quitar esos antidepresivos así.

A: Es suave, claro.

M: Y los quité de una y (...) no me pasó nada, entonces.

A: Pues de buenas, pero (...) sería muy bueno hacerlo bien.

M: Es que tenía rabia con ese antidepresivo porque es el que tomo desde hace 4 años que salí de la Fundación, y yo decía "si a los 4 años me volví a deprimir, entonces no sirve para nada".

A: Ya. Es que hay que mirar qué es lo que pasa ¿no? porque lo que te digo, si yo me dejara por ejemplo (...) si una persona con bipolaridad se dejara de tomar las pepas que lo regulan y ya hay un problema orgánico pues, pues se va a caer, si o si, nada que hacer. O, si el problema es que no es una depresión biológica, sino de otro tipo, ahí ya puede mirarse otra solución. Pero hay que diagnosticarlo bien, ¿sí? En este momento, pues (...) yo me quiero guardar un poquito las (...) mi perspectiva diagnóstica porque todavía no estoy seguro. Pero, no es excluyente que una depresión mas biológica, como que el cuerpo no funcione tan bien, puede estar acompañada de una depresión de otro tipo. Una depresión reactiva o una depresión noógena , que es como de sentido de vida, que es como una frustración bastante fuerte en términos del sentido de vida, de su propósito y esto puede deprimir a las personas. Es como los que sienten “¿para qué estoy aquí?”, y no saben cómo responder y se pueden deprimir por eso. Entonces, puede haber como una, una mezcla de esas, pero siento que es muy sano que tú te preguntes ese tipo de cosas y que te las cuestiones y tú digas “mmm ¿será que sí, será que no?” porque dependiendo de la respuesta de qué tipo de depresión estás viviendo, pues el abordaje es muy distinto. Pero para poder mirarla bien, por eso te digo que es bueno mantener un buen control por psiquiatría, hasta que miremos muy bien por dónde realmente viene la cuestión, porque no sabemos bien por qué se

desencadena. O, si esta insatisfacción que has sentido por muchos años de estar buscando sensaciones o metas y no consigues la plenitud y esto tan repetido en el tiempo pues también puede desesperanzar a una persona y pues la lleva pa' bajo también. Entonces pues (...) puede ser, ¿sí? ¿qué tal te suena lo que te estoy diciendo?

M: Si, pues bien. Realmente yo necesito (...) ósea lo del medicamento necesito como (...) como olvidarme (...) igual ya me olvidé de todas las pastas que me estaba tomando fuera de las que me habían dado.

A: Que bueno.

M: Entonces sí, ya no (...) ya estoy tomando exclusivamente lo que me dijo la psiquiatra y menos que lo que tenía.

A: Ok, entonces cuadra un poco bien el plan psiquiátrico y me cuentas a ver cómo queda la próxima vez que nos veamos.

M: Como para estabilizar (...) para regular más.

A: Si, exacto. Y para que los esfuerzos sean coordinados y les estemos apuntando a lo mismo, ¿sí? es importante. Entonces, eso primero. Chévere que le hayas bajado a los demás medicamentos. ¿cómo está tu actitud frente a eso ahora? ¿es decir, crees que volverías a automedicarte?

M: Creo que (...) osea, no puedo decir nunca más en la vida lo voy a volver a hacer. Pero (...) ya aprendí muchísimas cosas.

A: Bueno.

M: Entonces, es como el alcohol. Me di cuenta de que (...) me hace lo mismo que el alcohol: desequilibra mi cerebro absurdamente, mi cuerpo, me manda a (...) osea, me

vuelve una nada básicamente. ¿Entonces, y pues para qué? realmente no tiene ningún propósito.

A: Ok

M: Entonces no voy a decir nunca, pero aprendí muchas cosas esta última vez.

A: Que bueno. Recuerda esas palabras cada vez que te den las ganas o intención de hacer eso. Recordar eso, chévere. ¿Cómo estás ahorita?

M: Pues ahorita (...) estoy tratando de ignorar (...) lo que pasa es que como yo toda mi vida he luchado con depresión y muchas cosas, entonces digamos a veces (...) digamos anoche, por algún motivo llegue a mi casa y no había luz, ¿fue como "mmm ahora que hago? la nevera está llena, todo se me va a dañar". Entonces dije como "agh, me voy a ir a Unicentro". Me fui a Unicentro a dar una vuelta, estaba esperando a una amiga y como que estaba puff, estaba arriba y, de un momento para otro me senté en una silla y ahí fue como (...) "¿y ahora qué?". Entonces como que, con esos cambios, a veces digo como "no, ahí está la depresión" (...) pero, estoy tratando de pensar como "no, está bien sentirme mal, está bien que de un momento para otro me dio la bobada y agh" entonces ignoro esa sensación maluca y (...) no sé, sigo.

A: ¿Y cuánto te dura esa sensación maluca cuando decides irte para otro lado?

M: Cuando decido ignorarla y no pensar en eso realmente dura muy poco.

A: ¿Por ahí cuánto tiempo?

M: Por ejemplo, anoche como de 1 hora.

A: Ya

M: Entonces yo sé que eso es lo normal. Digamos que uno esté con la malparides, que pena la palabra, por una hora (...) entonces estoy tratando de entenderme a mí mismo que eso está bien, eso es parte del ser, eso es, yo diría, que lo normal. A veces uno se siente mal.

A: Ok. Está bien.

M: Y no (...) lo que pasa es que ahí está donde mi mente a veces vuela. Entonces, empiezo así, a sentirme mal entonces ya "agh no otra vez la depresión, como que agh otra vez esto" y si sigo pensando en eso, ahí voy a seguir.

A: Ya. ¿Es decir que ya puedes parar la bola de nieve porque sabes a donde te va a llevar si le sigues el juego?

M: Si, yo diría que sí.

A: Chévere, eso está muy bien. Y píllate en que otros momentos como que esa bola de nieve, o esa cabeza tuya, empieza a inventarse videos y, date cuenta, sobre todo ¿cómo logras pararla? porque hay muchas cosas que podrías hacer, como una de esas es desviar la atención a algo mecánico y repetitivo, otra cosa es enfocarte en algo que te gusta por ejemplo bicicleta, deporte, gimnasio, nadar, tal. Entonces, cuando tú te estás dando cuenta de ese tipo de herramientas que tienes, puedes decidir no hacerle caso a esa inercia porque sabes cómo pararla y redirigirte a otro lado. Eso es libertad, ¿sí? y parece que ya la estás cultivando y eso está muy bien. Ya veremos más adelante como ya cosas como más puntuales para que puedas hacer de eso una manera cada vez más eficiente, hasta que (...)

M: Y mantenerlo.

A: Y mantenerlo. Y es que generalmente, y ya para terminar, es crear nuevos hábitos no solamente físicos, sino mentales. ¿Qué pasa cuando por ejemplo tienes una novia muy cansona y le encanta pelear y cuando te empieza a pelear tú te enganchas y peleas con ella

“agh” y la pelea dura 3 horas? después, ella te empieza a gritar y tú la escuchas y le dices "ok, está bien", se calma y ya no hay pelea. Después, ya no va a querer pelear porque no tiene con quien, ¿sí? entonces es como un proceso de volver a habitar nuestra mente y como la tuya tiene bastantes patrones y como (...) hábitos muy claros y muy definidos, y han durado un tiempo considerable, pues cambiarlos va a requerir un poquito de esfuerzos. Es como entrenar un músculo. Una persona que empiece a ir el gimnasio, el primer día termina vuelta nada, después de que hace ya un buen tiempo se acondicione y después empieza a crecer y la flexibilidad y no sé qué. Entonces es un proceso y está muy bien. Cuéntame un poquito ¿cómo te sentiste hoy y que te llevas, de una manera puntual?

M: ¿Puntual, puntual? (...) pues es que fueron varias cosas (...) me di cuenta, osea creo que de cierta forma tengo muy claras muchas cosas, solo que a veces mi problema es ese. Bueno, muy importante lo de la red, me gustó. Creo que eso es como lo más (...) lo mejor que me llevo.

A: ¿Cómo así lo de la red?

M: De que yo cada 6 meses boto mi red a ver qué encuentro y encuentro algo bonito que me dura 6 meses y a los 6 meses lo vuelvo a botar. Creo que eso es más o menos el tiempo que me (...) dura la emoción con algo.

A: Ok.

M: Entonces eso, pero (...) no sé, me doy cuenta de que yo tengo claras muchas cosas con respecto a mí mismo sólo que tengo a veces ese problema, que dejo que mi mente haga lo que se le dé la gana y se me olvida todo esto que estamos hablando y pff se esfuma.

A: Ok, ya veo.

M: Entonces es entrenar a la mente, básicamente. Como un músculo.

A: Ok chévere.

M: Y requiere tiempo, requiere esfuerzo, educación.

A: Y, yo te voy a acompañar a que todo ese tiempo, esfuerzo y dedicación tengan buenos frutos. Pero, yo no puedo hacer el trabajo por ti. Te puedo acompañar y apoyar pero está en tus manos ¿vale?

M: Si

A: Yo me sentí muy bien también. Yo siento que tú tienes mucho de donde agarrar o sea muchas herramientas para sacar adelante lo que quieres hacer. Toca es focalizarlo. Como tú tienes una perspectiva tan amplia y una historia de vida, y de tratamientos y de procesos tan amplia, siento que es muy bueno empezar a focalizar un poquito las cosas y vamos a empezar a hacerlo en las siguientes sesiones, como puntualizar algunas cosas importantes para mirar. Y desde ahí, ya podemos empezar a construir el resto, para saber dónde hay que mover piecitas importantes. Lo que acabaste de decir es fundamental, yo estoy completamente de acuerdo. Chévere que te llesves lo de la red porque es como tomar agua del mar esperando que se le quite la sed a uno, es como, pues complicado. ¿Y es agua no? tiene toda la lógica, pero a uno no se le va a quitar la sed. ¿Entonces chévere que te des cuenta de eso no? pues muy bien, chévere. Dejemos aquí por hoy.

M: Gracias.

A: ¿Cuándo nos volvemos a ver?

M: mmm dirás tú.

A: ¿cómo vamos en términos de hablar con el psiquiatra? ¿es decir, ya cuadraste lo de tus medicamentos y lo de tus cosas?

M: No he podido porque (...) mi psiquiatra está en España.

A: Ah juemadre.

M: Está de vacaciones, no sé, ya lleva rato allá. Igual, he podido dormir muy muy bien. No estoy tomando pastas por la noche, sólo estoy con un antidepresivo.

A: Ya. ¿Y el resto de los medicamentos que? o las otras drogas que tomabas ¿qué tal va eso?

M: ¿Lo que yo tomaba? lo que pasa es que el que tomaba para dormir lo tomaba era antes en mayores cantidades, pero después le fui bajando y ya lo quité hace como 3 semanas (...) el que si quité sin que me dijeran fue una (...) yo estaba tomando dos antidepresivos: uno de ellos lo quité ya hace como un mes largo porque no se (...) estaba cansado de tomar tantas pastas. Eso no lo he podido discutir, o pues no se lo he podido decir a la psiquiatra porque cuando volví, ya se había ido entonces, realmente no he hablado con ella. Pero como que esa parte (...) osea yo me siento estable.

A: Ok. Y la parte del sueño, osea como los ciclos del sueño, la alimentación, tu rutina de deporte, todo eso qué, ¿cómo va?

M: Pues (...) a veces me siento como sin energía, pero eso es ya más como (...) osea, la verdad no sé, no he dado por qué esa falta de energía. Digamos (...) yo sé que me hace bien hacer ejercicio, sino que me toca levantarme a la 5 de la mañana para estar en el gimnasio a las 6 y entrenar de 6 a 7 y media para estar a las 8 en la casa, bañarme y llegar al trabajo a las 9. ¡Entonces como que me levanto a las 5 y es de pensar en todo eso que tengo que hacer como que (...) y hoy logré hacerlo! ¿Digamos, hoy es martes? ayer no me levanté,

pero hoy si logré levantarme, y yo me siento muy bien todo el día después de que hago ejercicio, como que soy más activo, me siento como (...) anímicamente también me siento mucho mejor. Entonces es como cuestión de un poquito más de disciplina, obligarme más.

A: Ya. Pero ven, ¿cómo te explicas la parte de como dejar las pepas así de fácil? es decir, según como yo había entendido era que tú te habías automedicado un poco y como que los utilizabas frecuentemente. ¿Cómo fue eso tan fácil de decir como "bueno listo ya, hasta aquí"?

M: Pues yo venía (...) eso fue, osea cuando empecé como a (...) cuando empecé a estar mal, que fue cuando ya estaba durmiendo o estaba tomando pastas para dormir era cuando todavía estaba en la universidad. Pastas que no me habían recetado entonces simplemente (...) probaba. Conocía alguna pasta rara y la probaba entonces probé hartísimas, tomaba hartísimas pastas. Eso creo que influyó como que, en un desequilibrio químico en mi cabeza, osea dejé de dormir, la ansiedad empeoró, osea como que todo empeoró y ahí fue cuando dije como que, fue cuando decidí pedir ayuda que tuve que retirar semestre y empecé (...) pues a hablar con la psiquiatra y a decirle como "algo pasa, algo anda mal. Se me salió de las manos todo".

A: ¿Eso fue más o menos en Noviembre?

M: No, yo creo que octubre, fue en principios de octubre que fue cuando retiré semestre, ya me acordé.

A: Ya, ok.

E: Entonces ahí fue cuando el dije a la psiquiatra "se me salió de las manos, mire y tal cosa estaba pasando, no sé qué tengo".

A: Ya. ¿Y ahí ella qué dijo?

M: Ella me prescribió otro antidepresivo y me dio unas pastas para dormir, pero yo no estaba durmiendo entonces tuvo que aumentar la cantidad de las pastas para dormir. Y como que después de una semana, más o menos, me regulé y entonces yo mismo empecé a bajarle a las de dormir. Las de dormir yo las estaba tomando durante todo el día para tranquilizarme y como para estar (...) a paz. Entonces, como de un momento para otro cuando me empecé a sentir un poquito mejor (...) lo que pasa con esas pastas es que si uno está ansioso no le dan sueño, tranquilizan un poco. Pero si uno no está ansioso, le da sueño.

A: Claro.

M: Entonces cuando empecé todo el día como un zombie entonces dije "no, tengo que bajarle a eso" y empecé yo mismo a bajarle. Hasta que una noche dije "ya no voy a tomar más de estas". Pues primero quité el antidepresivo, dije como "yo creo que ya no me está sirviendo, ya no quiero tomar más". Entonces lo quite y no pasó nada. Y luego a las de dormir finalmente le bajé hasta 25ml (...) estaba tomando 700ml al día, en el transcurso del día.

A: ¿Cuáles eran los medicamentos que tomabas? ¿Te acuerdas los nombres?

M: ¿Cuándo probé hartos? (...) no.

A: ¿Pues, de cuáles te acuerdas?

M: Para dormir había uno que se llamaba (...) no, no me acuerdo.

A: ¿Ni idea? ¿bueno, pero eran antidepresivos?

M: Había antidepresivos. De antidepresivos probé Citalopram, Trazodona, Fluoxetina porque sí, porque quería probar cosas.

A: Ok.

M: De dormir si eran más pastas para dormir que (...) las tomaba más era cuando estaba muy vuelto nada y no quería salir de la casa, entonces no podía dormir todo el día porque estaba ansioso, entonces me noqueaba con unas pastas para dormir. Con somníferos. Esos no eran para la ansiedad, sino que eran somníferos.

A: Ok. Y ansiolíticos. ¿o no?

M: También tomé algunos ansiolíticos, benzodiazepinas.

A: Ok vale. ¿Hay algún otro momento de tu vida donde hayas tomado otro tipo de sustancias como para manejar el hecho de que hayas estado como rayado o triste o?

M: Casi toda mi vida el alcohol.

A: ¿El alcohol? ¿Y más o menos cuando apareció el alcohol en tú vida, más o menos en qué época?

M: Yo tenía como 14 o 15 años y eso comenzó con un (...) Yo estudiaba en un colegio de sólo hombres, entonces los viernes, creo que era, hacíamos como una reunión de amigos y compramos, pues niños de 14 o 15 años, y comprábamos una canasta de cerveza. Entonces, como que ahí comencé a tomar y luego (...) no sé, me gustaba lo que sentía, como esa tranquilidad que me brindaba el trago. De ahí en adelante lo cogí de (...) de medicamento prácticamente.

A: Y si era para ti como un medicamento, entonces ¿te quitaba algún dolor de alguna manera?

M: Lo que pasa es que yo sufro (...) no me gusta decir que sufro de ansiedad social porque eso es como estigmatizarme, como ponerme un cartel ahí que dice "ansioso", pero yo soy muy ansioso y socialmente soy aún más ansioso. Entonces por eso digo que (...) Entonces

en esas reuniones como que muchas veces me sentía incómodo porque yo no sabía interactuar con mujeres y pues iban las amigas y primas de mis compañeros que sólo eran hombres. Entonces como que yo empecé a tomar y me sentía bien simplemente sentado en una esquina tomando y viendo a todo el mundo y riéndome y eso y luego, me acuerdo muchas veces que en el colegio en lo que fue 10 y 11 yo tomaba mucho, yo llevaba trago al colegio y me sentaba en los puestos de atrás y me ponía a tomar.

A: ¿Durante las clases? (...) ya veo. Ok.

M: Es como ese (...) creo que ante cualquier sensación medio incómoda yo elegía tomar.

A: ¿Y por ejemplo qué tipo de (...) hay algún aspecto en particular, además de los escenarios sociales, que te generen en particular algún tipo de malestar como para llevarte a tomar? Es decir, por ejemplo, estoy en una fiesta o en una reunión con solo mis amigos hombres, entonces ahí pues medio incómodo, pero todo bien. Pero llega una mujer que está muy guapa o un adulto que es figura de autoridad y ahí me pongo más incómodo ¿Sí? como algún aspecto diferencial que tú hayas visto que genera un poco más de ansiedad que el resto?

M: Es más como, si no estoy mal (...) cuando pequeño digamos, cuando comencé con todo eso era más como el miedo a la burla. Le tenía como mucho miedo al rechazo social, como a la burla entonces, (...) es un poco de paranoia mezclado con ese miedo a la burla, si estoy en algo social existe la posibilidad de que haga algo que genere como burla de todo el mundo. No sé por qué, nunca he (...) osea, nunca he dado al por qué o a la raíz de ese por qué.

A: ¿Digamos, alguna vez en el colegio como que te molestaron por algún rasgo físico?

M: Porque yo era gordo me molestaban mucho.

A: Ya.

M: Entonces tengo ciertos recuerdos de (...) digamos en un paseo del colegio todo el bus cantando la canción de Cerdo de Molotov y cantándomela a mí. Entonces, tengo como ciertas cosas grabadas de ese entonces. Esas cosas a mí me afectaron demasiado entonces no sé si todo eso quedó.

A: Y cuando eso ocurría, esos tipos de escenarios de burla y esto, ¿tú que solías hacer? ¿Es decir, eras de los que se quejaban y peleaban, o te quedabas callado y permanecías en el mismo escenario, pero sin luchar ni nada?

M: Nunca he sido peleón. Osea, nunca en la vida he peleado entonces yo soy más como de callarme, guardarme todo y encerrarme en mi mismo.

A: Ya veo. Ok. ¿Y digamos estos escenarios como de burla o de que te molestan, se han dado en algún otro escenario aparte del colegio? por ejemplo, no sé en la familia de pronto o con primos o en algún trabajo?

M: Así que sobresalga en la punta de mi cabeza, no.

A: ¿No? ok. ¿Y tu familia cómo estaba acompañándote mientras todo ese escenario del colegio estaba desarrollándose, como la aparición del alcohol o no te molestaban? ¿cómo estaba tu familia vinculada a esos procesos?

M: Empezando por mi papá es que (...) de la forma en la él fue criado es como si los sentimientos no existieran, simplemente uno se levanta, trabaja, hace lo que debe y se acuesta, duerme. Sin salirse de ciertos parámetros, como muy tradicional y guardado, se guarda mucho todo. Y mi mamá si es como cariñosa, pero yo nunca he sido como de hablar con ella tampoco entonces como que nunca (...) con ellos nunca tuve como esa amistad, ni sentí un apoyo. Osea ellos toda la vida han sido mi apoyo incondicional pero nunca fueron como un apoyo de "venga y le cuento tal cosa", ¿sí? no. Y con respecto al alcohol nunca me decían nada.

A: Y como que lo dejaban, así como (...), ¿pero sabían al respecto o era algo que ignoraban?

M: No, que yo tomaba tanto como tomaba, no. No creo que supieran, creo que se hubieran preocupado antes.

A: ¿Y te acuerdas cómo era (...) tú tienes más hermanos, cierto? ¿cómo es la configuración de tu familia?

M: Tengo un hermano mayor, él es 3 años mayor que yo y él es mucho más tradicional, él es como de las personas (...) ¿cómo lo pongo? yo lo pongo como con un pensamiento tradicional, como más responsable, más cauteloso (...) no sé, yo soy como más impulsivo, más "ah, me quiero tatuar o quiero este fin de semana irme a tal parte o no sé". Entonces a él yo lo veo más como mi papá, más como su vida es el trabajo y ya.

A: ¿El qué hace, a qué se dedica?

M: Él es arquitecto, pero ejercicio como por 2 años y no, la construcción en Colombia es una mierda, entonces compró ganado y ahora se dedica a la ganadería.

A: Y te lleva 3 años, entonces ¿tiene 35?

M: Si.

A: Ah ok.

M: 36, cumplió ayer.

A: Ah bueno. ¿Y el que sigue eres tú?

M: Sigo yo.

A: Vale, y después viene tu hermana.

M: Sigue mi hermana que tiene 13 años. No mentiras, nació cuando yo tenía 13 años, ella tiene 19 años.

A: Tiene 19, ok. Y háblame un poquito como de las relaciones entre los demás miembros de la familia y tú, es decir, ¿cómo te la llevabas con tu mamá? ¿cómo son los recuerdos de esa primera infancia en cuanto a la relación que tenías con ella, o con tus papás en general?

M: Pues es que mis papás se separaron (...) un rápido recuento de esto. Mis papás se separaron cuando yo tenía 12 años y yo me fui a vivir con mi hermano y mi mamá. Yo dormía con mi mamá y yo me la pasaba mucho con mi mamá, éramos muy unidos, pero nunca hablábamos. Era más como "ella es mi mamá y estoy enamorado de mi mamá", es el Complejo de Edipo. Me la pasaba con mi mamá para todo lado. Y como al año, empezó a salir otra vez con mi papá y quedó embarazada de mi hermana. Entonces a mí me dio muy duro eso porque fue como "mi hermana me desbancó". Cuando mi hermana nació, yo no quería ni siquiera verla. Pero como que eso fue a los 13 años. Mi hermana nació y al comienzo como que me generaba incomodidad, pero luego, pues es mi hermana, igual yo la quiero muchísimo. Entonces, como que después las cosas cambiaron mucho en la casa porque pues un bebé requiere muchísima más atención que dos muchachos de 13 y 16 años entonces, mi hermana entró a ser el centro de atención de todo el mundo, de toda la familia y eso yo creo que me afectó muchísimo.

A: ¿Por qué crees que te afectó muchísimo?

M: Porque yo vivía como esa vida perfecta con mi mamá y mi hermano. Pues, mi hermano en ese entonces tenía 15 años, entonces él ya comenzaba a salir, entonces era mi mamá y yo. Pero de un momento para otro volvió mi papá a la casa, nació mi hermana y yo entré

como a un segundo plano. ¿Entonces eran como mi papá, mi mamá y mi hermana, pues mi hermano ya como por su lado y yo quedé como “y ahora qué hago?”

A: ¿Y qué hiciste?

M: Pues (...) no sé digamos creo que a los 16 años yo comencé con indicios de anorexia. Yo simplemente dejé de comer una vez porque (...) realmente no me acuerdo, sólo me acuerdo de un día como que no podía controlar muchas cosas en la vida, pero podría controlar el no comer entonces me acordé de que un día dije "no quiero comer más" y dejé de comer entonces duré como una semana sin comer nada hasta que comencé a desmayarme y a enfermarme y como que mi mamá empezó a llevarme al médico y empezó a ponerme obviamente mucho más cuidado. Mi hermana tendría ya 3 años. Entonces me trajeron a una psiquiatra acá en Bogotá y como a los 6 meses ya estaba comiendo más o menos bien, pues bien. Llegué a pesar como 55, creo, y después de eso fue que me fui a vivir a Estados Unidos. Viví como 7 años en Estados Unidos. De los 17 a los 26 por ahí.

A: Ok, ¿y por ejemplo te acuerdas cómo te trataba tu mamá? es decir, antes de que naciera tu hermana decías que tu hermano tenía 15, 16 y tú 13 y se la pasaban de arriba para abajo con tu mamá, ¿qué quiere decir eso?

M: Pues ahora que lo pienso, realmente no me acuerdo así de salir mucho con mi mamá sólo me acuerdo que dormíamos en la misma cama y me acuerdo que existía una conexión muy grande, pero o sea no tengo memoria de haber salido así que digamos para todo lado y eso, no. Pero si me acuerdo que yo era muy unido a ella. Me acuerdo es como de la sensación.

A: Ya, ¿y ella digamos cómo te trataba? si ella pudiera describir a ese niño de 13 años, joven ¿cómo lo describiría?

M: Travieso (...) tierno, inocente.

A: Ok, ¿y ella estaba muy pendiente? ¿es decir, como tendía a hacerte las cosas, siempre estar pendiente de tus tareas, que el cuarto, como que está haciendo tal cosa?

M: Si. Al día de hoy todavía es muy pendiente de mí.

A: ¿Y cómo lo hace ella? porque las mamás tienen sus mañas, sus formas ¿no? ¿cómo lo hace ella?

M: Mi mamá a veces me envía mercado desde Duitama. Me envía frutas porque la fruta es mejor allá, entonces me empaca unas cajas así de grandes de fruta. Osea siempre ha sido así. Me acuerdo que en una época en que yo vivía en Pereira me enviaba cajas a Pereira llenas de cosas, a Bogotá, a Estados Unidos me envió una vez una caja. Pero le salió muy caro entonces no lo volvió a hacer, pero ella siempre ha sido como muy (...) osea recuerdo que mi mamá ha estado muy pendiente de mí después como de mis 15 años y eso. Como que nació mi hermana y después no sé si empecé a hacer cosas para llamar la atención y que mi mamá volviera a prestarme atención y funcionó y por eso las seguía haciendo.

A: ¿Como qué tipo de cosas eran esas? pues lo dejar de comer, me imagino.

M: Pues lo de dejar de comer, eso. Luego digamos (...) empecé a hacerme perforaciones y tatuajes y mi papá y mi mamá odiaban eso, pero como que me ponían más cuidado. Lo raro es que después yo me fui a Estados Unidos y yo venía cada año, cada 2 años, entonces realmente (...) como que dejé de buscar eso de mi mamá, yo vivía muy solo en Estados Unidos. Me acuerdo que hablaba con mi mamá una vez cada 8 días, cada 15 días algo así.

A: ¿Y qué tal fue estar solo allá cuando viajaste a Estados Unidos, la experiencia de alejarte de lo que conocías, de tu grupito de amigos, de la familia? ¿Cómo fue estar allá en soledad?

M: Lo que pasa con mi vida en Estados Unidos es que era una relación de amor-odio porque yo, digamos acá' en Colombia pues a mí nunca me faltó nada, antes de irme mis papás me compraban todo lo que yo quería, pero como hasta cierto punto, pues "quiero una

moto" no me la iban a comprar. Entonces cuando yo me fui a Estados Unidos y empecé a trabajar allá y a estudiar, osea era una libertad acompañada de plata prácticamente ilimitada, no ilimitada, pero si pues yo me ganaba como 2 mil dólares al mes, mi papá me enviaba plata y no gastaba casi nada, entonces realmente es mucha plata para simplemente comprar todos los juguetes que quería, por decirlo así. Entonces yo amaba eso, yo llegué a comprar 3 motos a la vez, vivía con unos amigos en una casa entonces que el televisor de 70 pulgadas, que X-box, Play Station, Nintendo wii, Guitar Hero, todo lo que uno puede querer en esa 'época, entonces hacíamos fiestas inmensas estilo películas, era tal cual, entonces, yo amaba eso porque igual nadie me decía nada, tenía plata, podría hacer lo que quisiera, pero algo que yo odiaba de allá es el racismo que existe. No se puede negar que Estados Unidos es un país increíblemente racista, entonces existe demasiado odio hacia el Latino, no de todo el mundo, pero si de una gran mayoría, entonces existe cierto odio al Latino y eso me generaba mucha incomodidad, por todo eso del rechazo de aquel entonces.

A: ¿Tú cómo lo viviste, por ejemplo, esa tensión racial frente a los Latinos? ¿cómo te tocó vivirlo a ti?

M: Lo que pasa es que como yo decía, es una relación de amor-odio, entonces yo estaba tan emocionado porque todo es tan diferente, porque hay los carros último modelo, porque hay casas inmensas, porque hay nieve, porque hay muchísimas cosas que llaman mucho la atención, como que mis sentidos estaban tan abrumados que no me importaba el resto, pero de vez en cuando siempre como que me he dado cuenta de las cosas (...) como de ese odio que siempre me incomodaba, pero volvía como a esa emoción de otras cosas y, entonces como que era un (...) una montaña rusa de sentimientos. Entonces, amaba vivir allá, pero a la vez lo odiaba. Igual, digamos el primer año, que fue el año de intercambio, como que nunca pensé en eso, nunca pensé en ese racismo luego ya más adelante, uno se va dando cuenta cómo piensa la gente pues, al comienzo uno ni siquiera entiende lo que le dicen a uno, entonces como que (...) pero luego ya uno se va dando cuenta cómo es la gente, cómo actúa, el rechazo que existe, X y Y cosas. Entonces como que ya más adelante si, ya cuando comencé la universidad, segundo o tercer año de la universidad ya me afectaba mucho, entonces yo vivía muy solo. Viví una época con mis amigos que hacíamos las

fiestas y eso, y otra época vivía en un dormitorio en la universidad, entonces yo llegaba a mi dormitorio, no hablaba con nadie, salía, comía, entonces vivía muy muy muy solo.

A: ¿Y qué tal fue eso?

M: Muy duro porque muchas veces si yo disfrutaba de andar solo muchas veces, me gustaba pensar, yo me siento por ahí en un parque en una banca y me siento a mirar el cielo y me entretengo pensando. Pero digamos eso me gusta por cierto tiempo, ya cuando se alarga y sé que no puedo hacer nada para cambiar eso, me da muy duro. Entonces yo en Estados Unidos tuve crisis nerviosas horribles.

A: ¿Cómo eran esas crisis?

M: Tuve un día que llegué como a las (...) creo que era cuando estaba durmiendo en los dormitorios y la ansiedad, estaba vuelto mierda, ansioso así: pegado al techo, no sabía qué hacer, desesperado, no quería nada, no. Y me fui para la psicología de la universidad y les dije como "necesito hablar con alguien, pero ya, no sé qué voy a hacer si no hablo con nadie" y ese día incluso me hicieron firmar un poco de papeles. Creo que ese ha sido el 'único día que yo realmente he considerado el suicidio, del desespero tan horrible que estaba sintiendo. Entonces, era como esa ansiedad con desespero, con depresión, con todo se va a acabar, con (...) entonces esa vez fui, y me acuerdo que eran como las 4 de la tarde porque ya habían cerrado la oficina, pero les dije como "necesito hablar con alguien, de hoy no pasa que no sobrevivo si no hablo con alguien", entonces me acuerdo de ese desespero horrible y pues ese día hablé con una psicóloga y más o menos como que descargué un poco de cosas y bueno ya, pude tranquilizarme. Pero me acuerdo que por esos días yo estaba tomando mucho, yo llegaba creo que al dormitorio, que era donde vivía, llegaba al dormitorio y pues me salía a las escaleritas del edificio y me sentaba a tomar en un como vaso de gaseosa pero lleno de trago con alguna cosa, entonces simplemente me sentaba con mi vasito ahí a tomar y a fumar, y eso era lo que hacía todas las noches. Entonces eso como que más o menos no sé si (...) realmente yo comenzaba a tomar era porque el trago de cierta

forma me tranquilizaba al comienzo, luego ya cuando deja de relajarlo a uno lo peor es la ansiedad y eso era lo que me pasaba a mí.

A: ¿Entonces necesitabas tomar más?

M: Entonces necesitaba tomar más y tomaba hasta el punto de que, como ya no me tranquilizaba, simplemente tomaba hasta que me quedaba dormido. Entonces al comienzo si funcionaba y luego ya era como que lo hacía sólo para quedarme dormido.

A: Ya veo. ¿Y tienes alguna idea, o tienes claro para qué te servía el alcohol?, ¿es decir, me cuentas que había una ansiedad muy fuerte, con desespero, con depresión y la función que cumplía el alcohol en ese escenario cuál era para ti?

M: Lo que pasa es que creo que la ansiedad era consecuencia de tomar tanto.

A: Ok.

M: Pero el tomar tanto creo que ocurría más por el "estoy mamado, estoy aburrido, me siento solo, no sé qué hacer con mi vida, no quiero nada", entonces tomaba y eso más o menos me tranquilizaba en el sentido de que me importaba un culo todo. Pero luego de cierto tiempo de estar, digamos al comienzo, es que toda mi vida de alcoholismo fue como: mucho trago, más o menos estable, mucho trago, más o menos estable, entonces eran como esos picos. Entonces cuando comenzaba era porque estaba como que sí, porque no sabía qué hacer con mi vida, me siento sólo, me siento aburrido, no me motiva nada y entonces empezaba a tomar. Cuando tomaba me sentía bien, me sentía como me importa un culo todo, entonces puedo hacer lo que quiera, como cierto empoderamiento, el cual me hace falta al día de hoy.

A: Ok, y digamos alrededor de esas sensaciones de aburrimiento, de no tener ganas de hacer nada, como de soledad, etc. ¿Qué otra cosa te servía para salir de esos estados, hacías alguna otra cosa diferente de tomar?

M: mmm no. Casi todo giraba en torno al trago. Salir de pronto con amigas, pero terminaba tomando con ellas.

A: Ya. ¿Osea que cualquier intento de hacer algo terminaba de alguna otra forma en alcohol?

M: Si. Osea yo no (...) por ejemplo tuve una época en Estados Unidos como de unos 8 meses que me dediqué al ejercicio muchísimo, patinaba, iba al gimnasio y me sentía bien, pero como que esas otras épocas, de solo trago, eran estrictamente sólo trago. Yo me dedicaba a tomar y no me interesaba nada más. Osea yo no decía como "ah hoy voy a leer un libro" sino era trago, trago, trago.

A: El trago había capturado como todas tus 'áreas de interés y se habían reducido a una no más.

M: Exactamente.

A: Y que era algo así como un escape de una sensación de aburrimiento, de soledad, como de despropósito. Un montón de cosas ahí reunidas y eso era lo que hacía, era como llevarte a otro estado, si te entiendo bien, como de me importa un carajo todo. ¿Y eso cuánto tiempo duró? es decir, como ese patrón de sentir eso y utilizar el alcohol y eso, pues en esos picos de exceso.

M: Todo duró hasta hace 4 años que dejé de tomar. Pues, lo que pasa es que, bueno miento. Todo eso duró hasta que me devolvieron de Estados Unidos que fue como en el 2009. Del 2009 al 2013 fue mi depresión de "no sé qué putas voy a hacer con mi vida" porque tenía ya más o menos una vida medio hecha en Estados Unidos, fue cuando me negaron la entrada otra vez a Estados Unidos. En el 2009 volví, entonces quedé como "¿y ahora qué hago? no pude terminar la universidad en Estados Unidos, todas mis cosas se quedaron allá, inclusive mi exnovia, entonces fueron como 3 años que empecé a mezclar el trago con

perico. Y ahí si ya todo valió verga, osea al comienzo por ejemplo en Estados Unidos que yo tenía mis picos de tomar mucho de vez en cuando, tenía mis días lúcidos como que decía "bueno ya como que me estoy excediendo" pero en los últimos, del 2009 al 2013, si fueron excesos horribles, fue de yo ya no llegaba a la casa, esa mezcla de alcohol con cocaína es peligrosa. Entonces claro, yo ya podía tomar 5 o 6 días seguidos, sin comer nada, sino simplemente oliendo perico. Entonces claro todo empezó a empeorar, mi relación con mis papás empezó a empeorar, ya osea el gasto en plata también era excesivo porque yo ya tomaba todos los días. Entonces fue una depresión horrible, mezclada con trago y cocaína y eso, ahí si esos 3 años si fueron, osea la tapa, yo creo que tomé el 90% de los días.

A: ¿Y la cocaína qué era lo que te ayudaba a hacer dentro de todo ese escenario y decir "listo, puede que cure un poquito la borrachera y como que la calme" y eso qué te ayudaba a hacer?

M: Lo que pasa es que el primer día que a mí me dieron a probar cocaína fue, yo estaba tomando chévere con unos amigos y entonces alguien me ofreció, y yo estaba como "ah me importa un culo todo, estoy como..." y me metí un pase y claro fue como "¿qué es esta mierda?" porque lo que pasa, digamos la cocaína sola lo deja a uno como ansioso como así "no sé ni qué hacer" es una sensación horrible, pero cuando se combina con trago es como toda esa energía, pero con la relajación del trago, entonces uno no está así..., pero si está como "vamos a hacer algo, vamos!" y uno se siente un superhéroe, todo poderoso.

A: ¿Osea como un descontrol, pero controlado, una cosa así?

M: Sí, exactamente. Entonces como que le da a uno muchísima energía y el trago como que relaja los músculos, entonces uno tiene demasiado poder, entre comillas. Y pues, esa es la primera vez y de ahí en adelante uno sigue buscando esa sensación, hasta que (...) y uno nunca la va a encontrar.

A: Ok. Y esa sensación, me llama mucho la atención la sensación que comentas de control y poder, entre comillas, como dijiste. Este tipo de sensación la has buscado antes en tu vida,

es decir como esta sensación de sentirte como controlado, como contenido y no hiperdisperso, sino más bien como tener un plan y controlar las posibles variables y tal. ¿Eso ha estado presente o es más bien sólo cuando consumías?

M: Pues yo siempre he sido muy disperso. Realmente (...) si, pues he mejorado, pero como que en Estados Unidos me diagnosticaron con ADHD, entonces me empezaron a dar anfetaminas, ¡entonces claro! esa sensación es muy similar a la del trago con perico. Entonces, yo también me volví readicto a esa mierda también cuando estuve allá. Pero a mí me encantaba esa sensación porque yo me podía enfocar, sentía demasiado poder, entonces cuando a mí me daban esas pastas yo sentía mucha energía, me podía concentrar, me podía sentar y hacer todo lo que yo quisiera, estudiar y no cada 5 minutos estar: pasó un mosco, entonces me distraje. Entonces me encantaba esa sensación, entonces han sido como los únicos 2 momentos que recuerdo como eso. Digamos hoy en día hay días que (...) desde que dejé de tomar hasta el día de hoy, existen días como esos que yo me levanto con mucha energía a las (...) digamos, recién dejé de tomar tuve como los 2 primeros años como de mi recuperación, entonces yo sentía muchísima energía, yo me levantaba sin despertador a las 5 de la mañana, iba y montaba cicla, trabajaba, estudiaba, tranochaba, como que podía hacer de todo y no vivía tan disperso, pero (...) y sí, cuando estoy así como que tengo mucha motivación para hacer las cosas, todo me motiva, quiero leer, me apasiona todo entonces (...) esa emoción me gusta.

A: ¿Ok, y esa emoción la única forma en que la has encontrado para generártela o mantenerla es con alguna sustancia externa?

M: No, no. Por eso decía que de 4 años a hoy han habido días que me siento así, no tan poderoso como con esas cosas, pero si más o menos. Yo sé que se puede, y es generalmente cuando tengo un ritmo como estable, cuando como bien, cuando estoy durmiendo bien, cuando estoy haciendo ejercicio. Yo creo que por eso sigo haciendo ejercicio. Hoy en día lo veo como terapia.

A: Ya, porque de alguna manera, o de pronto es un sesgo mío, si sabiendo que eres deportista, que montas bicicleta y eso requiere como mucha disciplina y medirse y todo, y además lo que has estudiado y tú interés en física, en la ingeniería en todo esto, eso siempre está relacionado de alguna manera a optimizar procesos, a controlar variables, como a controlar de alguna forma. Osea, de pronto era por eso que te preguntaba si eso es como una sensación que es, o una sensación tuya que está presente en el tiempo, como controlar que no te desparrames, o no ser tan disperso, entonces como tú concentrarte o no sé, como que no se desparrame mi soledad, sino como controlarla por medio del alcohol o mi depresión, como contenerla. Por eso preguntaba como por ese lado, no sé ¿cómo la ves?

M: Tiene sentido porque a mí siempre me ha gustado como tener el control de las cosas.

A: ¿Cómo así siempre? ¿Desde cuándo?

M: Mmm haber me acuerdo.

A: Por ejemplo, la primera vez que lo mencionaste fue cuando tenías como 15 años en el sentido de dejar de comer, que decías que no podías controlar lo externo y que eso si lo podías controlar.

M: Si. Y me acuerdo como de esa conversación con mi mismo y de decir "sólo puedo controlar esto entonces no voy a comer".

A: Y en otros escenarios de tu vida que no sea solo familiar, digamos en el trabajo, o con las relaciones de pareja, por ejemplo, ¿se te ocurre algo similar?

M: Con mis relaciones de pareja siempre porque yo siempre he tenido miedo como a (...) osea, yo no soy de tener el poder, de yo digo que se hace lo que yo diga. No de esa forma el poder, sino de más de...

A: ¿Predecir tal vez?

M: ¿Cómo lo pongo, sin sonar, no sé? (...) que la otra persona con la que yo estoy tenga menos poder sobre mí que el que yo tengo sobre ella.

A: Ah ok.

E: Por ejemplo, que, si ella me termina que me termine no me duele tanto como si yo le terminara a ella. ¿Si tiene sentido?

A: Si, si entiendo.

E: Es un poder raro, pero sí, todas mis relaciones han sido así, pensé que era por Miedo como que a esa persona me terminara, entonces sufrir, no sé si es por eso. Pero tiene un poco de sentido con el poder.

A: Ok. Pues bueno Oscar te agradezco por tu apertura de hoy, siento que tienes muy buena capacidad como para verte a ti mismo en diferentes situaciones y te logras describir muy bien, eso nos va a ayudar bastante en el proceso. Vamos a dejar así por hoy y ya seguiremos en la próxima ¿te parece? ¿vale? hasta luego.

SESION 4 – 12 de Diciembre de 2017

A: Bueno Oscar, ¿qué más? ¿cómo va la vaina? ¿Qué tal estuvo esta semana?

M: Lo que pasa es que llevo desde el sábado pensando en eso, en el cómo me siento, en el por qué me siento como me siento, porque pasó lo de la Fundación. Yo tenía que trabajar el domingo. Yo trabajé el jueves velitas por la noche y tenía que trabajar el domingo. Llevaba muchos días pensando. Hay ciertas cosas que no me gustan de cómo se maneja la Fundación, el desorden. Básicamente es la administración y la organización de la Fundación no sé, no va conmigo y realmente como que ya no quería hacer parte más de ella

porque sentía que me estaba como afectando mucho, que simplemente no estaba ayudando a nadie, simplemente lo estaba haciendo por el dinero, y eso es la de las cosas que nunca quiero hacer en la vida: trabajar sólo por el dinero. Entonces ya me había decidido a renunciar el domingo, ya me había comprometido, entonces dije "trabajo el domingo, el domingo dejo mi carta de renuncia y ya". Entonces el sábado por la tarde, me escribieron como "Oscar ya no hay más turnos para usted este mes. Que de pronto en enero hablamos a ver si sigue" y yo como Me sentí, ¡osea claro! desde ese punto hasta ayer, creo, fue como "bueno, ¿pero por qué? ¿qué pasó? ¿qué hice mal? fracasé, no pude, me quedó grande" a pesar de que iba a renunciar entonces es como me quitaron el poder de hacerlo, osea como que.

A: Osea pasó algo similar a lo que me dijiste la vez pasada como con la novia.

M: Si de las relaciones. Como que yo lo iba a hacer, pero me ganaron entonces.

A: ¿Ya veo, y cómo has manejado la sensación? ¿cómo las sientes?

M: El sábado me dio duro y el domingo también me dio duro porque ya me tenía programado para trabajar entonces duré como todo el día viendo series de Netflix y pensando en qué había pasado porque yo soy muy orgulloso entonces a mí...ni siquiera fue el director de la Fundación Andrés sino fue como el enfermero. Yo ni le pregunté ni por qué ni nada, sino que le dije "bueno, muchas gracias" y ya. Y me salí del grupo de WhatsApp de los que trabajamos allá, trabajábamos. Entonces como que me quedé así... y empecé fue a pensar "pero ¿qué? ¿qué hice? fracasé" entonces fue como todo ese... llegué a la conclusión de que está mal, digamos yo muchas veces en mi vida, como ahorita hablábamos, yo oculto las cosas entonces, en vez de hablar sobre las cosas, las tapo, las voy tapando y me cruzo de brazos y hago berrinche interno.

A: Ya.

M: Entonces el domingo empecé a decirme a mí mismo como "pero no, no voy a hacer eso, simplemente voy a racionalmente pensar qué pasó, si siento cosas, permitirme sentir las, igual todo va a pasar".

A: ¿Cómo te fue haciendo justo lo que me acabas de decir?

M: Muy bien.

A: ¿Cómo fue eso de pasar de "ok, permite se sentir las", eso cómo fue para ti en estos días?

M: Lo que pasa es que la vez pasada te conté que nos fuimos a Suesca con una amiga y se me dio por fumar marihuana, y fue de las peores experiencias que yo he tenido en mi vida. A mí me pone paranoico, o sea mi cabeza corre al 200 por hora con cien mil cosas y me pone paranoico horrible. Fue una sensación horrible, yo no tenía ese día medicamento para dormir. Entonces fue como me tocó lucharla a las malas. Entonces como que me dio cierto poder y como que se me quedó esa idea de luchemos las cosas. No hay nada constante en el universo, todo cambia, eventualmente todo va a cambiar, punto. Entonces el domingo empecé a decirme eso "voy a ser racional, voy a pensar las cosas racionalmente y simplemente si sale alguna sensación pues...la siento y ya, igual eventualmente va a desaparecer, o va a empeorar o va a mejorar, pero nada es constante" y me fue muy bien porque me di cuenta de que esa es la forma de hacer las cosas, si yo tapo, o sea si yo hubiera tapado eso empieza de cierta forma a hervir, a hervir, a hervir hasta que explota en algún momento.

A: ¿Y qué sensaciones salieron?

M: Pues salió como esa frustración de "bueno, no fui capaz, ¿pero si no fui capaz por qué no fui capaz?, pero realmente no fui capaz o es más que yo no estaba cortado para ese trabajo, o sea ni siquiera soy enfermero y ese era más como para los enfermeros". Entonces como que sentía algo y hacia introspección de por qué' estaba sintiendo lo que sentía y

eventualmente como que me distraída en lo que estaba pensando y se me olvidaba hasta lo que estaba sintiendo, pero me permití que si se vinieran cosas, que se vinieran.

A: Ok, ok. Chévere esos ejercicios que estás haciendo. Me llama la atención esta parte de listo! te das como el permiso, así lo entiendo yo, de que aparezcan todas estas cosas que empiezan a surgir y después lo que pasa es que lo llevas la razón ¿no? es casi que el mismo ejercicio de antes, pero como un agregado que está chévere ¿no? Lo curioso es que es la sensación de que "listo! siento frustración" pero entonces ¿qué haces? y pum! pero entonces "ok realmente hice lo que tenía que hacer o no?" y empiezas a ver los pros y los contras, los argumentos del por qué si y del por qué no y claramente, la emoción se esfuma ¿no? porque por decirlo de alguna forma, toda la energía se va a hacer el análisis como racional, entonces ¿cómo es diferente esto que estás haciendo ahora que intentaste hacer con todo el escenario de la Fundación con lo que hacías antes? ¿cuál es la diferencia?

M: Me parece que la diferencia es que ahorita lo acepté, acepté que estaba sintiendo cosas y osea lo que normalmente hacía, que me acuerde, es que como con cualquier cosa ahí mismo como que ni siquiera pensaba en eso, ni siquiera trataba como de hacer otra cosa entonces como completamente ignorarlo.

A: Osea, como distraerse de una manera muy radical hacia otro lugar.

M: Exacto. Y antes era con trago, que funcionaba muy bien, luego... osea desde que dejé de tomar igual he sentido mucho más, como que llevo cuatro años aprendiendo a sentir. Todavía me da duro muchas cosas porque a veces me siento muy débil, digamos cuando el cáncer de mi papá me di cuenta de que, si no soy tan fuerte como creía que era, que me alcanzaba a derrumbar un poco eso. Entonces para mi es diferente en este momento porque me permití pensar en lo que estaba pensando. Si creo que lo ideal si es alargar un poco más la sensación y permitir que pase en vez de cerrarla racionalizando todo.

A: ¿Y qué tan como capaz te sientes de meterte ahí, como "siento frustración, ¡juepucha! metámonos de cabeza así, a sentirla, como a experimentarla y agrandarla a ver qué pasa?"

M: Pues es que desde ahí... por eso hacía referencia a lo de Suesca, porque en Suesca osea me tocó a la mala, a lo maldita sea...osea bueno luchémosla porque no había salida, osea fue horrible y ahorita me acuerdo de eso cuando digamos... ahorita los ejercicios que estoy tratando de hacer son salir de mi zona de confort: que no quiero hablar con tal persona sobre tal cosa, me importa un culo, lo hago y si me incomoda pues que me incomode. Igual, si Suesca no me mató, no me va a matar esto.

A: ¿Y cuál es la motivación de hacer eso, osea cuál es la ganancia de lanzarse a hacer ese tipo de cosas? ¿qué crees que es?

M: La ganancia es ¡uff!, osea no puedo decir algo específico, pero sé que eso me ayuda porque la 'única forma de enfrentar los miedos, la 'única forma de superar los miedos es enfrentándolos. Yo lo sé y lo tengo muy muy claro, sólo que muchas veces es como esa falta de motivación y me encierro. Mi ex mejor amiga me decía tortuga porque siempre como que me asusto, me meto en mi casa y ya. Entonces, me quedo en mi zona de confort y no hago nada, pero cuando me siento así, cuando tengo la energía y me estoy sintiendo bien, si trato de hacer eso, trato como de botarme a lo que sea y... sé que las sensaciones no me van a matar. Lo peor que me puede pasar es que me dé un ataque de ansiedad y nadie se ha muerto por un ataque de ansiedad, directamente.

A: Ya, yo si decía "pues..." pero bueno, ok.

M: Si, se puede uno suicidar, pero...

A: Si, tienes razón. Me quedé atrapado un resto en la imagen de la tortuga, sobre todo por tus ritmos, porque piensas rápido, por la bicicleta ¿no? y por lo rápido que estás yendo hacia un lugar que realmente no sabes bien para dónde es. Entonces, me parece muy curioso que una amiga tuya te diga tortuga porque me parece muy buena esa imagen, no sé si buena sea la palabra, pero tiene un montón de carne por donde mirarla, es decir, por ejemplo ¿cuál crees que es el caparazón que te protege, en el que puedes meter la cabeza?

M: No sé, yo creo que mi propia mente.

A: ¿Qué aspectos de tu propia mente podría ser ese caparazón?

M: Que cuando yo quiero, puedo ... osea, cuando quiero, mi mente puede hacer muchísimas cosas y puede, osea me puede proteger de lo que sea, de las sensaciones que sea, de cualquier cosa. Solo cuando es cuando quiero, por eso aclaro.

A: Ok, es decir que ¿tú sientes que tienes de alguna forma control de cuando estar adentro o cuando estar afuera del caparazón?

M: Quisiera tener completo control, no lo tengo, pero creo que eso es lo que busco.

A: Ok, chévere. Qué habría adentro del caparazón, es decir, si le pudiéramos poner un nombre o una sustancia o lo que quiera ponerle, a eso que está adentro del caparazón y no puede ser dañado, qué sería?

M: mmm se me vienen a la cabeza mis sentimientos.

A: Ok, y ¿cuáles pueden ser esos sentimientos que quieres proteger para que no sean dañados por algo externo?

M: Se me viene a la cabeza lo mismo de siempre, lo del rechazo, la no aprobación de terceros, sí.

A: Ok, está muy bien. Mira lo curioso que acabaste de decir, se me viene a la cabeza ¿no? ni siquiera yo siento que pueden ser tales cosas, ni nada ¿no? el filtro. Qué interesante porque el lenguaje habla mucho de por donde están entrando o saliendo las cosas, ponle cuidado. Ok, listo, ¿y cómo se siente estar dentro del caparazón? porque al parecer, o al menos es mi sensación te sientes muy orgulloso del caparazón, que está firme y es

funcional y puede protegerte de las vainas si se te da la gana entonces es un buen caparazón, esa es la sensación que me dio a mi cuando me estabas contando qué era. Entonces, ¿cómo se siente estar allá adentro?

M: Solo.

A: Soledad.

M: Lo ideal sería el equilibrio entre ... estar adentro y estar afuera, pero yo siempre, bueno no siempre, tiendo a ser de extremos. Entonces, cuando me encierro, me encierro, punto, se acabó todo. Entonces

A: Y cuando te abres, el otro extremo, ¿cómo es?

M: Realmente no me abro mucho, soy más moderado con eso, pero digamos si cuando me encierro si es, osea me encierro a todo y no acepto nada de nadie ni nada sino que me voy al otro extremo.

A: Ok.

M: Si, ya abierto no soy tan, osea nunca exploto.

A: Ya, ok, vale. Y por ejemplo cuando esta tortuga siente que no hay una amenaza, así como muy fuerte alrededor y siente que puede sacar la cabeza y como caminar, digamos, ¿a esa tortuga qué le llamaría la atención? osea, cuando ya está afuera y se siente como en equilibrio, relajada, qué cosas de su entorno le dicen como "uy! ¿chévere ir hacia allá o hacia este lado"?

M: Lo que pasa es que cuando yo ... yo me he dado cuenta de que cuando yo no estoy tan encerrado en mí mismo yo realmente disfruto, muchas veces disfruto la compañía de la

gente, disfruto las conversaciones con la gente. Osea, no es tan malo como lo pinto en mi cabeza.

A: Ok y ¿cómo lo pintas en tu cabeza, osea cuál es ese escenario? píntamelo un poquito a mí, osea cómo es ese escenario, si oscuro o no tan chévere de salir como puntualmente ya sabemos si está relacionado con el rechazo.

M: Digamos estoy en una reunión y la gente se burla de mí, no se me ocurre más, eso es como... eso es lo peor que puede pasar.

A: Y has visto, o pensado, ¿qué tipo de cosas pueden hacer que se burlen de ti? ¿como qué podría ser burlable?, si vemos a Oscar y quisiéramos como montársela o humillarlo, ¿de qué nos agarraríamos para hacer eso?

M: De por ejemplo lo que pueda decir.

A: ¿Como de tus ideas? Ok. ¿De qué más?

M: De mi físico.

A: ¿Como qué de tu físico?

M: Algo encontrarán.

A: ¿Qué podría ser?

M: Lo gracioso es que al día de hoy, yo me considero todavía gordo.

A: Uhum.

M: Entonces, de pronto que estoy gordito.

A: Ok. ¿Qué más podría ser?

M: Que me estoy quedando calvo, que tengo 32 años y he fracasado en muchas cosas en la vida. Creo que eso es como lo más importante.

A: ¿Y cómo te sientes cuando dices estas cosas?

M: Mal.

A: ¿Cómo que de todo te sientes más mal?

M: Con los 32 años porque es algo de lo cual no tengo control en este momento. De ser gordo, se puede cambiar, bueno, de quedarme calvo, no. Pero de que tengo 32 años y ... no he hecho mucho con mi vida, bueno no puedo decir no he hecho mucho con mi vida porque he hecho muchísimo en la vida, pero no he hecho mucho con mi vida, no he hecho muchas de las cosas que otras personas consideren importantes en la vida, ni siquiera yo, sólo otras personas.

A: Wow eso está muy fuerte porque es como si te sintieras fracasado de alguna manera no por tus propios criterios sino por los de los demás ¿algo así?

M: Y es una idiotez porque yo sé que el éxito es personal, es muy subjetivo entonces realmente una persona exitosa no es la que termina una carrera a los 23 años, tiene trabajo a los 25 años, tiene etcétera, etcétera. Es subjetivo, punto. Entonces no es ni siquiera porque yo he vivido una vida de muchísimas emociones, he hecho, he viajado, he tenido cosas, he amado, he, osea he hecho muchísimo en mi vida pero no he hecho las cosas que otras personas consideran importantes.

A: Y tienes identificado un poco ¿cuáles son esas personas, hay algunas que sean claves o que las expectativas de esas personas influyen mucho en lo que tú sientes o crees que debería ser alguien exitoso?, alguien que

M: En específico, no. Pues antes era mi mamá porque mi mamá siempre ha sido "usted no es capaz de hacer nada", punto.

A: ¿Eso te lo decía tu mamá?

M: No con esas palabras, pero si como "mamá voy a empezar esta carrera" "¿y si es capaz?, porque es que", entonces era como ...

A: Si, como entre líneas, ahí medio...

M: Entonces mi mamá siempre ha sido como de "usted no, no". Pues es un poco basado en experiencia y yo he comenzado tres carreras, pero últimamente no, últimamente ella es como más, osea es como menos negativa, todavía sigue siendo negativa pero ahora he sentido un poco más el apoyo de ella, como "bueno no, hay que hacerle". Osea, hay cierto apoyo, pero si me acuerdo mucho que ella es muy muy de "usted no es capaz", ni siquiera mi hermana que estaba, cuando tenía 16 años estaba en la selección nacional de natación y viajó por todo Latinoamérica ganando medallas de oro y mi mamá le decía como "y no va a ir a mundiales", entonces era como...

A: ¿Osea, nunca era suficiente? ya, y mira que se me ocurre que me conecté ahorita con el caparazón otra vez, literal, es decir, como que es muy bueno, pero también es muy pesado, entonces caminar se hace muy jodido, muy jodido, es como "bueno listo, yo quiero caminar a 10kms por hora y mi mente me está diciendo a 10, a 10, a 10, pero el caparazón me jala pa' atrás". Eso lo relaciono con lo que me estás diciendo ahorita en ese sentido, es como hay algo grande que tú quieres hacer y que es tu propio éxito y es la tortuga de adentro queriendo salir y como explorar y como expandirse y la otra parte es el caparazón este que uno de sus factores no es suficiente, o la expectativa de tener que llegar de esta

forma y no de otra, no sé qué, y eso es como la fuerza contraria. Entonces, una que quiere expandirse y la otra que se retraer. Esa es la sensación que me das un poco con eso que me acabas de contar y lo curioso es que las dos están un poco en tu cabeza.

M: Por ejemplo, yo trabajo ahorita en la oficina, y pues estaba trabajando en la Fundación entonces tenía 2 trabajos y quería hacer más entonces como que cuando se terminó lo de la Fundación parte de mi estaba como achantado por eso, porque dije como "sólo tener un trabajo no es suficiente" entonces como que siempre quiero más. No sé si viene de eso, de la relación con mi mamá que siempre me dice como que nada es suficiente, entonces yo siempre busco y busco y busco y quiero hacer 100 mil cosas y termino es frustrándome y explotando y no haciendo nada. Entonces es por eso, por eso es que ahorita estoy como buscando el equilibrio, quería renunciar a la Fundación solo tener un trabajo, poder ir a estar con mi familia, como buscar ese equilibrio para buscar cierta estabilidad en mi cabeza, y no matarme hasta que tener dos trabajos y estudiar y ... ser Superman básicamente para...

A: ¿Para qué, para qué?

M: Para complacer a mi mamá.

A: Ok.

M: Porque es que se me viene a la cabeza cuando yo recién salí de la Fundación yo trabajé por un año y al año decidí que quería estudiar entonces les dije a mis papás como "quiero estudiar por favor, no me alcanza la plata, apoyenme económicamente", mis papás aceptaron, pero yo estaba tratando de trabajar como 70 horas a la semana y ganarme una beca. Entonces yo no dormía, yo básicamente, osea yo quería ser eso, quería ser Superman y era básicamente para demostrarle a mis papás que "si miren ustedes no perdieron toda su plata, ustedes, no los estoy defraudando" y realmente vivía una vida, osea, no vivía una vida miserable, pero vivía demasiado estresado, yo estaba durmiendo como 5 horas al día, todos los días, entonces...y encima de todo tratando de hacer ejercicio todos los días. Entonces, yo me acuerdo que igual mantuve un promedio como de 4.6 por tres semestres

pero al tercer semestre dije "ya no más, voy a explotar y no puedo" pero todos estos dos años que intenté todo eso, ser básicamente para demostrarle a mis papás como "miren si puedo hacer de todo".

A: ¿Y qué esperabas recibir de ellos?

M: Aprobación.

A: ¿Y la probación que significaría para ti?

M: Yo llegué a la conclusión, como a los dos años yo llegué a relajarme y me di cuenta de que osea no iba para ningún lado, y empecé a dejar de buscar esa aprobación, como que me relajé un poco... y empecé a vivir mejor, entonces yo me acuerdo que le dije a mi papá "no puedo trabajar más, que pena pero, osea me estoy volviendo loco" y él me dijo "si, si quiere yo le colaboro, no hay ningún problema" entonces como que empecé a vivir más tranquilo, pero es que mi problema es ese, como que me estabilizo, me doy cuenta de las cosas, entiendo muchas cosas de mi vida y como que se me van olvidando, entonces otra vez trato como de explotarme a mí mismo, buscando ser Superman y siempre buscar más y hacer más y hacer de todo, nunca nada es suficiente.

A: De alguna manera yo siento que hay algo que se dispara abajo de todo esto y que lo que me estás contando es un síntoma de algo más, es una respuesta a algo. Es casi algo similar a lo que hacía el alcohol. Había un malestar por ahí detrás y pum! aparece el alcohol como forma de lidiar con eso y yo tengo la sospecha, o la duda, de si no habría algo similar o un mecanismo parecido funcionando acá, seguramente lo vamos a ir mirando con el tiempo, no te afanes con eso, es sólo una hipótesis para mirar cómo está funcionando porque es algo que se repite una y otra vez y sabes que te hace daño y vuelve a pasar y vuelve a pasar, quiere decir que hay algo por ahí abajo que no se ha solucionado porque la causa sigue generando el mismo efecto, entonces quiere decir que el patrón sigue replicándose una y otra vez. Seguramente lo vamos a ir encontrando, pero siento que tu hoy has mirado un montón de cosas que pueden estar contribuyendo y te das cuenta y lo que más me llama la

atención es que estás intentando hacer cosas diferentes para no seguir en el mismo patrón, lo cual es muy sensato y lo estás haciendo por voluntad propia y eso está muy chévere. Yo te invito a seguir así y me parece muy bacano que tengas la iniciativa y la convicción de salirte de tu zona de confort porque esa ya la conoces muy bien, llevas treinta y pico de años conociéndola y construyéndola, teniéndola muy bien hecha, sobre todo porque tú tienes una cabeza que sabe cómo describir y analizar y cuadrar las cosas muy bien para que ese caparazón quede como una uva pues, ahora estás intentando quedarte más tiempo afuera, diciendo yo, no sé, que la tortuga no le gusta pasar por charcos con barro.

M: De malas.

A: Me meto a ver qué hay del otro lado, aunque sea fastidioso meter el pie en el fango durante un momento y te estás lanzando a eso por voluntad propia, me parece genial. Pero ya iremos mirando con detenimiento cómo va funcionando esto. Una herramienta que nos va a ayudar es el IFB por ejemplo, recuerdas que te lo mandé por...?

M: Me acordé esta mañana y yo dije esta mañana como " qué pena con Andrés, yo no terminé eso"

A: No no, pues no había que terminarlo, como avanzarlo. ¿Si has avanzado?

M: No, no, no.

A: ¿En cómo el nombre por lo menos?

M: No, no lo empecé.

A: Ja ja Ah bueno, a mí no me maquille las vainas me hace el favor.

M: No, no ahorita esta semana tengo tiempo porque el viernes no trabajo.

A: Si, como dale a eso porque si es una buena herramienta para explorarlo y es bacano hacerlo como ejercicio personal de mirarse y preguntarse vainas raras, es útil, entonces es chévere. ¿Cómo te sientes y qué te llevas hoy?

M: Ahorita estaba pensando, creo que el final fue muy educativo porque estaba pensando en cuando yo comencé a estudiar a la universidad a mí no me importaba lo que la gente pensara de mí y yo era mayor y "me importa un culo y yo estoy aquí es para estudiar y eso" y yo no buscaba impresionar a nadie, simplemente buscaba ser mejor. Me apasionaba aprender y simplemente aprendía porque me gustaba, pero eventualmente me empezó a importar más lo que mis compañeros pensarán de mí y como que me empezó a incomodar más que dijeran "ay, ¡ese viejo está estudiando con nosotros" y ahí fue cuando empecé como a querer más y "quiero hacer más" y pum! fue cuando exploté. Entonces como que es eso lo que me llevo, y desde la vez pasada me llevé lo mismo, sobre la aprobación de los terceros y no he podido parar de pensar en eso. Y varias veces me lo he dicho últimamente cuando llego como al punto como de que busco esa aprobación y me digo a mí mismo "¿para qué? ¿qué voy a ganar?" entonces como que he estado haciendo ciertos ejercicios en mi cabeza, como repitiendo la palabra empoderamiento en mi cabeza porque sé que eso es algo que realmente es algo que necesito, que muchas veces me siento como, osea como por pena de muchísimas cosas, no soy quién soy y no me siento cómodo entonces como por mucha pena y miedo, pero sé que, y es por eso, es por esa aprobación de terceros.

A: Ok, chévere que te des cuenta. Salirse de eso es complicado porque nos han casi que condicionado para agradar a los demás, como si fuéramos un producto que fuera vendible o comprable por cualquier persona, casi que está metido en nuestros chips y sacárselo es difícil, osea toca como hacer consciencia primero que se tiene el chip, después sacarlo, después soportar lo incómodo que es sin vivir sin el chip y después estar libre, es como todo un proceso.

M: Si, son procesos largos, pero pues algo que he pensado mucho es por ejemplo yo nunca me imaginé llegar a hacer lo que hago en cicla hoy en día, hace cuatro años y si pude sufrir todo ese tiempo montando cicla y lo sigo haciendo ¿por qué no haciendo otras cosas?

A: Es una buena pregunta. Seguramente llegarás a una respuesta, si quieres.

M: Entonces sí.

A: Bueno Oscar chévere, vamos a dejar ahora si por hoy y ya, ¿cuándo crees que nos podemos ver otra vez?

SESION 5 20 de Febrero de 2018

A: Hola Milton.

M: ¿Qué más Andrés?

A: ¿Muy bien y tú qué tal? ¿Cómo va todo?

M: mmm yo diría que mejorando realmente.

A: ¿En serio? ¡Qué bueno!

M: Sí, si han pasado algunas cosas desde la última vez que hablamos.

A: ¿Sí? cuéntame. Eso fue como en...

M: En Diciembre

A: Si, más o menos, ¿no? y tú me habías contado que lo del diagnóstico de tu papá también fue como esa época, o fue un poco antes, fue un poco antes cierto?

M: Pues es que ... a mi papá lo operaron como en octubre y le quitaron la próstata y todo eso y supuestamente era el supuesto fin del cáncer, o eso era lo que esperábamos, y en más

o menos como el 19 de Enero le dijeron que, pues le tocó hacer otros exámenes, y le dijeron que los antígenos seguían altos por lo tanto el cáncer seguía. Entonces eso fue hace como mes y medio ya.

A: ¿Ya veo, y el por ejemplo cómo tomo la noticia?

M: Pues el día que le dieron la noticia ellos vinieron a Bogotá porque íbamos a ir a Medellín a llevar a mi hermana a la universidad, entonces fue como ... fue como que ellos llegaron tarde y mi papá llegó super desanimado, llegó super triste porque le acababan de decir eso, que el cáncer seguía entonces, que el paso a seguir era radioterapias a ver si eso de pronto lo eliminaba. Entonces, la forma de él lidiar con los problemas era antes mal genio, ahora ya está tomando las cosas más con preocupación. Entonces, después de que le dijeron eso fuimos a Medellín, estuvimos allá el fin de semana y...

A: ¿Oye, pero antes de que se fueran el fin de semana a Medellín, tu por ejemplo cuando te enteraste de eso, de que el cáncer todavía estaba ahí, qué impacto tuvo eso en ti?

M: Pues... se me vinieron a la cabeza muchas cosas, lo que pasa es que la mayoría de las personas que yo conozco que han sufrido de cáncer, que no es operable, realmente el fin de esas personas o pues...no el fin sino como todo lo que pasa después de eso es realmente malo y lo que he visto es personas sufriendo mucho, nunca termina bien. Entonces, apenas me dijeron eso pues se me vino todo eso a la cabeza, fue como "mi papá va a sufrir mucho, no quiero que sufra", osea me dio muy duro fue por eso porque entre como en una actitud demasiado pesimista con respecto a eso.

A: Ya veo

M: Pero pues, igual después como que ya me fui acostumbrando un poco a la idea y tratando de ser un poco más optimista de que también hay la otra opción: que se cure.

A: Ya, y digamos que tanto te demoraste haciendo el cambio entre el pensamiento enteramente pesimista y empezar a ver la posibilidad de que de pronto hay otra opción.

M: Yo creo que fueron como unas dos, tres semanas.

A: ¿Dos, tres semanas? y cómo fuiste llegando hacia ese otro lado?

M: Pues, hable con varias personas. Con mi mejor amiga, le conté, pues ella me dio las otras opciones realmente me señaló que, pues siempre hay que estar, osea que existe la posibilidad de que se mejore, pero pues yo igual todavía estaba como muy, estaba preparándome para lo peor porque pues uno siempre está preparado para lo mejor, entonces aproveché para prepararme para lo peor. Pero hablé con unas personas y básicamente como racionalizando la idea, me imagino. Entonces eso fue como lo que hizo ver los dos lados de la moneda, un poco basar mis sensaciones en estadísticas.

A: Ya, osea utilizaste un poco las matemáticas, osea los números.

M: Si, que no el 100% de personas que conozco no, pues hay un porcentaje que se ha curado entonces pues como tal hay que aceptarlo.

A: Ok, y cuando tú me decías ahorita que te estabas preparando para lo peor, ¿cómo fue esa preparación?

M: Pues simplemente hacer como muy real en mi cabeza lo que podía suceder, como la idea de imaginarme 2 -3 años de sufrimiento de mi papa, por ejemplo. Entonces es como darle muchas vueltas a todo lo que podría suceder. Eso es básicamente para mi prepararme.

A: Y por ejemplo en esos escenarios que te pintaste en el futuro, ¿cómo era tu rol ahí, osea que hacías, que no hacías, o cómo era tu presencia en ese escenario?

M: Inexistente, estrictamente pensaba era en lo que le podría pasarle a mi papá, pero realmente nunca ni siquiera se me cruzó por la mente yo que estaba haciendo en este momento.

A: Ya, es decir que en ese escenario que estabas imaginándote para prepararte era específicamente en cómo tu papa iba a sufrir X o Y situación de desarrollo negativo de la enfermedad, pero tú no estabas ahí involucrado.

M: Exactamente, osea yo solo lo veía a él sufriendo, pero nunca pensé en mí.

A: Ya, ok y por ejemplo ahora que te hago la pregunta, ¿se te ocurre cómo podrías estar en ese escenario presente?

M: Lo que pasa es que creo que nunca me puse en ese escenario porque por ejemplo cuando a mi papá lo operaron en octubre, él estuvo en el hospital como 3-4 días después de la operación y yo no fui a visitarlo casi. Yo estaba en Duitama y solo lo fui a visitarlo un día porque de cierta forma para mí ver a mi papá en una cama, o recién operado, o en un hospital, esas cosas me dan a mí muy duro, es para mí ver a mi papá derrotado, como que algo le ganó. Entonces, solo fui capaz de verlo una vez, por eso es que creo que cuando pienso en cosas peores ni siquiera me aparezco en esos pensamientos, y todavía no lo puedo hacer. Por ejemplo, ahorita que tú me lo dices, yo no sé yo que haría, osea ni siquiera me puedo imaginar estando cerca.

A: Ok, ya. Bueno y después de que se enteraron de que el cáncer estaba volviendo y decidieron irse a Medellín, ¿me decías?

M: Si, eso fue a llevar a mi hermana, a buscarle la habitación a mi hermana en Medellín que iba a comenzar el semestre.

A: ¿Y ahí se quedaron un tiempo, osea tú y tus papás?

M: Pues fueron como tres días realmente, mis papas, mi hermana y yo.

A: ¿Y qué tal fue la convivencia ahí? ¿cómo estaba el ambiente de la familia en ese momento?

M: En ese fin de semana como que estábamos todos con lo de mi hermana y era básicamente como estar de vacaciones entonces pues, mi papá si se veía como un poco preocupado, como distante, pero la convivencia fue muy buena.

A: ¿Y hablaron del tema, por ejemplo?

M: No.

A: ¿No se hablaba para nada del tema?

M: No, el tema como que se vuelve tabú, entonces ni siquiera lo tocábamos. Igual yo le pregunte a mi papá. Él ni siquiera me conto a mí, cuando llegaron de Duitama a Bogotá me contó fue mi hermana y cuando yo estaba en Medellín, le pregunté. Y pues él me resumió básicamente lo que le había dicho el doctor, que los antígenos seguían altos, entonces por lo tanto el cáncer seguía presente y había que ubicarlo y tratar de que no se esparciera.

A: Ok, y cuando él te dijo eso, ¿cómo te pusiste o cómo lo recibiste?

M: Pues igual ya llevaba como dos días dándole vueltas al mismo tema, entonces cuando él me lo dijo fue como reafirmación en mi cabeza, pero no me afecto más de lo que ya me había afectado.

A: Ok, yo recuerdo Oscar que tú me estabas diciendo las primeras veces que nos vimos que tú estabas como en un proceso como de cambio, estabas como preguntándote hacia donde querías llevar tu vida, y te estabas haciendo preguntas importantes, recuerdas lo que te estabas preguntando en ese momento, ¿antes de que viniera todo esto de tu papá?

M: Pues creo que era básicamente las mismas preguntas que yo he tenido toda la vida, el por qué hago las cosas, el para qué, no sé, es como esa incesante búsqueda de significado que nunca realmente me ha dado resultado. Entonces en el momento, pues desde hace poco llegué a la conclusión de que ese significado nunca lo voy a encontrar en mis pensamientos, pero es muy probable que lo encuentre en las acciones, entonces decidí simplemente hacer y hacer y hacer, ir aprendiendo de lo que hago.

A: Ok, y bueno en estos días, o en estos meses que ya llevas como pensándote este tipo de cosas ¿qué te has puesto a hacer?

M: Pues ese pensamiento realmente es muy nuevo, eso es como desde hace 2 semanas que llegué como a esa conclusión y pues por hora lo de la universidad y ... estoy tratando de, osea ya voy en sexto semestre entonces estoy tratando como de "en este semestre mi meta es saber hacia dónde voy a orientar mi carrera profesional" entonces ya estoy empezando como a mirar proyectos, especializaciones, cosas así, entonces quiero comenzar desde este momento, y eso es lo que estoy haciendo, simplemente estudiando y leyendo y viendo haber qué pasa.

A: Ok, y por ejemplo me contabas que con esto de tu papá estabas apoyándote en una amiga tuya, ¿si? digamos que tienes alguna otra persona en la que te puedas apoyar, de tu círculo cercano de amistades o familia

M: Pues realmente de amistades no mucho porque no tengo muchas amistades, no hablo con muchas personas. Ahorita estuve en Duitama. Lo que pasa es que la familia de mi papá, yo he sido cercano con una prima que vive en Chile, pero de resto como que siempre ha habido ciertos problemas con la familia de mi papá por herencias, por desacuerdos, por mal manejo de cosas, etc., etc., entonces como que yo he elegido alejarme mucho de ellos. Pero desde que pasó lo de mi papá, como que todos se han tratado de unir un poco más. Mi prima la de Chile estuvo ahorita acá y estuvo en Duitama, junto con la mamá, mi tía, esa fue la reunión que tuvimos en Duitama, ellos, más mi tío el que, el mayor de mis tíos y mi

papá, que es como el que pone orden a las cosas. Entonces como que él vino, vino la hermana, vino mi prima y como que todos brindaron su apoyo, y fue un, como que se vio mucho el apoyo de la familia y creo que eso me ayudó mucho como a sentir apoyo de otras personas afuera como de mi pequeño círculo social.

A: Y que tanto apoyo sentiste ahí, es decir, si tu necesitabas buscar algo y fueras a ese grupo familiar que me cuentas que se unió alrededor de lo de tu papá, ¿qué tipo de ayuda podrías encontrar ahí?

M: Pues, cuando mi prima de Chile yo estuve con ella dos meses antes de que yo me internara acá en Colombia y decidiera dejar de tomar entonces realmente los últimos dos meses de mi adicción estuve muy cercano a ella y la mamá de ella, mi tía, vive en Estados Unidos, pero de vez en cuando me llamaba y me comentaba ciertas cosas. El esposo de ella era adicto a la morfina, se murió hace un año, pero pues el logró salir de esa adicción entonces el me llamaba, mi prima me hablaba de cosas, osea sentía así el apoyo incondicional de ella, como que ella si de cierta forma me juzgaba porque mis acciones tampoco eran muy honorables, pero siempre tenía como el apoyo de ella, ella siempre ha estado ahí como presente. Ayer estuve con ella, despidiéndome de ellos, entonces como que ella siempre me ha dicho "lo que necesite, llámeme, escíbame, cuénteme cómo va su papa, cómo van las cosas, cualquier cosa que necesite, cuente conmigo".

A: ¿Y has hecho uso de esa oferta que te hace?

M: Pues hasta ahora no, eso fue como, osea si hable más de lo que he hablado con ella acá en Colombia. El viernes de la semana pasada estuve con ella un rato, en Duitama también hablé con ella y osea ayer estuvimos como hasta las 9 de la noche. Entonces si, como que me tomé el tiempo de hablar tanto con mi prima como con mi tía de ciertas cosas que nunca les dije, como el agradecer todas las palabras que me dijeron hace 5 años, como el apoyo que me brindaron y voy a tratar como de estar más en contacto con ellos, además de que tanto mi prima como mi tía le están ayudando a solucionar los problemas de dinero a mi papá por ciertas propiedades que dejó mi abuelo entonces como que ellos vinieron

simplemente pues de vacaciones, y hablar con mi papa y ayudar de la forma más desinteresada que yo haya visto, entonces de cierta forma mi prima y mi tía me hicieron recuperar un poco como la humanidad, como la fe en ciertas personas que no son muy comunes hoy en día.

A: ¿Y cómo así, habías perdido la fe en las personas?

M: Creo que bastante, lo que pasa es que desde el semestre pasado que estuve tan mal. Osea, antes de que, bueno antes comenzar con ustedes, con Seananda, yo estaba super animado, quería ayudar, estaba super motivado realmente pero luego, fue como que todo empezó, como que ciertas cosas venían mal, luego ciertas empezaron a empeorar, fue lo de mi depresión, mi ansiedad, mi papá le dio cáncer, luego le embargaron un cheque de 220 millones con el cual iba a pagar todas sus deudas, como que llegue al punto decir “todo es la misma mierda, como que toda la gente es la misma mierda, siempre se lo clavan a la persona que es más buena gente”. Entonces llegué como a decir, entré en un estado demasiado pesimista con respecto a la humanidad.

A: Y mientras eso iba pasando, mientras las dificultades iban apareciendo una tras otra, ¿tú cómo hacías para lidiar con ellas?

M: Pues realmente no era lidiar con ellas, yo creo que era más como ignorar las cosa, perderme en mi pequeño mundo de ejercicio y lecturas y cosas así.

A: Y digamos a ese pequeño mundo, ¿cómo lo llamarías, si le pudieras poner un nombre por el papel que jugó en esa época, cómo se llamaría?

M: ¿Si le pudiera poner un nombre? ... ¿cómo es que se llama el del Peter Pan? la tierra del nunca jamás

A: ¿La tierra del nunca jamás, y por qué se te viene eso a la cabeza?

M: porque no sé cómo, no me acuerdo muy bien de la historia de Peter Pan, pero para mí son mundos irreales en los cuales uno escapa básicamente de su realidad.

A: Ya y ¿por qué sientes por ejemplo que era necesario escapar, en vez de enfrentar, ahora que lo puedes ver un poquito desde la distancia?

M: porque creo que yo me desmotivo demasiado fácil, yo me frustro muy fácilmente entonces después de golpe tras golpe tras golpe, básicamente ya no quería esperar el siguiente golpe, simplemente quería esconderme.

A: Ya, porque si recibías otro golpe, ¿qué pasaba o qué podría pasar?

M: probablemente miedo a mi reacción.

A: ¿Que sería cuál?

M: Eso es lo que no se, realmente. Osea cierta parte de mi consciente le tiene miedo de lo que yo sea capaz de hacer ante ciertas situaciones porque es que yo nunca he sido ... no sé, a veces creo que es la ansiedad que llegó a sentir mezclada con frustración y muchas veces no sé me da miedo que pueda llegar a hacer algo completamente irracional, de lo cual me pueda arrepentir.

A: ¿Como qué tipo de cosa?

M: No sé, ósea... lo que pasa es que, si me pongo a pensar, basado en mi experiencia, yo nunca, osea las únicas veces que he hecho cosas estúpidas era cuando tomaba y digamos el tomar realmente me desinhiba entonces hacía muchas cosas estúpidas. Después de que deje de hacerlo como que no reaccionó mal ante ciertas cosas, pero muchas veces siento demasiada frustración. Él no se no ser capaz de decirle a muchas personas cosas que siento, como de guardarme cosas, como que todas esas cositas se van creciendo dentro de mí y me

da miedo hacer algo, pero me pongo a pensar y no sé qué. Osea nunca he hecho nada, así como irracional, pero a veces siento ese miedo.

A: Ok, y eso que me cuentas de que te guardabas cosas y que no eras capaz de decirle cierto tipo de pensamientos que tenía, o posturas a otras personas, ¿eso viene desde siempre o es algo que estaba pasando?

M: No, ese siempre he sido yo.

A: ¿Ya, y te has preguntado alguna vez por qué te ha pasado eso?

M: Realmente hace poco estuve cuestionándome todo eso porque llegué a la conclusión de que yo tiendo a quererle caer bien a todo el mundo, entonces me puse a pensar cual era la razón y llegué a una conclusión que no me parecía como tan lógica que es: si yo le caigo bien a las personas, es menos probable que se burlen de mi entonces como que eso giraba entorno a la burla, pero, lo cual no es, osea a mí no me parece lógico que yo sienta eso, Entonces luego yo me puse a pensar "bueno qué tiene de malo si se llegan a burlar?", entonces básicamente se me vino a la cabeza Oscar sentado en la esquina de un salón con personas alrededor como señalándolo y aislándolo, entonces creo que va mas bien como hacia el abandono.

A: Ok, y alguna vez has sentido algún tipo de abandono de ese estilo, ¿osea puedes recordar algún momento en tu vida en donde esa sensación haya estado presente?

M: De abandono, pues yo no sé si eso va como a mi infancia cuando tenía 11-12 años que mis papás se separaron y yo era como el mejor amigo de mi mamá, luego mi mamá quedo embarazada y yo tenía 13 años cuando ella quedo embarazada y fue como la traición del mundo porque ella decidió quedar embarazada. Entonces creo que en algunas terapias llegamos como a esa conclusión, de que mi mamá me había traicionado cuando yo tenía 13 años y eso generó un gran impacto en mí.

A: ¿Y la traición en qué consistía?

M: Lo que pasa es que cuando mis papás se separaron, yo me fui a vivir con mi mamá y con mi hermano y pues yo dormía en la misma cama con mi mamá, creo que era como un complejo de Edipo y yo estaba como enamorado de mi mamá y yo la veía como mi todo, como mi mundo y en un momento yo escuche una llamada telefónica de ella con una amiga en la cual mi mamá le decía a la amiga "justo en el momento que me quite el diafragma, quede embarazada". Entonces según la psicóloga que vi en la Fundación, yo tengo memoria de ese momento porque ese momento es la reafirmación de la traición de mi mamá. Mi mamá lo hizo queriendo, entonces esa llamada la tengo tan presente es por eso, como dicha reafirmación.

A: Ok, y esa sensación de que te había traicionado, que te genero después, es decir, ¿cambio la relación después de que tu hermana naciera? ¿cómo cambio?

M: Pues yo me acuerdo que mi mamá estuvo un poco enferma cuando estuvo embarazada, entonces los últimos 3 meses creo que estuvo hospitalizada, entonces yo iba mucho al hospital y como que la relación no cambió, pero cuando digamos nació mi hermana, yo no la quería ver, yo fui al hospital pero rehusaba verla. Simplemente no la quería ver. Y luego las cosas cambiaron mucho porque mis papás volvieron, nos fuimos a vivir todos juntos de nuevo y pues un bebé requiere muchísima más atención que un niño de 13 años entonces las cosas obviamente cambiaron, pero para mí mentalidad de un niño de 13 años, yo no lo entendía, para mí era como "todo el mundo quito la atención de mí", entonces pues creo que eso tiene que ver mucho con ciertos comportamientos míos.

A: ¿Cómo con cuáles?

M: Yo creo que el abandono tiene que ver con eso, como cierto miedo, mi búsqueda de caerle bien a todo el mundo por miedo al abandono, como de no molestar a nadie para que evitar confrontaciones y cosas así.

A: ¿Y quizás por eso entonces es como lo que decías ahorita de que te guardas las cosas y no las dices para evitar tensiones?

M: Si.

A: Ok, y eso llevado a lo que estaba pasando ahorita en tu vida, ¿ese tipo de comportamientos todavía están presentes? porque me decías que no sueles tener muchos amigos con los que tienes, no sé si te permites contarles las cosas que te pasan, o como te sientes? ¿qué tal funciona eso que me acabas de contar de tu pasado, ahorita dentro de tu círculo social?

M: No te entiendo la pregunta.

A: ¿Es decir, sí me contabas que muchas veces te guardabas las cosas y que no tenías así como que tuvieras muchas amistades, cierto?

M: Si.

A: Entonces ahí me genera un cuestionamiento de me decías hace dos segundos que te esforzabas mucho por caerle muy bien a las personas y si, como llevarlos en la buena y tal, porque me cuentas si esa intención está presente, ¿por qué no tienes un círculo de amigos con el que te pudieras como apoyar?

M: Ya entendí. Creo que me esfuerzo mucho es por llevar a la gente en la buena pero no me interesa profundizar en las relaciones, como que no s'e se si es porque entre menos amigos tenga menos amigos me podrían abandonar. No sé si esa es la razón detrás de eso, pero osea como que no me interesa realmente tener muchos amigos. Conozco a mucha gente en la universidad, y no me hablo con muchas personas, pero saludo a muchas personas, pero digamos yo siempre almuerzo solo, siempre me siento a estudiar solo, siempre prefiero estar sentado en una mesa solo a con otras personas.

A: Ok, y digamos qué es lo que te gusta más de estar solo que acompañado, ¿por ejemplo? ¿Reformulo, qué es lo que te gusta tanto de estar solo y que es lo que no te gusta de estar acompañado?

M: Lo que no me gusta de estar acompañado, creo que eso me tocaría sentarme a pensarlo muy bien porque creo, que no se, muchas veces disfruto es el silencio, muchas veces si estoy sentado con alguien más esa persona va a querer hablar y muchas veces no quiero hablar, simplemente me quiero quedar en silencio.

A: Ok.

M: Pero si por ejemplo esa persona quiere hablar, yo no soy capaz de decirle "no, no me hable, quédese callado". Entonces como que por eso tiendo más a querer estar solo.

A: Ok.

M: Es que requiere menos esfuerzo estar solo.

A: Requiere menos esfuerzo estar solo, ya veo. Tú me contabas Oscar que el semestre pasado estabas como en un momento donde los problemas se iban acumulando uno tras otro, uno tras otro, ¿no? y estabas además preguntándote cosas importantes sobre tú vida, sobre por qué haces lo que haces, para qué haces lo que haces y en un momento llego esto de tu papá, ¿cómo impacto lo de tu papá, el evento médico que está teniendo ahorita, dentro de ese proceso que estabas sintiendo el semestre pasado? ¿Cómo fue como ese encuentro de una cosa personal tuya, con una situación tan significativa o importante como lo que le estaba pasando a tu papá?

M: Pues es que desde el momento en que a mi papá le diagnosticaron cáncer, que todo el diagnóstico y los exámenes comenzaron yo creo que desde mayo - junio se demoró varios meses, yo traté como de ser el fuerte, el que no le importaba que el cáncer simplemente es

una enfermedad más que se opera y ya, no hay ningún problema, entonces como que nunca quise aceptar lo que estaba sucediendo. Y como que de un momento para otro, además el hecho de que en el momento que yo dejé de tomar, yo asumí que la depresión y la ansiedad iban a desaparecer por completo, que todas esas cosas eran causadas por mi alcoholismo entonces yo no estaba esperando deprimirme, no estaba esperando sufrir de ansiedad de nuevo, no estaba, osea no estaba pendiente de esas cosas, entonces cuando paso lo de mi papá pues yo seguía actuando normal, fue como "agh, bueno, tiene cáncer pero pues sí, lo operan y ya, no pasa nada", entonces como que después empezó a juntarse como, bueno empecé a sentirme muy mal porque comenzó todo lo de la hipoglicemia, yo comía mucho dulce y eso me generaba muchísima ansiedad, también me bajaba la tensión, me quitaba como las energías, entonces empecé como a cada vez estar menos activo, dormir más tiempo, hacer menos ejercicio.

A: ¿Y comías dulce cuando, por ejemplo?

M: Normalmente. Osea yo comía mucho chocolate, digamos al café le echaba mucha azúcar, no era que me la pasara comiendo postres y cosas así, pero siempre tenía el dulce presente. Entonces siempre compraba mucho chocolate, a diario comía muchas cosas así, entonces como que de un momento para otro fue como "qué me está pasando?" entonces me la pasaba durmiendo, empecé a, osea no sabía ni que me estaba pasando, luego como que lo de mi papá empezó a volverse real en mi cabeza, me di cuenta de que ya no había ido a muchísimas clases, entonces encima de todo me estaba tirando el semestre, como que de un momento para otro todo mal y me di cuenta de que si, de que realmente lo de mi papá si me afectó mucho y más cuando lo operaron. Hasta que no todo explotó, me di cuenta de cuanto lo de mi papá me afectó.

A: Y por qué crees que te habías demorado tanto, o por qué te demoraste tanto en darte cuenta de lo que te estaba generando, ¿qué era lo que no te dejaba ver que lo de tu papá te estaba afectando, que crees?

M: No sé, es que yo llevaba 4 años largos desde que deje de tomar, 4 años largos en los cuales todo era como muy muy bonito, muy perfecto, muy tranquilo, como que yo lo podía hacer todo, yo era capaz de hacer todo, era solo dejar de tomar y todo se solucionó en mi vida, yo era el Super Poderoso. Cuando me dijeron lo de mi papá pues seguí siendo el Super Poderoso, seguí siendo "agh, no pasa, todo va a mejorar, bla bla bla", entonces como que lo que me demoro fue el no ser realista, osea si básicamente no ser realista, sino estaba en un mundo en lo cual todo era perfecto, no quería aceptar cosas. No quería aceptar que eso estaba sucediendo.

A: Ah ya veo, ok. ¿Y cuándo lo aceptaste, qué tipo de emoción empezó a surgir en ti?

M: Es que creo que yo lo acepte después de que ya todo se había vuelto mierda, osea después de que ya había tenido que retirar el semestre, de que ya había pasado muchos días durmiendo, sin hacer nada, me había tomado un poco de pastas. Realmente cuando empecé a salir de eso, fue que me di cuenta de que, si me había afectado mucho, de que, si tengo tendencias hacia la depresión, de que eso nunca va a desaparecer, entonces tengo que aprender es como a aceptar las cosas y enfrentarlas. Es fácil decirlo, pero es algo de las cosas más difíciles para mí.

A: Y estas cosas que decías que en esa época hacías como para lidiar con los problemas eran digamos como, supondría yo, que se incrementó la ingesta de azúcar ¿no? porque le baja a uno como el malestar y la ansiedades un poco. Qué otras cosas si pudieras mirar hacia atrás, que tipo de cosas específicas hacías como para lidiar con esa ansiedad, con esa preocupación, ¿o con todas esas cosas que estaba apareciendo en el momento? me mencionabas por ejemplo, el ejercicio.

M: Dormir, osea yo dejé de hacer ejercicio y comencé fue a dormir, pero pues uno solo puede dormir un cierto número de horas, entonces comencé a tomar pastas para dormir muchísimo tiempo cuando estaba dormido, no me importaba nada.

A: Ok, ¿y alguna vez consumiste alguna otra cosa, por ejemplo?

M: No, pastas para dormir y benzodicepinas.

A: Benzodicepinas, ok. Por ejemplo, alguna vez intentaste acudir a tus amigos, por ejemplo, a los que tienes?

M: No.

A: No fuiste a donde tus amigos tampoco.

M: No.

A: ¿Osea lo hiciste más bien tu por tu cuenta, durmiendo y tal?

M: Si, osea realmente no estaba tratando de enfrentar el mundo porque si hubiera buscado amigos hubiera significado que estaba como tratando de tratar las cosas, pero estaba tratando era de sedarme básicamente, de dejar de sentir.

A: Y cuando decidiste que eso era suficiente, ¿cómo llegaste al punto de decir “necesito hacer otra cosa, o quiero hacer otra cosa”?

M: Creo que fue desde, pues yo en ese momento yo tenía, yo estaba saliendo con una amiga y pues yo hablaba mucho con ella, ella era la única persona que yo hablaba y le contaba muchas de las cosas, no todo lo que hacía, pero algunas cosas que hacía y como me sentía. Entonces un día, iba en cicla por la 11, iba para clase, eran como las 6 de la mañana, como las 6:30 y tenía clase de 7, iba en la cicla, pero no quería ir a la universidad, pero no quería irme a la casa a dormir porque sabía que si me iba a la casa iba a dormir durante 3 días y cuando me despertara iba a ser peor, nada iba a mejorar, entonces no podía ir a clase, no podía ir a la universidad, osea iba en la cicla llorando, desesperado, entonces paré la cicla, llame a mi papá y le dije "está pasando tal y tal cosa. Llevo muchos días sin ir a la

universidad, me la paso durmiendo en la casa, etc., etc." entonces ahí fue que mi papá me dijo "esta tarde llego a Bogotá" y pues esa tarde llegó a Bogotá y hablamos y osea le dije que quería retirar el semestre porque no quería volver, no me sentía capaz de hacer nada, que necesitaba buscar ayuda, osea como que me di cuenta que, tuve un momento de lucidez para decir "si, estoy cayendo en la depresión de nuevo, eso es real" y fue que pedí ayuda y fue cuando hablé con mi papá y le conté lo que estaba pasando y pues sentí cierto desahogo.

A: ¿Y después de desahogarte, en qué cambiaron las cosas?

M: Pues, sentí un poco más de alivio, pero igual todavía estaba como con esa depresión y esa ansiedad en mi entonces me la pasaba llorando, cualquier cosa, ese pensamiento fatalista típico de la depresión, entonces que cualquier cosa es horrible, entonces me la pasaba llorando, pero me sentía un poco más tranquilo porque ya no estaba solo, ya sentía un poco más como el apoyo de mi familia. Entonces fue cuando decidí retirar el semestre. Al retirar el semestre sentí que quité una pequeña carga de un problema de encima, como que "bueno, no la cague tanto, entonces como que todo se puede mejorar", empecé como a tratar de buscarle solución a los problemas que estaba enfrentando.

A: Ok, ya veo, y por ejemplo cuando me decías que si, como que siento que hay varias etapas si te estás dando cuenta, o al menos esa es la sensación que a mí me da, y es que en diferentes etapas de los momentos en el semestre pasado y estos meses que vienen, hay momentos diferentes que hacen que tu actúes de una manera bastante singular en cada una de ellas ¿no? dependiendo de los momentos. Entonces por ejemplo que cuando estabas pensando el semestre pasado en empezar el proyecto, el de Seananda y vincularte, estabas motivado y después una secuencia de eventos desafortunados empezaron a ocurrir y te desmotivaste un montón y te empezaste a retraer, ¿cierto?

M: Si

A: Como haciendo el ejercicio, si nos pudiéramos como poner esos últimos 7 meses un poquito en una escala de medición y los pudiéramos seccionar por pedacitos ¿en dónde tú dices “bueno, esta fue una etapa, esta fue la etapa que le siguió, esta fue la etapa que le siguió, y después estoy como estoy ahora”, ¿cómo podríamos comprender lo que ha pasado en estos meses de esa forma? haciéndolo un poco más como en síntesis. Si te diste cuenta, ahorita me contaste muchos momentos que se diferencian bastante, y hay puntos de quiebre evidentes y tus los reconoces y tal, entonces te invitaría a hacer como una línea de tiempo por ejemplo y partir la línea de tiempo en algunas etapas que tú digas "uff, juemadre, en esta parte actué así y está pasando esto, después hubo este momento de transición y empezó a pasar esto y yo estaba así" y así desde agosto hasta ahorita. Intentémoslo hacerlo.

M: Pues la primera etapa sería cuando comencé con ustedes lo de Seananda y creo que eso fue a final del primer semestre del 2017, cuando todo estaba, osea no todo estaba perfecto, pero yo diría que todo estaba estable. No había muchas cosas externas que me afectaran, esa sería una etapa. Luego cuando empezó...

A: ¿En esa etapa cómo estabas tú?

M: ¿Yo diría que ... bueno, como estaba con respecto a qué?

A: Con respecto al momento de vida en el que estabas.

M: Estaba bien, no quiero decir feliz porque no se ni qué es la felicidad hoy en día, pero estaba bien.

A: Ok. Y cuál sería la segunda, digamos ahí por ejemplo si te entiendo bien en la cronología, estabas con todas esas preguntas fuertes que te estabas haciendo, que te han acompañado durante la vida, pero según me has contado el semestre pasado estaban teniendo como preponderancia, como por qué hago lo que hago, para qué, etc. ¿no?

M: Pues el primer semestre del 2017 muchas, algunas de esas preguntas, ese para qué estaban siendo respondidas con el "para ayudar a la gente". Como que yo tenía muy claro que mi para qué en la vida era para ayudar a la gente, entonces las cosas que yo hacía eran básicamente para como para tratar de ayudar a la gente, entonces estaba como muy enfocado en esa parte, estaba motivado, si estaba como poniendo mis energías hacia esa meta, del cual era ayudar.

A: Ok, ¿y entonces ahí llego la segunda etapa, cual sería esa?

M: Ahí fue la segunda etapa en la cual pues parte de muchos problemas ha sido como los problemas de dinero de mi familia, entonces como que han estado presentes desde hace unos 10 años diría yo, cada vez empeorando, cada vez peores no negocios sino peor gente, digamos. Entonces mi papá terminó haciendo contratos con ciertas empresas que terminaron robándolo. Yo siempre he visto a mi papá como la persona honesta, buena gente, que siempre trata de hacer las cosas correctas, entonces en parte como que ese problema del dinero no mejoraba y cada vez empeoraba más, mi papá trataba de hacer un negocio acá y no salía, o lo terminaban tumbando. Entonces como que siempre ha habido cierto resentimiento, o bueno no resentimiento, pero siempre ha estado presente la idea de que la persona buena gente siempre lo terminan tumbado, bueno y entonces digamos como que eso haría parte de esta nueva etapa, ese pensamiento. Luego comenzó lo del cáncer de mi papá, luego por algunos días, osea yo pasé muchos días sin saber lo de la hipoglicemia y durante muchos de esos días ni siquiera era capaz de levantarme de la cama porque no tenía energía, porque no sabía ni que me estaba pasando, entonces en mi mente era como "estoy como deprimido", osea yo creía que simplemente tenía la malparidez y no me quería levantar de la cama, pero creo que muchas veces eran esos bajonazos de azúcar. Entonces en mi cabeza no sabía si, osea en mi cabeza yo creía que no quería hacer nada, que no tenía nada de sentido, creo que químicamente eran los bajonazos de azúcar en mi cuerpo y se manifestaban de esa forma. Entonces creo que empecé como a confundir cosas en mi mente, dejé de ir, osea esto ya es durante el segundo semestre del 2017. Entonces fue cuando de un momento para otro dejé de ir a la universidad, dejé de hacer trabajos, me dejo de importar y yo creía que era eso, que simplemente como que ya no quería nada, que

estaba cansado de todo, estaba cansado de la gente, de que todo fuera la misma mierda, de que nada mejorara, entonces como que solo me quería quedar dormido y pues estaba teniendo una dieta muy mala en el momento, lo cual empeoraba las cosas, tras de que no quería hacer nada, mi cuerpo no tenía energía, entonces las dos cosas se mezclaban y simplemente me daba la malparidez y decidía no hacer nada. Entonces como que no sabía qué me estaba pasando, empecé a cuestionar el sentido de mi vida, si mi sentido es ayudar porque siempre terminan jodiéndolo a uno, entonces qué sentido tiene ayudar a las personas en un mundo como en el que vivimos. Entonces empecé a preguntarme muchas de esas cosas y eran preguntas como ¿“por qué tengo que ayudar a la gente, si a mí nadie me ayuda?” entonces cosas así me hicieron generar creo que mucho resentimiento dentro de mí, por eso me alejé de Seananda, por eso empecé como entre rabia, con desespero, con depresión, con ansiedad, con todas esas cosas que siempre se juntan.

A: ¿Y lo que hacías para lidiar con esas emociones que era?

M: Dormir, porque cuando estaba dormido no sentía nada.

A: ¿Ya, y por ejemplo no pensaste nunca en volver a consumir alguna sustancia o algo así?

M: Yo sabía que, si volvía a tomar alcohol, todo iba a empeorar porque la experiencia me lo dice. Osea mi alcoholismo es muy severo entonces sabía exactamente que, si lo volvía a hacer, iba a ser mucho más duro levantarme. Osea como que el 10% de mi conciencia todavía tenía un poco de lucidez y decía como "bueno, estamos mal, pero si usted toma, ahí si la va a terminar de cagar, se va a caer al abismo"

A: ¿Y ese 10 % como sobrevivió a tanta oscuridad que lo estaba como acompañando?

M: Creo que por experiencia porque ya ha he vivido cosas similares, yo ya he estado en la remierda con 0% de conciencia entonces como que se diferenciar esa pequeña parte que todavía es racional y puede sacarme de eso, entonces como que esa pequeña parte todavía

era consciente y decía "no, no haga eso porque eso ahí si termina de joder todo", pero llegue a caer en las benzodicepinas.

A: Ok, que otras cosas hacías aparte de esas dos cosas, dormir y benzodicepinas, ¿te acuerdas de alguna otra cosa que hacías como para lidiar con el malestar?

M: Creo que veía televisión, como que hacía cosas que no, como que me distrajeran sin necesidad de pensar mucho, como ver televisión y dormir.

A: Y después, ¿cuál sería la siguiente etapa?

M: La siguiente etapa fue cuando comenzó el día que te contaba que iba en cicla y me pare a llamar a mi papá. Ese día comenzó la siguiente etapa que es "necesito salir", lo que pasa es que para mí la depresión es un abismo y yo estaba bailando en el borde de ese abismo, entonces yo sabía que si me caía en ese abismo por experiencia me iba a gastar unos 3-4 meses saliendo de ese abismo, si es que lograba hacerlo. Entonces como que ese 10%, todavía consciente, sabía que yo estaba bailando en ese borde de ese abismo y fue cuando decidí "bueno no, no me voy a caer, voy a mirar hacia el otro lado", entonces fue cuando llame a mi papá, decidí contarle todo, decidí no se me imagino que darle otra oportunidad como a mi vida porque yo no era feliz, yo sabía que yo estaba en la inmunda, osea lo horrible de la depresión es que uno sabe que está en la inmunda y uno no quiere salir, quiere seguir en la inmunda y quiere estar peor, entonces por eso es tan difícil salir de ella, pero yo logre como sacudirme y, en un momento de lucidez, dije "no más, voy a salir" y comenzó la siguiente etapa que fue buscar ayuda.

A: ¿El momento de lucidez apareció cuando le expresaste a tu papá cómo te estabas sintiendo?

M: Si. Cuando pare mi cicla y "lo voy a llamar y le voy a contar lo que está pasando" porque ellos no tenían idea, pues ellos vienen cada 3 meses, y eso, acá a Bogotá y pues yo no, osea yo no es que tenga una gran vida social o me la pase con familiares y eso para que

se den cuenta de que algo malo está sucediendo, como que yo vivo tan aislado de muchas cosas que si sigo aislado nadie se da cuenta, entonces en ese momento fue cuando pues le conté a mi papá y que decidí comenzar a buscar ayuda y comenzó la siguiente etapa que es buscar ayuda, solucionar todos los problemas que se habían generado a raíz de lo que estaba sucediendo. Entonces fue como "tengo que mejorar la dieta, es aconsejable que retire el semestre o que siga, tengo que buscar psicoterapia porque sé que la necesito" como que esos fueron los puntos a seguir.

A: ¿Y empezaste a hacerlo efectivamente?

M: Correcto, entonces empecé a cuidarme en la dieta lo cual me empezó a hacerme sentir mejor, volví a hacer ejercicio lo cual me ayudó, comencé con las terapias lo cual me hizo sentir mejor y logré retirar el semestre sin repercusiones lo cual me hizo descansar mucho, entonces como que todo empezó otra vez a mejorar.

A: ¿Y, ahí hay alguna otra etapa?

M: Si

A: ¿Cuál?

M: Hay otra etapa que más o menos a finales de Diciembre fue cuando yo estuve en Duitama, como antes del 24 si no estoy mal, creo que por esos días teníamos terapia, pero yo fui a Duitama a un ciclo paseo que había con mi hermano, entonces fue cuando mi hermano me contó que a mi papá le habían embargado, osea había invertido todo lo que tenía en una obra, le habían pagado pero cuando fue a reclamar el cheque le habían embarajado el cheque por la cuenta de otro tipo con el cual él estaba asociado entonces ahí fue como "vida hijueputa pero cuando se va a acabar esta mierda?". Como que fue una, tras otra, tras otra, tras otra y esa fue como la estocada final, fue como "y ahora qué putas, como cuál es el siguiente paso?" y pues en ese momento mi papá tenía que pagar el semestre de mi hermana, si yo quería estudiar mi papá tenía que conseguir para mi semestre, etc., etc.

entonces fue como "bueno, me voy a poner a trabajar" y como que ahí me generó cierto resentimiento y fue como una pequeña caída, como que ese cheque fue como un pequeño retroceso en el proceso que yo estaba haciendo, entonces ahí empezó otra vez como el negativismo, que otra vez la misma mierda, que bla bla bla. Esa etapa duró muy poco realmente y fue porque algunos días después, creo que en enero, mi papá se sentó porque yo le dije que iba a seguir trabajando y no iba a estudiar este semestre y pues él me dijo "no, va a pasar algo. Su prima la de Chile y su tía, la mamá de su prima de Chile nos van a ayudar de cierta forma y ciertos problemas se van a poder solucionar" y precisamente ahorita fue que mi prima estuvo acá en Bogotá y en Duitama y se están solucionando esos problemas. Entonces comenzó una nueva etapa y es en la que estoy actualmente y esa etapa es como en creer un poco en la humanidad de nuevo.

A: Ya Oscar.

M: Es una etapa bonita, diría yo.

A: Ok, chévere. ¿Como se siente haber resumido tus últimos siete meses de la manera en que lo acabas de hacer?

M: Me preocupa un poco porque mi vida nunca ha sido estable, osea mi vida parece un grafica de no se las acciones de Facebook, algo así.

A: Muy variable, aja.

M: Entonces a veces me preocupa eso porque entonces yo no sé qué esperar el día de mañana, si hoy estoy bien, como que las cosas externas me afectan demasiado y no debería, quisiera ser un poco más constante emocionalmente.

A: Pero mira que el hecho de que te des cuenta te pone una meta muy clara, ahora toca es preguntarse el cómo, cómo logro establecer ese tipo de estabilidad en mi propia mente porque el mundo de afuera muy probablemente va a seguir siendo igual de caótico.

M: Si.

A: El punto es como lograr que tu logres una estabilidad lo suficientemente fuerte o flexible para lidiar con el caos que no va a cambiar y eso si está en tus manos, y siento que tienes primero las capacidades para lograrlo y tú tienes personas para apoyarte para conseguir herramientas y precisamente eso es lo que estamos haciendo ahora y me alegra mucho que tengas un objetivo tan claro que es básicamente no permitir que el mundo determine como te sientes, no? como ha venido siendo y me parece que es un objetivo muy claro y super conciso porque básicamente estás hablando de libertad.

M: Uy libertad, ese es otro cuento aparte.

A: Libertad, entonces pues bueno Oscar chévere, dejemos así por hoy, ¿te parece?

M: Listo Andrés.

SESION 6 – 28 de Febrero de 2018

A: Hola Oscar, cómo estuvo tu semana, cuéntame.

M: Pues realmente estuvo muy normal, no pasó nada nuevo.

A: ¿Nada nuevo? ¿y el estudio, las materias, todo eso, qué tal?

M: Pues en la universidad lo que estoy haciendo ahorita es como tratando de estudiar, no por estudiar sino estudiar sin cuestionar tanto del por qué estudio ni nada de eso, sino simplemente hacer las cosas y como que esperar que las cosas lleguen y me ha ido bien, estoy como dedicándole mucho más tiempo al estudio, estoy como tratando como de adquirir una rutina, pues me ha ido bien.

A: ¿Sí? ¿qué tal va el sueño, la comida, el ejercicio, qué tal va eso?

M: Estoy como en plan de tratar de encontrar el equilibrio en todo entonces. Con la comida pues creo que no he encontrado bien el equilibrio entre la comida y todo lo que estoy haciendo porque estoy estudiando más y estoy entrenando más duro, pero estoy comiendo igual que comía antes entonces hay días en que, por ejemplo el sábado, el sábado no fui capaz de salir a entrenar porque estaba demasiado cansado, entonces el sábado comí más, comí bien y el domingo me sentí muy bien, muy descansado, entonces estoy como tratando de encontrar ese equilibrio entre lo que como porque es que igual a mí el estudio me quita mucha energía, entonces me toca como comer más y para lo que estoy haciendo tengo que comer más. El sueño, muy bien.

A: ¿Sí? ¿estas durmiendo bien?

M: Estoy, sí. Y creo que es porque no estoy comiendo dulce, le baje completamente al dulce entonces se me hace fácil levantarme en las mañanas, no estoy tan falto de energía, como tan de mal genio, porque es que antes me pasaba eso. Eran las 8 de la mañana y yo no me podía parar de la cama y con frío y me sentía muy mal, pero ahorita me estoy levantando a la cinco y super bien.

A: Que bueno y cuando tú me estás diciendo que estás buscando encontrar un equilibrio, ¿qué tan fácil se te hace hacer las modificaciones? es decir, tú dices "ok, me faltó un poquito de comer mejor", y realmente hacer el cambio, que tal fácil te queda?

M: Eso para mi es increíblemente difícil porque yo siempre he sido, o siempre había sido una persona sin grises, entonces yo soy o blanco o negro, siempre me han gustado como los extremos y siempre me voy a los extremos de todo.

A: Ya

M: Pero pues desde hace algún año, yo creo, me di cuenta de que, pues el universo mantiene un equilibrio, la naturaleza mantiene un equilibrio, creo que el secreto de toda la vida es el equilibrio, entonces he tratado como de hacer eso, realmente no es fácil para mí porque implica estar muy pendiente de todo lo que estoy haciendo y de tratar de acomodarme a otras cosas, pues a veces es como difícil el cambio, como adaptarme a nueva rutina. Se me hace un poco difícil, pero creo que me ha ido bien con eso.

A: Ok, osea que ya estas como logrando un poquito no irte a los extremos sino flexibilizar un poco las opciones.

M: Si realmente he me dado cuenta de que los extremos no llevan a absolutamente nada bueno.

A: Ya veo, chévere que seas conscientes de eso Oscar, es un muy buen primer paso ¿no? porque realmente si uno solamente utiliza los extremos solo tiene dos opciones, si uno conoce los grises uno tiene muchas opciones. El punto es ir diferenciando.

M: Si, inclusive en la universidad a veces me iba muy mal porque si yo no podía hacer las cosas perfecto, prefería no hacer nada, entonces muchas veces no entregaba cosas que creía que no eran demasiado buenas, entonces como que era todo o nada y realmente, osea en muchísimos aspectos de mi vida lo estoy aplicando: en el ejercicio, en comida, osea ya no irme a los extremos en nada y me he sentido muy bien.

A: Chévere, estás como literalmente descubriendo otra forma de actuar.

M: Si, lo que estoy tratando de hacer este semestre, digamos con la universidad inclusive, es como si la universidad fuera un trabajo, entonces estoy dedicándole al menos 8 horas al día, pero regalándome los fines de semana para mí. Entonces es como mi equilibrio entre mi estudio, entre mi descansar y pues básicamente eso.

A: Qué chévere, es decir, como que estás en balance ¿no? como no darse 100% solamente a un pequeño aspecto sino como a darle su espacio a cada cosa, es lo que me estás diciendo.

M: si, si porque yo tenía la tendencia digamos en el estudio como que nunca estaba tranquilo, siempre quería hacer más, siempre andaba como estresado, siempre como que me faltaba tiempo para hacer todo lo que quería y me daba como mala vida, entonces este fin de semana si me toco estudiar porque ya comencé parciales desde esta semana y la otra, entonces me tocó esforzarme un poquito más el fin de semana, pero digamos el viernes en la noche y el sábado no hago nada, entonces el sábado lo tomo para salir a hacer algo, para cambiar de ambiente.

A: Chévere

M: Y me he dado cuenta de que eso me ayuda muchísimo.

A: ¿Y con quién estás haciendo ese tipo de cosas, como con la amiga que me contaste o tienes otro parchecito?

M: Si, el sábado fuimos a una obra de teatro, fuimos al centro, íbamos a ir a un curso de cómo ser feliz o algo así, que tu pusiste en Facebook, solo que no alcanzamos a ir porque estábamos en el centro y se nos hizo tarde.

A: Ah, qué vaina, me cuentan que estuvo muy bueno.

M: Pues era como de budistas, sino estoy mal, entonces eso siempre me ha llamado como la atención pero no, no alcanzábamos, eran como las 3 y media y seguíamos en el centro.

A: Si, no nada, arrancaba a las 4 más o menos. ¿Oye Oscar y digamos cómo es ese tipo de nuevo patrón en tu vida, empezó hace cuanto, como dijiste “oiga ya, yo quiero empezar como a cambiar cierto tipo de cosas”, eso cuando ocurrió? Como el deseo de realmente de cambiar lo que estabas viviendo, como estabas viviendo.

M: Pues ahorita como que estoy muy positivo por, pues digo últimamente como las ultimas 3-4 semanas estoy muy positivo por la situación económica de mi papá, eso nos quitó un peso de encima y me dejo pensar claramente en otras cosas. Digamos lo del equilibrio es una idea que lleva como en mi cabeza algún tiempo, no sabría exactamente cuánto, pero yo diría que lleva más de un año, pero pues como que a veces se me olvida que debo hacer, a veces como que tengo esa tendencia de irme a los. Yo tengo, como siempre lo he dicho, como mis épocas en la vida, entonces ahorita estoy muy enfocado en eso, en tratar de corregir ciertos errores que tengo, balancear mi vida para tratar de vivir más tranquilo, osea cuando estoy así como optimista trato, yo se mas o menos qué debo hacer, el problemas es cuándo ... cuando me voy como al lado negativo que entonces es ya como que esa parte racional de querer mejorar y de analizar las cosas, la ignoro y simplemente vuelvo como a hábitos anteriores, hábitos malos, cosas así.

A: ¿Ya, como qué tipo de hábitos malos vuelves a retomar, por ejemplo?

M: Yo diría que lo de los extremos, entonces me vuelvo como muy negativo, empiezo a irme a los extremos de que me enfoco solo en una cosa, olvidó el resto de las cosas ... dejo como de trabajar por mí mismo, creo que yo siempre trato de mejorar tanto en mi estudio, si estoy trabajando como en el trabajo, siempre me gusta, para mí quedarme quieto es empeorar.

A: Ok.

M: Entonces siempre me gusta como estar tratando de mejorar, por eso siempre estoy muy pendiente de, pues digamos con respecto a mi vida, estoy muy pendiente de muchas cosas, de qué puedo mejorar, de cómo mejoraría mi vida, cómo estaría más tranquilo, etc., etc. Pero eso es, osea normalmente, pues no normalmente sino cuando estoy es como, si cuando me siento positivo, optimista es cuando trato de trabajar mucho en mí mismo. En una sesión hablamos de eso porque yo te decía que me gusta salir de mi zona de confort

entonces si yo sé que mi zona de confort es tal cosa entonces trato como de salir de ella porque sé que eso me va a mejorar.

A: Ya veo, claro y digamos que parece que tienes muy buena, cuando estás en la actitud positiva si lo logras proponerte lograr las cosas que te propones, mejor dicho, ¿no? como que tú dices "bueno listo, entonces voy a buscar un equilibrio entre las áreas y paulatinamente, como lo estás haciendo ahora, empiezas a encontrar ese balance en diferentes cosas. Me parece muy interesante que te des cuenta de lo que te cuesta trabajo porque dices que en algunas áreas la logras, en otras no tanto y sobre todo la flexibilidad, o el nivel de flexibilidad de las opciones que contemplas ¿no? por ejemplo, si te das cuenta de que "ok no estoy comiendo lo suficiente para todo el desgaste que tengo" dices "ok ahí hay algo para hacer". Pero me parece sobre todo interesante Oscar que eres capaz, o eres ese tipo de personas que es capaz de decir "man, eso me cuesta trabajo" y el hecho de que puedas reconocer eso permite que le puedas meter el trabajo que se necesita a ese aspecto en particular, básicamente es conciencia, ¿no? es conciencia de cuáles son tus fortalezas, debilidades y cómo hacer para ponerlas a dialogar y hacer los cambios que estás buscando en tu vida, que al parecer lo logras cuando estás bien, la cuestión es, y eso me gustaría que habláramos un poquito ahorita es listo qué pasa, qué es lo que ocurre o qué es lo que se mueve ahí cuando no estás tan bien, no? y aprovechemos este estado en el que estas ahorita para mirar un poquito en retrospectiva, con esta lupa como positiva y como un poquito más clara y calmada como ese pasado no? como cuando no has estado tan bien qué es lo que pasa que se te dificulta como para pararte y salir de ahí, entonces una pregunta podría ser listo, vámonos como a la inicio, si te parece, como un buen lugar para arrancar es justo antes de que iniciaras el proceso de rehabilitación, es decir, tú me contabas que estabas como con todo este montón de dificultades, que estabas consumiendo un montón en Estados Unidos, bueno y todo esta cosa empezó como a agrandarse así ta, ta, ta, ta y dijiste "man ya, hay que hacer algo" y empezaste el proceso. Arranquemos justo desde ese punto, desde tomar la decisión de "ya no más", ¿qué fue lo que te hizo salir de ahí y tomar esa decisión como "tengo que salir de acá"?

M: Pues me acuerdo del momento fue cuando yo estaba en Chile, yo me había ido. La idea era irme a vivir a Chile con una prima y conseguir trabajo y de pronto estudiar allá ... pero, duré dos meses y prácticamente yo llegué a Chile y fue como, osea a empeorar la situación. No sé qué, creo que alguno de los pensamientos que tuve para llegar a la conclusión de que quería salir de eso es que yo odiaba la vida que llevaba porque básicamente era una vida atada a una cadena y esa cadena pues era mi adicción. Entonces un día, pues no recuerdo exactamente cuándo, pero me acuerdo que un día dije como "me mamá, no quiero más vivir... no puedo tener mil pesos en la billetera porque siempre me los gastaba en trago, entonces me cansé de tener una mala vida, me cansé de la ansiedad que vivía, del desespero que sentía, osea me cansé de muchas cosas y dije "no más, no más, no más".

A: Y ahí decidiste meterte en...

M: Ahí decidí empezar a buscar ayuda, entonces empecé a buscar los centros, busqué uno en Chile, pero eso fue en más o menos en marzo y como en Chile son patrocinados por el gobierno, entonces daban, abrían cupos hasta Diciembre entonces eran básicamente como 8 meses de, pues de no hacer nada y seguir en las mismas, eso fue cuando me vine a Colombia a buscar otros centros.

A: Y bueno, y pasaste duro a través del proceso de rehabilitación y bueno, ¿cómo saliste de ahí? después de llevar como tu proceso y tal, ¿cómo te sentiste justo al terminar? pues el internado, por ejemplo.

M: Pues yo estuve interno estuve 4 meses, a los 4 meses conseguí un trabajo y empecé a trabajar y pues realmente me sentía muy bien porque todo era nuevo, osea empezaba a vivir una vida completamente diferente a lo que llevaba viviendo por muchos años, entonces todo era nuevo, todo era emocionante, la relación con mis papas comenzó a mejorar, pues en el trabajo me iba super bien, como que volvió mi sentido de responsabilidad, volvieron muchas cosas que creí haber perdido.

A: Como que cosas, aparte del sentido de responsabilidad, la relación con tus papás y como la sensación de estar arrancando una vida nueva, ¿no? como un panorama bueno, qué más empezaste a recuperar ahí?

M: Bueno sentí responsabilidad, mi tranquilidad básicamente, empecé a valorar cosas que hacía mucho tiempo no valoraba, digamos el simple amanecer era una de las cosas que más me gustaba... adquirí inclusive gustos por nuevas comidas, empecé a comer cosas diferentes, osea realmente mi vida cambió radicalmente, cambió completamente.

A: Y ese estado como de bienestar, como de calma, ¿cuánto tiempo te duró?

M: Pues la calma y todo eso yo creo que inclusive hasta el año pasado, osea la tranquilidad yo siempre he sido ... valoro mucho la tranquilidad. Yo creo que fue por todo el tiempo que no la tuve, hoy en día es de las cosas que más valoro en la vida, pero digamos yo comencé a trabajar, duré más o menos un año trabajando y sentí como que me faltaba algo, que en el trabajo, en el trabajo ya me habían ascendido como 4 veces entonces fui como de Supervisor, como de Agente a Supervisor a Asistente de cartera a algo de Director de cartera pero llegue a un punto que ya no podía como avanzar más en la empresa que estaba y básicamente llegué a la conclusión que necesitaba estudiar, eso fue como al año, año y medio de que salí de la Fundación.

A: ¿Osea tu tenías más o menos veinti, cuantos?

M: Como 27.

A: 27 años, ok, osea ahí ya llevabas como un año y medio ya firme.

M: Si.

A: Ya, y llegaste a un punto en donde listo, subiste lo que podías subir en una empresa y dijiste "oiga necesito estudiar para seguir avanzando".

M: Si, yo dije pues hasta aquí voy a llegar si no hago más, ya como que se acabaron las herramientas que tenía en la vida, entonces dije voy a ponerme a estudiar porque me gustaría tener más herramientas, entonces comencé a estudiar, pues le pedí el favor a mi papá de que me apoyara económicamente para poder estudiar y él dijo que si, que no había ningún problema. Pero creo que ahí fue cuando empecé a irme al extremo de que estaba trabajando tiempo completo, más o menos 50 horas a la semana comencé a hacer ingeniería mecánica y quería ser de los mejores y básicamente ganarme una beca para mostrarle a mis papas de que no era osea de que no estaba haciendo lo mismo de siempre que era cagarla tras cagada tras cagada, entonces como que puse demasiada presión sobre mí mismo y digamos el primer semestre me fue muy bien, termine con promedio de 4.6, 4.7 algo así.

A: Uff que salvajada.

M: En segundo semestre el promedio ya fue como de 4.3, igual yo seguía trabajando todo el tiempo. En el tercer semestre ya me habían ascendido en el trabajo otra vez, estaba de Supervisor entonces eran más responsabilidades, estaban como trabajando como 60 horas a la semana y fue ahí como que explotó todo. En tercer semestre ya osea yo no daba más, estaba durmiendo 4 horas al día, no podía hacer ejercicio porque no me quedaba tiempo, me fui al otro extremo y fue porque puse demasiada presión sobre mí y como tratar de demostrarle a mis papás que yo era Superman básicamente. Entonces ahí fue cuando tuve que dejar de trabajar y pues mis notas empezaron a bajar, como que me fui al otro extremo, me relajé como mucho y ... pues yo creo que como en cuarto semestre ya empecé a encontrar un equilibrio entre, yo no me acuerdo cuando fue que comencé a trabajar en la Fundación, creo que fue el año pasado que yo estaba como en quinto semestre. Entonces como que deje de trabajar en la oficina por un tiempo, empecé como a pensar más en mí mismo, de que yo estudio es por aprender, no por demostrarle a mis papas de que puedo y hacer muchas cosas.

A: Como lograste hacer ese cambio, es decir, estabas como en un tope y te iba muy bien y tales, pero ya empezaste como a sobre exigirte demasiado y ahí empezaste a dejar el trabajo, pero las notas empezaron a bajar. ¿Como fue el cambio, o ese clic en donde cambiaste el “no tengo por qué demostrarle a mis papás sino es por mí mismo”, ese cambio cómo lo lograste?

M: Ese cambio no sé cómo se dio porque pues yo llegue a la conclusión de que no podía más fue en tercer semestre en un parcial de física que saqué como 0.8 y yo nunca había sacado una nota así, entonces fue como "me fue muy mal y en el trabajo tenía muchísimas cosas que hacer, entonces no estaba haciendo nada en el trabajo y no estaba haciendo nada en la universidad, ahí fue cuando decidí dejar el trabajo y creo que dejar el trabajo y empezar como a dedicarme más tiempo a mí mismo digamos empecé obviamente a hacer más ejercicio, otra vez retome como mis rutinas de ejercicio, empecé a estudiar como más relajado porque a mí igual me fascina aprender, pero creo que igual los primeros semestres estaba como tan enfocado en demostrar que era capaz que solo me preocupaba por memorizar un poco de cosas para obtener buenas notas, pero creo que fue como en 3-4 semestre que me empecé como a dedicar más tiempo a mí mismo y me di cuenta de que eso me hacía feliz, como estudiar para aprender, leer para aprender, hacer ejercicio, como bajarle un poco a la velocidad de mi vida.

A: Entiendo. Y como en ese momento empezó la ‘última etapa, es decir, los últimos meses, o año y medio, o más o menos, ¿o qué?

M: Pues yo creo que si dure un buen tiempo como todo era feliz, todo era bueno, entonces yo no estaba, a veces trabajaba, pero digamos con cosas personales, que vendía una cosa acá, empecé, traíamos unas medias de Corea con una amiga, entonces la vendía, cosas que no me requerían mucho tiempo, pero igual ganaba un poco de plata. Entonces como que todo fue muy bien, todo realmente duró, osea estuvo muy bien hasta el año pasado, más o menos, a mitad de año que fue cuando creo que lo que pasó el año pasado a mitad de año fue como una mezcla entre los negocios, pues no los negocios malos de mi papá sino el fallo, o no tras fallo sino tras personas inescrupulosas a joderle la vida, luego fue que le

diagnosticaron el cáncer, luego mi ansiedad empeoró con la hipoglicemia, como que se juntaron todas esas cosas, encima de todo estaba trabajando en la Fundación y no sé, el ambiente de la Fundación es muy pesado, tanto con las personas que trabajan allá como con los pacientes que están allá.

A: Ok, y Oscar durante todo ese como vaivén, o sube y baja de épocas que estabas bien y otras como no tan bien, nunca se te vino a la cabeza el deseo, ¿el craving como de consumir alcohol o alguna cosa? las ideas pasaban por tu cabeza.

M: Eso estuvo, de alcohol estuvo presente yo creo que primer año, del primer año yo trate como de alejarme mucho pues de todo, como de bares, de personas, como de cosas que me recordaran todo eso porque el primer año siempre es como un poco duro, digamos los treinta y unos de Diciembre al día de hoy todavía me dan duro, pero digamos el primer año había uno que otro día así como que quería, luego ya el segundo año empezó a disminuir, el tercer año ya disminuyó mucho más como que esos pensamientos son cada vez más escasos, igual yo he llegado a la conclusión de que en este momento se me hace una idiotez tomar, tengo muchos amigos que se la pasan borrachos todos los fines de semana, osea trabajan exclusivamente para emborracharse el fin de semana, entonces eso se me hace una idiotez.

A: Yo me acuerdo Oscar que en alguna sesión hablamos, creo que de las primeras, que en algún punto la historia que me acabas de contar empezaste a automedicarte no?

M: si, el año pasado.

A: aja, entonces háblame un poquito de eso, pero también me contaste de otra situación en donde hace unos pocos meses, estabas como cargándote de todo este montón de circunstancias que estaban pasando, lo de tu papá, etc. lo de la hipoglicemia y me contaste en algún momento si tuviste una reincidencia, ¿recuerdas?

M: ¿Con alcohol?

A: Creo que fue con marihuana, si no estoy mal.

M: Ah sí.

A: Entonces sí, cuéntame un poquito cómo llegaste hasta la automedicación porque mira que es muy útil darse cuenta de las sensaciones que están acompañando justo antes de tomar ese tipo de acciones, ¿no? para saber qué las está disparando y así tú te puedes dar cuenta que estas cerca por ahí o el nivel de malestar que puedes estar a futuro. Entonces, me gustaría que me contaras un poco cómo llegaste hasta el punto de la automedicación, cómo era como el contexto, ¿lo que estaba pasando alrededor y cómo te sentías tú? y que, no sé, por ejemplo, qué tipo de cosas intentaste antes de llegar a la automedicación y frente al de marihuana es un poquito lo mismo, cómo se fueron acumulando, no sé, condiciones, circunstancias, sensaciones, hasta el punto de llegar ahí.

M: Pues creo que tuvo mucho que ver con mi trabajo en la Fundación porque al estar en la Fundación estuve muy como en contacto con ciertas medicinas y ciertas personas que usaban esas medicinas, pues que les recetaban y todo eso, entonces yo me acuerdo mucho de que durante unos días en la Fundación ya venía como sucediendo todo lo de mi papá, como que yo ya estaba empezando a decaer, ya estaba como, mi ánimo estaba bajo. Andaba como triste, como desesperado, como que ya no quería nada, como con esa desesperanza que a veces me pasa, entonces empecé...digamos, un paciente estaba tomando cualquier medicina, entonces yo empezaba a buscar en internet sobre esa medicina, entonces a leer toda información al respecto, entonces tal medicamento sirve para tal cosa, tal otra, tal otra. Y bueno, no pasaba mucho. Luego, seguía haciendo lo mismo por algunas semanas entonces llegué a conocer muchos medicamentos y sabía como para qué funcionaban y de un momento a otro, se me dio como por probar algo y dije "no sé, voy a probar tal cosa a ver si me quita esta mamera, me quita este desespero" y empecé ... realmente no me acuerdo que fue lo que primero tomé, entonces un día fue una, al segundo día fueron dos, luego probé otra cosa, luego empecé a leer sobre otra y pues ahí fue que fue generándose una bola de nieve ... y si, ya después de un tiempo, llegaba a la casa y me tomaba un poco

de pastas, pues no muchas, porque no era exagerado, me tomaba una pasta como para dormir y me acostaba a dormir y duraba todo el día durmiendo. Entonces ahí fue cuando empecé a atrasarme en la universidad, cuando empecé a dejar de salir, pero creo que es lo que pasa es esa sensación como de desesperanza, como de para qué vivo

A: Y digamos que cuando sentías eso de para qué y la desesperanza y todo esto, qué tipo de cosas hacías para salirte de tus estados, osea intentabas salir o simplemente era como darles vueltas y por qué, y para qué, y entonces se autoperpetuaba, ¿cómo era eso?

M: Son círculos viciosos, yo siempre he tenido esos pensamientos, yo siempre he cuestionado la realidad, he cuestionado inclusive el libre albedrío de la sociedad, la libertad de la sociedad, un poco de cosas, pero normalmente no llego a ninguna conclusión entonces lo ignoro o paso a otro tema o me pongo a pensar en otra cosa. Lo que pasa cuando estoy mal es que entro como en un ciclo vicioso, entonces empiezo a pensar en eso, y le doy vueltas y le doy vueltas y obviamente nunca llegó a ninguna conclusión lógica, siempre son un poco de ideas sin sentido o realmente cosas irracionales. Entonces para dejar eso, por ejemplo... ¡ah ya me acorde!... yo estaba cansado de muchos de esos pensamientos recurrentes, inclusive empecé a cuestionar la realidad, ya me acorde muy bien, y empecé a dudar sobre la realidad entonces empecé a creer que yo tenía ...se me fue la palabra.

A: ¿Esquizofrenia, psicosis?

M: Esquizofrenia.

A: Aja.

M: Entonces yo pensaba mucho, no sé si te has visto un capítulo de Los Simpsons donde encuentran que Homero tiene un crayón en el cerebro, entonces le sacan el crayón y se vuelve muy inteligente y empieza a preguntarse muchas cosas, pero él no es feliz. Entonces a mí se me venía mucho eso a la cabeza, yo pensaba que yo me preguntaba muchas cosas y por eso no era feliz entonces mi crayón en la cabeza fue comenzar a tomar medicamento

para la esquizofrenia, que obviamente no funcionaba ni hacía absolutamente nada, osea creo que no sé cómo realmente reaccionaba mi cuerpo, pero creo que no reaccionaba para nada. Entonces mi automedicación comenzó fue por ese lado, porque yo quería dejar de pensar, quería de obsesionarme con ciertas cosas entonces empecé a tomar esas pastas. Luego comencé a tomar otras que ayudaban con los pensamientos obsesivos, pero esas generaban como sueño, entonces ya me fui como por el lado de: para evitar pensar, me dormía.

A: Ok, y bueno después de que utilizaste las pepas por un tiempo, decidiste bajarle ¿no? hablemos de eso y tu hablaste con tu psiquiatra y tal, ¿no? y decidiste bajarle, como fue el proceso entonces para llegar a lo del consumo de marihuana? es decir, si yo te entiendo bien, la idea de consumir alcohol, que si mal no lo recuerdo era como tu sustancia, la primordial, no aparecieron, osea apenas fue hasta el primer año, primer año y medio, algo así, más o menos y después fue disminuyendo paulatinamente y de ahí para adelante no apareció más como esa idea de consumir alcohol ¿cierto?

M: Si, por eso la idea de la marihuana.

A: ¿Exacto, como apareció eso ahí?

M: Pues es que realmente lo que fue marihuana y el pensar en consumir hongos fue por cosas que he leído sobre, bueno la marihuana no es un alucinógeno pero digamos he leído sobre los hongos alucinógenos y sus efectos en el consciente de la persona y en la depresión, pues alguno que otro estudio que se están haciendo últimamente sobre eso, no nada conclusivo, pero decía que muchas veces ese tipo de drogas ayudan es al consciente como a darse cuenta de muchas cosas, como a llevarlo a otra realidad y abrir la mente de la persona. Entonces eso fue realmente más como por "uh, de pronto me puede ayudar en algo" no buscando un escape, como fue con las otras cosas, además que yo creo que en la vida he fumado como cinco veces y las cinco veces las había odiado por eso nunca me fui por el lado de la marihuana porque siempre me hacían sentir horrible. Entonces esta última vez, hace algunos meses fue como "bueno, voy a probar ya que, pues mi vida es diferente,

de pronto mi reacción es diferente ante eso”, ¡no! fue la misma reacción de paranoia horrible, fue horrible realmente entonces no lo hice como buscando un salida sino lo hice como más para experimentar.

A: Ya veo. Y como estas con eso, es decir, no te dieron ganas de seguir como...

M: ¡Uy no! esa mierda realmente me asustó demasiado y me hizo alejar de todo porque yo perdí el control y a mí no me gusta tener el control entonces cuando pasó eso fue como...uy fue horrible! realmente fue una mala experiencia.

A: ¿Y tuviste como qué? mucho miedo, empezaste a correr y gritar, ¿osea cómo fue esa pérdida de control?

M: Fue...estábamos en una cabaña en Suesca por allá en medio de la nada pero, pues no en medio de la nada sino era como un conjunto de cabañitas entonces pues estábamos solos realmente, no es que hubiera mucha gente ni nada pero era una paranoia horrible, yo me sentaba y pensaba en algo pero a los dos minutos no sabía qué era lo que había pensado o si había dicho lo que estaba pensando, entonces me sentía raro, casi llego fue a un ataque de pánico, me generó demasiada ansiedad, no me podía estar quieto, no podía estar tranquilo, se empezó a fragmentar mi realidad, yo no quería que eso pasara. Osea, no empecé a gritar como loco ni nada pero si salía miraba la luna, volvía entraba, iba al baño, me lavaba la cara, otra vez salía, otra vez volvía, osea fue toda esa ansiedad horrible que yo odio de vuelta.

A: Ya veo, y bueno Oscar si tu pudieras resumirme que es lo que te ha salvado de volver a caer en el consumo, a pesar de que te has automedicado y consumido hongos y marihuana, que es lo que te ha salvado de volver a la vida que tenías antes, o que te dice "bueno ya los probé y ya no paso de aquí" y paras. ¿Qué es lo que te ha logrado hacer ese tipo de cosas?

M: Yo diría que en parte es que honestamente yo odiaba mi vida, yo odiaba mi vida con todas mis fuerzas y hay una frase que dicen en alcohólicos anónimos que yo nunca la

entendí hasta hace unos años y es "yo no cambio el mejor día de mi adicción por el peor día de mi recuperación" y yo esa frase solo la entendí después de que viví la recuperación. Y sí, yo he tenido días horribles desde que dejé de tomar, pero ninguno se compara con lo que yo viví en mi adicción. Osea, inclusive el día que fumé marihuana que estuve tan mal, osea ese día, esa ansiedad que tuve la relaciono mucho con la ansiedad que yo sufría cuando consumía. Entonces por eso digo que fue un día horrible porque esa ansiedad que yo sentí, yo odio la ansiedad, por eso valoro mucho la tranquilidad en mi vida. He tenido días muy malos, pero ninguno se compara con toda la mierda que yo comí. Y yo sé que, yo estoy absolutamente seguro de que empiezo a tomar y yo no voy a ser un bebedor social, ese barco ya salió hace rato, entonces si yo vuelvo, yo vuelvo peor de lo que estaba antes y eventualmente voy a caer al mismo hueco del cual dure tanto tiempo saliendo, además que ya construí un poco de cosas, ya he hecho demasiado en la vida como para retroceder.

A: Si, ¿cómo qué tipo de cosas has construido ahorita que te protegen?, ¿cómo un propósito ahí que has estado como cultivando?, ¿qué es eso que has construido hasta ahora?

M: Primero que todo, el pensamiento crítico que tengo con respecto a muchas cosas, mi universidad, la vida que tengo, la relación con mis papas, la relación con mis hermanos, la relación con mi prima, osea tantas cosas, osea inclusive las cosas materiales que no es que a mí me maten pero tengo mis bicicletas que nunca hubiera podido tener antes porque las hubiera empeñado a la semana. Tengo muchas cosas que he trabajado para conseguir y que sé que las pierdo en un mes, por mucho.

A: Osea tienes algo que proteger y cultivar, relaciones, proyecto académico ¿no? porque estas estudiando, bacano.

M: Además que quiero hacer muchas cosas con mi carrera.

A: ¿Como que cosas?

M: Pues ahorita exactamente no sé, hasta ahora estoy como en ese proceso de la profundización entonces empecé una investigación sobre sistemas mecatrónicos, pero todavía no se sistemas mecatrónicos enfocados a que, entonces estoy haciendo como una cosa muy general por el momento, pero pues todo eso me apasiona realmente. Son cosas que realmente no cambiaría por sentarme a emborracharme y ver televisión, que es lo que yo hacía siempre.

A: ¿Ya veo, y este nuevo propósito que tienes y las cosas que has construido como cuando hicieron su aparición? o como cuando te diste cuenta como "oh, ahí están, pum! vamos a darle"

M: Desde que dejé de tomar, desde que dejé de tomar empecé a hacer cosas, empecé a hacer ejercicio, lo que he cambiado, digamos la energía que tengo hoy en día por el físico que he adquirido. Osea desde que deje de tomar, empecé a construir cosas, digamos desde que deje de tomar apenas salí de la fundación empecé a trabajar, ya estaba haciendo ejercicio, ya la relación con mis papas estaba mejorando entonces como que empecé a conseguir cosas tan pronto deje de tomar.

A: ¿Sabes que me parece curioso ahora que lo mencionas? el hecho de que listo terminaste de tomar, empezaste a construir eso, pero curiosamente hay momentos en este tiempo que ha pasado en donde eso se pierde y empiezas a sentir desesperanza, y como preocupación y para qué, qué hipótesis tienes sobre por qué se pierde? ¿qué crees tú?

M: Realmente quisiera saberlo porque no, osea es lo que me paso el semestre pasado. Había construido todas esas cosas y todas esas cosas existen y existían, pero mi perspectiva cambia completamente cuando estoy como entrando en esa depresión, yo diría es como más por el lado de la depresión que las cosas pueden ser igual pero la perspectiva frente a todo eso cambia. Entonces, en ese momento están las mismas cosas pero las valoro, hace seis meses no las valoraba, no me importaba nada de lo que había hecho. Todas las cosas que había hecho no importaban.

A: Entonces como culpa de la depresión.

M: Ah no quiero decir culpa de la depresión porque osea no sé, es una hipótesis mía y es basado en la depresión.

A: Bueno, pues podemos mirarla a ver qué tal, pero puede ser, ya veremos. Me parece interesante que digas que las cosas siempre han estado ahí, depende es de mi capacidad de valorarlas o no, osea que de alguna forma tu no estas negando tu responsabilidad ahí, sabes que ahí hay algo, un puente que no cruzas, o una liana que no utilizas para cruzar al otro lado, o no se ponle la metáfora que quieras. Pero es muy interesante que te pongas la responsabilidad tú, y para serte perfectamente honesto, yo puse la culpa a la depresión para ver como reaccionabas porque gran mayoría de las personas tiene esa tendencia, a poner la responsabilidad en algo más, entonces como culpa de eso, y es mas fácil, tu no haces eso por ejemplo, tú lo que haces y lo dudaste y dijiste "bueno la depresión está ahí pero bueno yo que hago frente a eso, me dejo ganar? no me dejo determinar por esa condición o algo".

M: Lo que pasa es que yo lo dude es porque sé que hay algo que me lleva a esa depresión, osea creo que tiene que ver con agentes externos y como agentes internos de informar las cosas de que puedo llegar a esa depresión o puedo no llegar, pero básicamente también osea no me gusta que mi vida dependa de cosas externas porque son cosas que están fuera de mi alcance, entonces cómo hacerlas depender de mi perspectiva.

A: ¿Y bueno y por ejemplo, cuanto tiempo dura una depresión?

M: ¡Uy! creo que puede durar, si no se busca ayuda, lo que sea.

A: ¿Y si se busca ayuda?

M: Si se busca ayuda, por lo que yo he experimentado y por lo que yo he pasado, si uno está en completa depresión puede durar más o menos de 3 a 6 meses en salir. Lo que pasa es que es una lucha muy dura, el semestre pasado yo estuve como bailando en el borde del

abismo de la depresión, pero logré quitarme de ahí antes de caer por eso fue que no me demore tanto en salir.

A: Ya veo, osea que tienes la capacidad para no dejarte vencer por la depresión y salir más rápido que lo normal.

M: En este momento si por todo lo que he vivido y por todo lo que he aprendido. Osea tengo la capacidad de darme cuenta cuando estoy en peligro de caer.

A: ¿Y cuándo te das cuenta de eso, ya sabes qué hacer? ¿qué harías?

M: Solo, no lo puedo manejar. Realmente cuando me doy cuenta de que estoy cayendo solo sirven otras personas, terceros.

A: ¿Ok, buscarías ayuda?

M: Y creo que es básicamente porque cuando uno está a punto de caer, como yo lo he dicho, todos esos pensamientos racionales, todo ese querer avanzar desaparece, entonces el pensamiento de uno se vuelve como esa visión de túnel hacia todo lo malo entonces por eso creo que uno necesita de terceras personas para que ayuden a expandir otra vez esa visión, como abrir la perspectiva de uno.

A: Ya veo, chévere Oscar que tengas esa herramienta ahí muy clara y sobre todo sabes cuál es la utilidad de la herramienta y que la tienes muy clara, eso está muy bien porque en términos de reconocer que hay una dificultad cuando sabes que herramienta utilizar es mucho más fácil lidiar con las dificultades emocionales, el tiempo de recuperación es menor y tú lo tienes muy claro y eso es una herramienta fantástica que tú tienes y que eres bueno analizando cosas, ya te lo he dicho antes, y esa herramienta bien dirigida te puede servir para un montón de cosas, claro que tú sabes que es un arma de doble filo.

M: Si.

A: Entonces la debes aprender a utilizarla y eso podemos ir mirándolo con el tiempo. Pero bueno Oscar ¿cómo te pareció haber hablado como de estas cosas de nuevo pero desde otras perspectiva?

M: Pues fue un viaje interesante realmente porque en este momento estoy como muy positivo, muy analítico de las cosas y puedo ver muchas cosas, entonces pues se siente bien hacer como una recapitulación de todo lo que he vivido, pero igual sé que tengo que trabajar como en ciertas cositas cuando estoy mal, más que cuando estoy bien.

A: Chévere Oscar, a mí me pareció también muy buen ejercicio sobre todo porque te das cuenta que la manera en la que miras las cosas tiene mucho efecto sobre cómo te sientes sobre ellas, ¿no?

M: Si

A: Entonces digamos que ese reconocimiento es súper válido y super valioso también pero también tiene lo que te digo del arma de doble filo, dependiendo de cómo la utilices o te abres campo a través del musgo y del bosque y llegas a una ciudad bacana o algo así, o te hieres, no? entonces me parece muy valioso que tengas la capacidad de reconocer ese tipo de cosas sobre todo porque estas aprendiendo a utilizarlas en cosas puntuales y concretas, por ejemplo en lo que me contaste al principio de darte cuenta de que dificultades tienes y el hecho de que tiendes a irte a extremos y que puedes ir trabajando de a poquitos, eso esta genial. Pero bueno, dejemos así por hoy y estamos hablando la próxima, ¿te parece?

M: Listo Andrés.

A: Vale.

ANEXO 2 – TABLA DE CATEGORIAS DE ANALISIS

TEMA	SUBTEMA	UNIDAD DE ANALISIS	TRANSFORMACION	REACCIONES Y/O PREJUCIOS
ESTRESORES Y PERCEPCION DE CRISIS EN E PROCESO DE RECAIDA	INTER – PERSONALES	<p>“Lo que pasa es que yo sufro (...) no me gusta decir que sufro de ansiedad social porque eso es como estigmatizarme, como ponerme un cartel ahí que dice "ansioso", pero yo soy muy ansioso y socialmente soy aún más ansioso”</p>	<p>Reconoce su característica de ser una persona ansiosa a través de su vida como un rasgo presente constantemente en su vida. Es conciente de que se incrementa en la interacción social. Lo concibe con un sufrimiento que lo acompaña.</p>	<p>Cada vez que interactuamos me parece que cuidara mucho lo que va a decir. Como si tuviera miedo.</p>
		<p>“Pues realmente de amistades no mucho porque no tengo muchas amistades, no hablo con muchas personas”</p>	<p>Evidencia de las dificultades a nivel interpersonal. La red de apoyo en cuanto amistades se encuentra disminuida. Reducida posibilidad para la expresión emocional.</p>	<p>Al relatar esto me sentí bastante triste. Veía la soledad en su expresión. Me pareció que estaba cansado de ella.</p>
		<p>“Ellos vinieron simplemente pues de vacaciones, y hablar con mi papa y ayudar de la forma más desinteresada que yo haya visto, entonces de cierta forma mi prima y mi tía me hicieron recuperar un poco como la humanidad, como la fe en ciertas personas que no son muy comunes hoy en día”</p>	<p>Al presenciar la manera en que su familia acompañó en su padre durante su enfermedad, recuperó algo de esperanza en el mundo. Tuvo un efecto positivo tanto en su ánimo como en tu aspecto motivacional y encontró una red de apoyo familiar.</p>	<p>Alcanzó a preocuparme cuando mencionó que había perdido la fe en las personas ya que esa sensación podría ahondar más su sentimiento de soledad y lejanía con los demás.</p>
		<p>“Creo que me esfuerzo mucho es por llevar a la gente en la buena pero no me interesa profundizar en las</p>	<p>Se evidencia claramente la preocupación por el abandono relacionado con rasgos de personalidad dependientes y la</p>	<p>Me generó una sensación de profunda soledad. También casi de una habitación cargada de mucha resignación.</p>

		relaciones, como que no sé se si es porque entre menos amigos tenga menos amigos me podrían abandonar”	estrategia de la evitación para prevenir un daño emocional futuro.	
	LABORALES	<p>“Y crearle como (...) hacer las cosas más eficientes para que (...) que todo se mantenga en orden, básicamente. Entonces, a mí eso se me hace muy sencillo y mi teoría es que cuando hago cosas así, como que (...) mi cerebro entra en modo automático y ni siquiera se preocupa por pensar. Como que desde que estoy ahí cuestiono las cosas mucho menos”</p>	<p>Son características que hacen parte de los rasgos de personalidad obsesiva, especialmente en el aspecto de que la búsqueda de perfección y eficiencia funcionan como una distracción para la rumiación sobre temas emocionalmente incómodos.</p>	<p>Me generó una sensación de agotamiento. Como de estar cansado de correr de mis propios pensamientos sin poder realmente alejarme de ellos.</p>
		<p>Pero al estar más tranquilo, de vez en cuando pienso como “estoy simplemente como un trabajador más” o sea odio como ser del común, como ser del trabajo 8 a 5 (...) como que no lo tolero”</p>	<p>Esta sensación de insuficiencia estaría relacionada también con rasgos de personalidad obsesiva lo cual le lleva a sentir una profunda y continua insatisfacción con su vida, en particular con su área laboral.</p>	<p>Me generó un fuerte deseo de que yo nunca llegara a estar con ese sentimiento frente a mi propio trabajo.</p>
		<p>“Entonces como que me aburrí y yo sé que eventualmente va a pasar eso con este trabajo. Voy a decir como "eso ya está</p>	<p>Es otra manifestación de la insuficiencia en dónde de busca de manera casi refleja pasar a algo más apenas se logra cierto dominio. Estaría</p>	<p>Me generó la imagen de ser un buscador sin lugar propio en una búsqueda interminable siempre insatisfecho.</p>

		<p>muy mamón", como que ya lo hago suficientemente bien, ya quiero subir a otra cosa"</p>	<p>relacionado con su cambio constante de trabajo, carrera y temas de estudio en sus momentos de ocio. Podría haberse gestado la tendencia de que de lo pasado pierde algo de su valor, y por eso se busca valor en algo nuevo que eventualmente también lo perderá.</p>	
		<p>"de la Fundación no sé, no va conmigo y realmente como que ya no quería hacer parte más de ella porque sentía que me estaba como afectando mucho, que simplemente no estaba ayudando a nadie, simplemente lo estaba haciendo por el dinero, y eso es la de las cosas que nunca quiero hacer en le vida: trabajar sólo por el dinero"</p>	<p>La sensación de no sentirse útil o bueno en algo se relaciona con los rasgos de personalidad obsesiva. También tiene un efecto negativo sobre su autoestima y estabilidad emocional. De igual manera, Milton sentía estar traicionando lo que le daba propósito (ayudar a otros) dejándolo como único motivador el incentivo económico, lo cual borra el sentido que encuentra en su acción.</p>	<p>Sentí mucho respeto por él frente a su toma de postura a pesar de su necesidad económica. Quería mantenerse fiel a se deseo sincero de ayudar. No pervertirlo sino recuperarlo.</p>
	<p>EMOCIONALES</p> <p>"yo empecé con todos mis problemas en la cabeza y yo decía como "no puedo ayudar a la gente, necesito ayudarme a mí mismo porque no estoy bien" entonces como además empecé como con rabias hacia al mundo porque (...) no hacia el mundo</p>	<p>Milton relata la manera en la que se manifiesta su malestar mediante una perspectiva negativa de sobre sí mismo, los demás, del mundo y de la vida. Sin embargo, también demuestra su autocomprensión al desear mejorar primeró él. También integra una de sus fuentes de sentido que es ayudar a</p>	<p>Me sorprendió su capacidad para reconocer su propio deseo de salir adelante y ayudar a otros a pesar de un panorama tan oscuro.</p>	

		como tal, sino a la vida"	otros, y para lograrlo sabe que debe estar primero bien él mismo.	
		"Tenía mucha rabia porque yo ya había quitado el alcohol de mi vida entonces todos mis problemas se habían solucionado y me di cuenta de que no"	Aquí Milton da cuenta de su nivel de comprensión frente a a la dificultad de su propio consumo de alcohol. De la misma manera demuestra su nivel de conciencia frente a la dificultad y naturaleza de su problemática más allá del consumo de sustancias.	Me alegró mucho ver la manera en la que Milton podía ver más allá de sus síntomas.
		"Mis problemas siguen ahí, el alcohol sólo era una parte, entonces fue cuando andaba muy muy de mal genio porque "coma mierda, ¿otra vez depresión? esta mierda nunca se va a acabar, ansiedad, otra vez estoy en el mismo cuento, ahora tomando pastas"	Milton relata la manera en la que progresivamente se daba cuenta de que existían problemas más profundos que su consumo. De la misma manera, reconoce y se da cuenta de que utiliza otras estrategias análogas al alcohol para intentar lidiar con el malestar sin buenos resultados.	Tuve sorpresa de la facilidad con la estableció el funcionamiento análogo de los fármacos y el alcohol, al igual que su ausencia de resultado positivo.
		"he tenido varias pesadillas. Me he despertado como un poco agitado, a pesar de que estoy tomando unas pastas para dormir"	Aquí Milton se da cuenta de la ineficacia de su estrategia de afrontamiento de primer nivel (fármacos). Incrementa la seguridad frente a buscar alternativas para lidiar con su malestar.	Me generó la sensación de una persona que ya se ha quedado sin lugares para huir. Ahora ni en el sueño funciona.
		"Es que tenía rabia con ese antidepresivo porque es el que tomo desde hace 4 años que salí de la	Milton empieza a sentir ansiedad debido a que lo que pensaba que le estaba ayudando ya no lo hace más. De igual	Aquí empecé a sentir mucha confianza y claridad sobre la vía de acción. Lo psiquiátrico contribuía, pero no

		Fundación, y yo decía "si a los 4 años me volví a deprimir, entonces no sirve para nada"	siente frustración porque reconoce que sus problemas no se han ido y despierta rabia tanto con su proceso psiquiátrico como consigo mismo por experimentar las mismas dificultades emocionales del pasado.	sanaba.
		"Pero el tomar tanto creo que ocurría más por el "estoy mamado, estoy aburrido, me siento solo, no sé qué hacer con mi vida, no quiero nada", entonces tomaba y eso más o menos me tranquilizaba en el sentido de que me importaba un culo todo"	Se evidencia la utilidad, intención y disparador de la estrategia de primer nivel: el consumo de alcohol para evadir un malestar como el aburrimiento o la soledad. Al parecer también se da cuenta de que no lo solucionaba, tan solo lo anestesiaba temporalmente.	Me generó tristeza al ver su expresión al mencionar su soledad.
		"mi papá va a sufrir mucho, no quiero que sufra", osea me dio muy duro fue por eso porque entre como en una actitud demasiado pesimista con respecto a eso"	El estresor de la situación de salud de su padre es de los más contundentes en la crisis de Milton. Al mismo tiempo que resalta un buen deseo frente a su padre, denota el reconocimiento de su incapacidad e impotencia al respecto lo cual impacta su emocionalidad de manera negativa.	Me trajo el recuerdo de mi propia madre cuando sufrió de cancer y mi impotencia durante ese proceso.
		"yo pasé muchos días sin saber lo de la hipoglicemia y	Aquí Milton empieza a darse cuenta que muchas veces las	Pensé en la necesidad de realizar diagnósticos adecuados para no

		durante muchos de esos días ni siquiera era capaz de levantarme de la cama porque no tenía energía, porque no sabía ni que me estaba pasando, entonces en mi mente era como "estoy como deprimido"	conclusiones a las que llegamos nos engañan, generándonos más sufrimiento que bienestar. Se da cuenta de la utilidad de dudar de las causas de los propios estados internos y el efecto de las elaboraciones cognitivas al respecto.	perjudicar a los consultantes.
	FAMILIARES	"los problemas de dinero de mi familia, entonces como que han estado presentes desde hace unos 10 años diría yo, cada vez empeorando, cada vez peores"	Como estresor externo y activo desde siempre, se evidencia la presencia de aspecto económico y monetaria que ha estado presente en la familia con tendencia a agrabarse.	Pensaba en que tal vez Milton sintiera peso sobre us hombros por su estudio, por vivir en Bogotá.
		"yo he sido cercano con una prima que vive en Chile, pero de resto como que siempre ha habido ciertos problemas con la familia de mi papá por herencias, por desacuerdos, por mal manejo de cosas, etc., etc., entonces como que yo he elegido alejarme mucho de ellos"	Aquí Milton empieza a evidenciar las dificultades en su red de apoyo cercana: Su familia. Reporta lejanía, falta de comunicación y tal vez algo de resentimiento. De igual manera, el factor económico sigue aportando a fomarar las dificultades dentro de la familia. Sin embargo, detecta a una familiar como buen apoyo.	Esto me hizo pensar en situaciones similares en mi propia familia que no deberían ocurrir.
		"porque además parte como de mi crisis existencial es que tengo 32 años y todavía mi papá me mantiene mucho, o me ayuda mucho	La culpa por su edad y por todavía necesitar el apoyo económico de sus padres le hace sentirse incómodo, insuficiente y como una carga más. Además	Pensé en las veces que viajó, la cantidad e experiencias de vida que tiene y los trabajos y conocimientos variados que ha acumulado.

		monetariamente y él no está en condiciones de hacerlo en este momento. Entonces como que parte de mi crisis existencial es eso"	siente que no ha hecho algo significativo con su vida a pesar de tener la edad que tiene.	
		"Empezando por mi papá es que (...) de la forma en la él fue criado es como si los sentimientos no existieran, simplemente uno se levanta, trabaja, hace lo que debe y se acuesta, duerme. Sin salirse de ciertos parámetros, como muy tradicional y guardado, se guarda mucho todo. "	Aquí puede empezar a evidenciarse la posible influencia de su figura paterna y posible estilo de crianza en el modo de ser de Milton. Fomentando distancia emocional, orientación hacia el logro, cumplimiento de normas etc.	Pensé que debe ser difícil sentirse lejano al padre. También pensé que tendría muchas ganas de estar cercano a él.
		"mi mamá si es como cariñosa, pero yo nunca he sido como de hablar con ella tampoco entonces como que nunca (...) con ellos nunca tuve como esa amistad, ni sentí un apoyo. Osea ellos toda la vida han sido mi apoyo incondicional pero nunca fueron como un apoyo de "venga y le cuento tal cosa", ¿sí? no"	Milton sostiene tener una sensación ambivalente frente al apoyo de sus padres. Al parecer en el sentido material siempre están allí, pero en cuando al apoyo emocional han estado lejanos o ausentes. Tampoco se evidencia el deseo de Milton para abrir esos canales de comunicación.	Pensé en que sentirse solo estando acompañado debe doler mucho.
		"Pues antes era mi mamá porque mi	Se evidencia una tendencia hacia la	Sentir que la propia madre ha herido tanto

		<p>mamá siempre ha sido "usted no es capaz de hacer nada", punto"</p>	<p>descalificación por parte de la madre de Milton, lo cual es consecuente con el posterior desarrollo de sus rasgos de personalidad.</p>	<p>debe ser muy triste.</p>
		<p>"ella es muy muy de "usted no es capaz", ni siquiera mi hermana que estaba, cuando tenía 16 años estaba en la selección nacional de natación y viajó por todo Latinoamérica ganando medallas de oro y mi mamá le decía como "y no va a ir a mundiales"</p>	<p>Se evidencia una tendencia hacia la descalificación por parte de la madre de Milton, lo cual es consecuente con el posterior desarrollo de sus rasgos de personalidad. En particular en el sentido de que ningún logro es lo suficientemente bueno.</p>	<p>Sentí como si nada de lo que hiciera fuera lo suficientemente bueno para su madre. Seguramente es frustrante y agotador.</p>
		<p>"Mis papás se separaron cuando yo tenía 12 años y yo me fui a vivir con mi hermano y mi mamá. Yo dormía con mi mamá y yo me la pasaba mucho con mi mamá, éramos muy unidos, pero nunca hablábamos. Era más como "ella es mi mamá y estoy enamorado de mi mamá"</p>	<p>Aquí se evidencias elementos relevantes en la historia del desarrollo de Milton que tuvieron relevancia para su aspecto emocional, relacional y dinámicas familiares.</p>	<p>No sentirse escuchado por la propia madre seguro es muy doloroso. Una madre no debería ser así.</p>
		<p>"Entonces, como que después las cosas cambiaron mucho en la casa porque pues un bebé requiere muchísima más atención que dos</p>	<p>Un evento significativo del infancia fue la sensación de sentirse desplazado y abandonado por su familia al nacer su hermana menor. Esto</p>	<p>Sentí lástima y pesar por ese niño de 13 años.</p>

		muchachos de 13 y 16 años entonces, mi hermana entró a ser el centro de atención de todo el mundo, de toda la familia y eso yo creo que me afectó muchísimo”	puede relacionarse especialmente con sus rasgos de personalidad dependiente.	
AREAS DE AFECTACION PSICOLOGICA	COGNITIVA	“No sé, como que mi cabeza nunca se calla. Yo vivo pensando desde (...) desde cómo lograr estabilidad económica, hasta cómo poder ayudar a la gente, pasando por diseñar robots que (...) no sé. Estudiar Inteligencia Artificial es lo que ahorita estoy haciendo”	La hiperreflexión y rumiación son características comunes en las personalidades con rasgos obsesivos lo cual se relaciona con altos niveles de ansiedad.	Pensaba en lo agotador que debe ser estar preocupado todo el tiempo.
		“Entonces como que son cosas, son muchas cosas, pero al final nunca concluyo nada. Entonces como que mi cabeza siempre anda pensando en esto, en lo otro, en tal cosa, en el futuro, en el que va a hacer del futuro, en que voy a hacer mañana (...) como en planear absolutamente todo, planear cada paso ”	La incapacidad de transformar los pensamientos y planes en acciones contribuye al incremento de la ansiedad, a la sensación de incapacidad y en especial a la frustración generando altos niveles de malestar que perduran en el tiempo.	Me preguntaba qué sería lo que realmente lo detiene para actuar.
		“Entonces, cuando yo dejó volar mi mente, mi mente puede	Aquí se evidencia el nivel de inercia de los pensamientos de Milton	Me imaginaba el potencial de Milton si hubiera enfocado y perder

		<p>hacer muchísimas cosas entonces, se inventa un poco de cuentos raros y me (...) me llega a hacer pensar hasta que soy esquizofrénico. ”</p>	<p>al igual que su gran capacidad intelectual. Sin embargo se evidencia también una tendencia a identificar sus problemáticas para otorgarles valoraciones que llegan al punto de patologías severas.</p>	<p>el miedo. Pensaba que a veces me pasa lo mismo en cuanto a lo disperso.</p>
		<p>”lo que me demoro fue el no ser realista, osea si básicamente no ser realista, sino estaba en un mundo en lo cual todo era perfecto, no quería aceptar cosas. No quería aceptar que eso estaba sucediendo”</p>	<p>Una de las estrategias frente al dolor emocional al igual que frente a la impotencia percibida para manejar una situación difícil es la negación.</p>	<p>Sentí que cuando comentó esto la desconexión se trajo a la sesión. Como si él estuviera viéndola esa situación en tercera persona.</p>
		<p>”Entonces como que no sabía qué me estaba pasando, empecé a cuestionar el sentido de mi vida, si mi sentido es ayudar porque siempre terminan jodiéndolo a uno, entonces qué sentido tiene ayudar a las personas en un mundo como en el que vivimos”</p>	<p>Aquí se evidencia la reflexión acerca del sentido de su vida como una pregunta que no tenía respuesta. De igual manera se puede observar cómo el temor a ser herido lo vuelve algo desconfiado dificultando sus relaciones interpersonales, alimentando así la soledad que también está viviendo.</p>	<p>Sentí mucha desesperanza y desánimo. Pero tenía la creencia de que no quería rendirse realmente.</p>
	<p>EMOCIONAL</p>	<p>”A mí no me importa que tenga una casa, que tenga 10 carros, que (...) desde que yo no esté, desde que yo no sea la misma persona, osea si yo me veo en 5 años en</p>	<p>Aquí Milton afirma que uno de sus peores miedos es quedarse estancado. También evidencia la incomodidad que siente frente a la versión de sí mismo que actualmente es, y</p>	<p>Me cuestionaba acerca de cuáles serían entonces las cosas relevantes o con verdadera importancia para él.</p>

		esa oficina, para mí eso sería la mayor decepción "	paralelamente, no identifica una versión de si calra para construir. Simplemente le interesa cambiar.	
		"¿"por qué tengo que ayudar a la gente, si a mí nadie me ayuda?" entonces cosas así me hicieron generar creo que mucho resentimiento dentro de mí, por eso me alejé de Seananda, por eso empecé como entre rabia, con desespero, con depresión, con ansiedad, con todas esas cosas que siempre se juntan"	Milton sentía que que sus buenas intenciones no eran correspondidas y que era herido y defraudado continuamente. Frente a esto, emplea su estrategia de aislamiento y recogimiento alejándose de los demás, en especial de los contextos en donde ayudaba a otros. Y se da cuenta de que al hacerlo, sus problemáticas emocionales resurgen.	Cuando dijo esto recordé algunas situaciones en donde sentí que me trataron de manera injusta.
	MOTIVACIONAL	"¿Por qué lo hago? (...) porque si las cosas se dan como yo la planeo, siento que tengo un poco el poder, creo. Ahora que lo pienso, si puede ser como el control de controlar la situación de cierta forma. Si yo planeo que tal cosa suceda de esa forma y sucede de esa forma, yo lo creé. Como una cuestión de poder y de control yo creo"	Aquí se observa que una de las motivaciones de Milton que toma la forma de estrategia de afrontamiento de segundo nivel es la búsqueda de control con el objetivo de tener poder sobre las situaciones, sentido de agencia y evitar la incertidumbre.	Pensaba en que Milton tiene una buena capacidad para reconocer sus propias estrategias y cómo las aplica.
		"Empecé también con el cuento del libre albedrío, que	A través de la hiperreflexión Milton llegaba por momentos a	Pensaba en que Milton permite que su forma de pensar tenga un impacto

		<p>nosotros no tenemos libre albedrío, que realmente todo está planeado. Entonces, todas mis acciones ya están planeadas por alguien. Entonces empecé a creer todo eso y ¡claro me pegué una desanimada! porque yo decía “¿entonces para qué putas me levanto, si ya toda mi vida está planeada?”</p>	<p>sentir que no tenía libertad y por lo tanto, no tenía sentido decidir, limitándose así su percepción de sentido de vida y responsabilidad implicando entonces un fuerte desánimo y ganas de abandonar su esfuerzo.</p>	<p>muy fuerte sobre lo que vive. Y tiende a obsesionarse con algunas ideas.</p>
		<p>“¿Para qué? no tengo la menor idea (...) mi vida no tiene un para que”</p>	<p>Aquí Milton afirma categóricamente si ausencia de sentido de vida, de propósito. Por eso se siente continuamente insatisfecho, frustrado lo cual impacta negativamente en su pensamiento y emocionalidad.</p>	<p>Me sentí animado porque tenía la sensación de que realmente él tenía ganas de encontrarlo.</p>
		<p>“y me he desilusionado de muchas entonces como que (...) lo que pasa, y me faltan energías para luchar contra la universidad porque yo sé que el día que me gradué va a ser un día increíblemente hermoso. Va a ser muy satisfactorio, pero al día siguiente voy a estar otra vez cruzado de brazos buscando más”</p>	<p>Esta cita evidencia que Miltonha estado motivado más por metas que por propósito, porque que apenas consigue una meta vuelve a sentir la sensación de vacío que tiende a llenar con una siguiente meta. Esto mantiene una frustración subyacente relacionada con la ausencia de sentido de vida.</p>	<p>Se me vino la idea de alguien intentando quitarse la sed tomando agua salada.</p>

COMPORTAMENTAL	<p>“Entonces como que son cosas, son muchas cosas, pero al final nunca concluyo nada”</p>	<p>Aquí se evidencia una tendencia comportamental marcada por la inconstancia, la cual se relaciona con el aburrimiento, la evitación experiencial, la ansiedad de hacer planes y no cumplirlos.</p>	<p>Me preguntaba ¿por qué se le acaba la gasolina?</p>
	<p>“en la vida diaria, me he dado cuenta de que no sirve para nada porque todo lo que planeo nunca termina haciéndose”</p>	<p>Aquí Milton evidencia su capacidad de autocomprensión en el sentido de la inutilidad de su estrategia de la planeación excesiva y del desgaste que implica.</p>	<p>Me preguntaba cómo trabajar el punto medio entre planear y ser espontáneo.</p>
	<p>“Mi vida ha sido cualquier cosa, excepto constante. Yo he vivido como en 10 ciudades, 20 apartamentos, como en 3 países (...) como que siempre (...) y la verdad yo creí que todo eso era parte de mi alcoholismo, como parte de mi problema con el alcohol, como de estar tan cambiante”</p>	<p>Aquí se evidencia una tendencia comportamental marcada por la inconstancia, la cual se relaciona con el aburrimiento, la evitación experiencial, la ansiedad de hacer planes y no cumplirlos. Podría pensarse también que esto contribuye a la sensación de no pertenecer a ningún lugar de manera clara y también a la sensación de soledad y desarraigo.</p>	<p>Pensaba en cómo Milton vincula un aspecto emocional subyacente a su alcoholismo al igual que a su tendencia de cambiar de vivienda y país.</p>
	<p>“yo sé que tengo que volver porque es algo que comencé y tengo la costumbre de no terminar lo que comienzo y estoy tratando de corregir eso de mi vida. Estoy</p>	<p>Aquí se evidencia un alto nivel de autocomprensión y autoregulación debido a que Milton reconoce su propia tendencia a abandonar las cosas y decide activamente</p>	<p>Me preocupe por un momento. Creí que se veía a sí mismo como el enemigo.</p>

		luchando contra mí"	hacer algo al respecto.	
VACIO EXISTENCIAL	COGNITIVO	"me sentía como me importa un culo todo"	Se reconoce de manera cognitiva una ausencia de objetos valiosos. La percepción cognitiva de sentido no está activa.	Me parecía que esta forma de pensar se había instaurado como hábito con breves momentos de entusiasmo por el deporte o algún tema de estudio.
		"la 'única forma de superar los miedos es enfrentándolos. Yo lo sé y lo tengo muy claro, sólo que muchas veces es como esa falta de motivación y me encierro"	Milton reconoce cognitivamente la manera de enfrentar y superar dificultades, pero de la misma manera reconoce su incapacidad para traducir ese reconocimiento a acciones concretas y sostenidas en el tiempo, por lo que se mantiene repitiendo patrones similares.	Me preguntaba ¿cómo lo puede tener tan claro y dejarse vencer? ¿cuál sería la motivación que falta?
		"Que me estoy quedando calvo, que tengo 32 años y he fracasado en muchas cosas en la vida. Creo que eso es como lo más importante"	El autoconcepto de Milton es negativo y se relaciona con una frustración frente a su edad y los pocos logros que percibe ha alcanzado hasta ahora. Tiene un sesgo negativo enfocando únicamente sus fracasos.	Tuve la sensación de que Milton se agredía a sí mismo maximizando sus características negativas y minimizando las negativas.
		"Pues creo que era básicamente las mismas preguntas que yo he tenido toda la vida, el por qué hago las cosas, el para qué, no sé, es como esa incesante búsqueda de significado que nunca realmente me ha dado resultado"	Esta cita evidencia que Milton ha utilizado principalmente su razón para encontrar un sentido y no lo ha logrado. Por ello no encuentra clara su motivación para hacer las cosas lo que genera una sensación de falta de propósito y	Lo sentí triste al darse cuenta de que lo que ha intentado durante tanto tiempo no le ha dado respuestas.

			dirección.	
		<p>“Entonces en el momento, pues desde hace poco llegué a la conclusión de que ese significado nunca lo voy a encontrar en mis pensamientos, pero es muy probable que lo encuentre en las acciones, entonces decidí simplemente hacer y hacer y hacer, ir aprendiendo de lo que hago”</p>	<p>Aquí se ve una manifestación de la autocomprensión de Milton transformada en autoproyección, de manera que se ve a sí mismo de manera esperanzadora contemplando otra manera de actuar.</p>	<p>Me alegró ver su ánimo por cambiar. Sentí que tenía las herramientas para lograrlo.</p>
	<p>“Lo que pasa cuando estoy mal es que entro como en un ciclo vicioso, entonces empiezo a pensar en eso, y le doy vueltas y le doy vueltas y obviamente nunca llegó a ninguna conclusión lógica, siempre son un poco de ideas sin sentido o realmente cosas irracionales”</p>	<p>Milton utiliza su capacidad de autocomprensión para identificar sus propios patrones cognitivos identificando la manera en la que le perjudican no conduciéndole a un cambio beneficioso.</p>	<p>Aquí recordé momentos del pasado en donde me ocurría algo similar.</p>	
	EMOCIONAL	<p>“Pero al estar más tranquilo, de vez en cuando pienso como “estoy simplemente como un trabajador más” o sea odio como ser del común, como ser del trabajo 8 a 5 (...) como que no lo tolero”</p>	<p>Aquí se evidencia un claro malestar emocional relacionada con su autoconcepto, en particular con su área laboral y la imagen que espera de sí mismo a futuro. La sensación de ser común y de permanecer estancado le generan altos niveles de malestar.</p>	<p>Identifiqué que tendría una actitud similar frente a esa situación. Si ocurriera en mi vida.</p>

		<p>“Entonces cuando comenzaba era porque estaba como que sí, porque no sabía qué hacer con mi vida, me siento sólo, me siento aburrido, no me motiva nada y entonces empezaba a tomar. Cuando tomaba me sentía bien.”</p>	<p>En esta cita Milton identifica una de las sensaciones negativas específica que le movilizan la utilización de sus estrategias de afrontamiento disfuncionales.</p>	<p>Estaba sorprendido de la manera como manifiesta su insight. Calmado pero al parecer, triste.</p>
		<p>“estaba súper motivado realmente pero luego, fue como que todo empezó, como que ciertas cosas venían mal, luego ciertas empezaron a empeorar, fue lo de mi depresión, mi ansiedad, mi papá le dio cáncer, luego le embargaron un cheque de 220 millones con el cual iba a pagar todas sus deudas, como que llegue al punto decir “todo es la misma mierda, como que toda la gente es la misma mierda, siempre se lo clavan a la persona que es más buena gente”. Entonces llegué como a decir, entré en un estado demasiado pesimista con respecto a la humanidad”</p>	<p>Aquí se evidencia la cantidad de estresores que Milton vivió y que condujeron a su crisis. Se observa también el alto nivel de autocomprensión al valorar las condiciones externas al igual que los estados internos emocionales relacionados. La sensación de resentimiento y falta de confianza también pueden relacionarse con sus dificultades interpersonales.</p>	<p>Pensaba en lo difícil que debe ser afrontar dificultades como esas una tras la otra. Sentí su desesperanza cuando mencionó haber perdido la fe en la humanidad.</p>

	COMPORTAMENTAL			
		<p>“Por ejemplo, yo me despierto (...) y no quiero ir a trabajar porque es esa lucha de madrugar y que "ay que pereza" entonces, muchas veces mi excusa es no quiero ir a trabajar entonces estoy deprimido, entonces como que ya me empiezo a inventar un poco de cuentos”</p>	<p>Milton da cuenta de la manera en que sus conductas retroalimentan su estados emocionales negativos. De la misma manera, identifica cómo utiliza estrategias para justificarse generándose perjuicio al final. Autocomprensión comportamental.</p>	<p>Pensé en que ver esa situación desde afuera puede verse sencilla. Pero se notó que ára él era un dificultad significativa.</p>
		<p>“Mi ex mejor amiga me decía tortuga porque siempre como que me asusto, me meto en mi casa y ya. Entonces, me quedo en mi zona de confort y no hago nada”</p>	<p>Por medio de una metáfora Milton alcanza un nivel de autocomprensión en el cual identifica su marcada tendencia hacia la evitación experiencial, en particular frente a las interacciones sociales.</p>	<p>Me dio un poco de risa por lo acertada que fue su metáfora.</p>
		<p>“yo siempre busco y busco y busco y quiero hacer 100 mil cosas y termino es frustrándome y explotando y no haciendo nada”</p>	<p>Esta cita se relaciona con sus rasgos de personalidad obsesivos en particular su sensación de insuficiencia e insatisfacción. Por ello busca novedades pero al no ser constante abandona sintiéndose frustrado y de nuevo insuficiente.</p>	<p>Me generó una fuerte sensación de querer iniciar algo pero no poder avanzar hacia ello. Lo sentía muy incómodo mientras comentaba esto.</p>
		<p>“Si, osea realmente no estaba tratando de enfrentar el mundo porque si hubiera buscado amigos</p>	<p>Aquí Milton identifica claramente su estrategia evitativa del aislamiento frente a su malestar emocional. Aclarando</p>	<p>Pensaba en la cantidad de cargas emocionales que debe llevar adentro sin mostrarselas a nadie.</p>

		<p>hubiera significado que estaba como tratando de tratar las cosas, pero estaba tratando era de sedarme básicamente, de dejar de sentir”</p>	<p>específicamente que la intencionalidad de su evitación era “dejar de sentir”.</p>	
	ORIENTACION	<p>“Entonces como que, cuando yo dejé de tomar, y empecé a trabajar, en la misma empresa donde estoy trabajando, yo vivía muy el día a día, a mí no me importaba para donde iba mi vida”</p>	<p>Milton se encontraba en un estado de inercia sin dirección. La ausencia de sentido de vida está acompañada por esta sensación de falta de dirección y su falta de motivación.</p>	<p>Me recordó cuando leí sobre alienación en el modo de vida contemporáneo.</p>
		<p>“Entonces fue cuando de un momento para otro dejé de ir a la universidad, dejé de hacer trabajos, me dejo de importar y yo creía que era eso, que simplemente como que ya no quería nada, que estaba cansado de todo, estaba cansado de la gente, de que todo fuera la misma mierda, de que nada mejorara, entonces como que solo me quería quedar dormido”</p>	<p>Aquí Milton relata uno de los momentos en donde la sensación de falta de sentido de vida llega a tal punto que la desmotivación es tan alta que le obliga a abandonar sus estudios y todo lo demás, entrando en un estado de apatía generalizado en donde busca alejarse de todo hasta el punto de desear dormir para escapar de esa sensación.</p>	<p>Pensaba en lo fácil que sería para muchas personas recurrir a las drogas como el alcohol para intentar disminuir ese tipo de sensaciones.</p>
		<p>“Es como ese (...) creo que ante cualquier sensación</p>	<p>Milton identifica la utilización del alcohol como estrategia de</p>	<p>Me imaginé su época más difícil y en las semanas continuas de consumo.</p>

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	PRIMER NIVEL	medio incómoda yo elegía tomar.”	afrentamiento de primer nivel para eliminar sensaciones desagradables.	
		“Entonces necesitaba tomar más y tomaba hasta el punto de que, como ya no me tranquilizaba, simplemente tomaba hasta que me quedaba dormido. Entonces al comienzo si funcionaba y luego ya era como que lo hacía sólo para quedarme dormido. ”	Se aclara el nivel al que llegaba la estrategia y la clara intencionalidad de perder la conciencia como fin más allá de simplemente calmar el malestar.	Me sentí preocupado por su salud.
		“cuando yo tomaba, mi vida giraba en torno al alcohol. Mi alcoholismo era muy serio. Entonces todo giraba en torno al cómo voy a conseguir alcohol. Si digamos no tenía dinero o algo, yo me las ingeniaba de alguna forma para (...) osea era tanta esa obsesión que mi mente hacia lo que fuera y se me ocurrían cosas (...) súper elaboradas para poder conseguir drogas o alcohol”	Se identifica el nivel ya de adicción de Milton ya que el consumo esta afectando diversas áreas de su vida teniendo un impacto incapacitante para el buen desarrollo de sus actividades y el abandono de otras responsabilidades para consumir bajo cualquier costo.	Me puso bastante triste imaginarlo en ese estado. Sin libertad.
		“Entonces, es como el alcohol. Me di cuenta de que (...) me hace lo mismo que el	Milton identifica la similitud en el mecanismo que utiliza cuando consumía	Me sentí aliviado al ver que comprendía la similitud entre el consumo de alcohol y

		<p>alcohol: desequilibra mi cerebro absurdamente, mi cuerpo, me manda a (...) osea, me vuelve una nada básicamente. ¿Entonces, y pues para qué? realmente no tiene ningún propósito”</p>	<p>alcohol y en la actualidad cuando recurre a los fármacos. Identifica que la intencionalidad de la estrategia en la misma y que realmente no tiene ningún efecto positivo.</p>	<p>medicamentos.</p>
		<p>”Conocía alguna pasta rara y la probaba entonces probé hartísimas, tomaba hartísimas pastas. Eso creo que influyó como que, en un desequilibrio químico en mi cabeza, osea dejé de dormir, la ansiedad empeoró, osea como que todo empeoró y ahí fue cuando dije como que, fue cuando decidí pedir ayuda”</p>	<p>Milton afirma que al darse cuenta del efecto negativo de los medicamentos, se considera a sí mismo con la fortaleza suficiente para pedir ayuda. De igual manera se da cuenta de la inutilidad de la estrategia motivándose a sí mismo a abandonarla.</p>	<p>Me sentí aliviado también por la conciencia de Milton. En particular, por su honestidad y conciencia para pedir ayuda en caso de necesitarla.</p>
		<p>”Yo tenía como 14 o 15 años y eso comenzó con un (...) Yo estudiaba en un colegio de sólo hombres, entonces los viernes, creo que era, hacíamos como una reunión de amigos y compramos, pues niños de 14 o 15 años, y comprábamos una canasta de cerveza.</p>	<p>Esta es una cita en la que Milton identifica las primeras experiencias que empezaron a instaurar la estrategia del consumo de alcohol frente a algún malestar. De igual manera identifica claramente que la ganancia de la estrategia era sentirse más tranquilo, sin tanta ansiedad.</p>	<p>Pensaba en lo joven que inició a tomar y el posible riesgo en el que están todos los jóvenes del país.</p>

		<p>Entonces, como que ahí comencé a tomar y luego (...) no sé, me gustaba lo que sentía, como esa tranquilidad que me brindaba el trago. De ahí en adelante lo cogí de (...) de medicamento prácticamente”</p>		
		<p>“nos fuimos a Suesca con una amiga y se me dio por fumar marihuana, y fue de las peores experiencias que yo he tenido en mi vida. A mí me pone paranoico, osea mi cabeza corre al 200 por hora con cien mil cosas y me pone paranoico horrible”</p>	<p>Milton menciona la ruptura de su abstinencia al consumir de nuevo Marihuana. De nuevo, reportó sentirse con bastante ansiedad y al no contrar con los somníferos utilizó por sustitución ma Marihuana.</p>	<p>Me sentí algo aliviado por la mala experiencia que tuvo, es particular por su determinación de no intentar algo así de nuevo.</p>
	SEGUNDO NIVEL	<p>“Nunca he sido peleón. Osea, nunca en la vida he peleado entonces yo soy más como de callarme, guardarme todo y encerrarme en mi mismo. ”</p>	<p>Esta estrategia se relaicono con sus rasgos de personalidad de pendientes y evitativos influyendo negativamente en su expresión y manejo emocional tendiendo hacia reprimir sus emociones y acumularlar sin expresarlas.</p>	<p>Me recorsó su época de colegio en donde le hacían bullying.</p>
		<p>“Muy duro porque muchas veces si yo disfrutaba de andar solo muchas veces, me gustaba pensar, yo me siento por ahí</p>	<p>A pesar de que Milton disfruta estar solo, la soledad le genera bastante malestar debido a que no se siente con las</p>	<p>Pensé en lo bien que se siente poder alternar a voluntad entre esos estados. También en la impotencia de no poder hacerlo.</p>

		<p>en un parque en una banca y me siento a mirar el cielo y me entretengo pensando. Pero digamos eso me gusta por cierto tiempo, ya cuando se alarga y sé que no puedo hacer nada para cambiar eso, me da muy duro.”</p>	<p>capacidades de hacer algo al respecto limitando así sus posibilidades de establecer nuevas y estables relaciones sociales. Se encuentra relación con los rasgos evitativos de su personalidad.</p>	
		<p>“Con mis relaciones de pareja siempre porque yo siempre he tenido miedo como a (...) osea, yo no soy de tener el poder, de yo digo que se hace lo que yo diga. No de esa forma el poder, sino de más de... ¿Cómo lo pongo, sin sonar, no sé? (...) que la otra persona con la que yo estoy tenga menos poder sobre mí que el que yo tengo sobre ella”</p>	<p>La búsqueda de control se relaciona con los rasgos de personalidad obsesivos, en este caso, en el plano de las relaciones afectivas. Se relaciona con una búsqueda de poder en el sentido de poner eliminar la incertidumbre lo que para una persona obsesiva es difícil de manejar.</p>	<p>Se me vinieron a la mente diversas parejas que luchan por el poder, pero de maneras diversas. También vinieron a mi las teorías feministas.</p>
		<p>“Es un poder raro, pero sí, todas mis relaciones han sido así, pensé que era por Miedo como que a esa persona me terminara, entonces sufrir, no sé si es por eso. Pero tiene un poco de sentido con el poder.”</p>	<p>El miedo al abandono es una característica preminente dentro de los rasgos de la personalidad dependiente, lo cual se relaciona con la búsqueda de certeza de la permanencia de la pareja, lo cual puede desatar diversas estrategias interpersonales.</p>	<p>Me vino la idea de que el miedo es una trampa que termina muchas relaciones.</p>
		<p>“Antes de dejar de</p>	<p>La autocomprensión de</p>	<p>Pensaba en lo doloroso</p>

	TERCER NIVEL	<p>tomar, osea yo ni siquiera (...) creo que ni siquiera vale la pena hablar de muchas cosas porque creo que antes, cuando yo todavía tomaba, simplemente era guiado por impulsos de mi cuerpo y por un poco de cosas que, no era ni siquiera yo. "</p>	<p>Milton es esta cita se evidencia claramente al identificar un antes y un después. En particular, al mencionar que antes era manipulado por cosas que no eran él, muestra una alta conciencia de la problemática. Como si su verdadera vida comensara después de abandonar el alcohol.</p>	<p>que debe ser el reconocer que el alcohol haya robado tanto tiempo de la vida. Le ví algo de rabia en contra de sí mismo.</p>
		<p>"yo me predispongo demasiado a las situaciones como de " agh, hoy pase un día de mierda en el trabajo" y, efectivamente muchas veces lo es, pero por la perspectiva que uno le da a la situación."</p>	<p>Milton empieza a autodistanciarse de sus propios procesos cognitivos poniéndolos en duda, de manera que el poder que estos tienes sobre sus estados emocionales no es tan contundente como antes.</p>	<p>Me alegra ver que reconoce su propio poder para orientar su actitud ante las situaciones. Pienso que su capacidad racional le da una buena herramienta.</p>
		<p>"Y lo que estaba haciendo esta semana es como, no quiero ir a trabajar bueno (...) pero ¿por qué no? agh (...) entonces como que ignoro todos esos pensamientos de no quiero ir a trabajar y sigo con mi rutina: me tomo mi café, desayuno y, como que después de desayunar como que la actitud es diferente. Llego a la oficina, y trato de ignorar todos esos</p>	<p>Esta cita evidencia una evidente capacidad de autoregulación ya que a pesar de su mala actitud y pensamientos negativos, es capaz de oponerse a ellos y continuar con su rutina identificando que esa malestar es pasajero.</p>	<p>Tenía dudas su podría aplicar la autoregulación en otros escenarios más complejos.</p>

		pensamientos”		
		<p>“como que me sentía mal por volver a esa oficina después de tanto tiempo y a decir como "bueno ya volví, estoy haciendo lo mismo". Pero luego me decía "no, son circunstancias diferentes porque yo entré a estudiar y ya estoy en sexto semestre", ya es diferente, es sólo como un paréntesis en mi vida mientras como que todo se estabiliza.”</p>	<p>Milton evidencia en esta cita la capacidad creciente que tiene para identificar sus actitudes y utilizar diversas herramientas para cambiar dichas actitudes por unas más constructivas.</p>	<p>Yo también me sentiría mal enfrascado en un trabajo que no me llena de propósito.</p>
		<p>“Entonces yo sé que eso es lo normal. Digamos que uno esté con la malparidés, que pena la palabra, por una hora (...) entonces estoy tratando de entenderme a mí mismo que eso está bien, eso es parte del ser, eso es, yo diría, que lo normal. A veces uno se siente mal.”</p>	<p>La aceptación que muestra Milton frente a sus propios estados emocionales es un avance en cuanto a sus posibilidades de autodistanciamiento al igual que para el adecuado fluir emocional.</p>	<p>Esperaba que este tipo de reconocimientos no se los quedara para él mismo. Me preguntaba si sería capaz de expresarle esto a terceros.</p>
		<p>“me fue muy bien porque me di cuenta de que esa es la forma de hacer las cosas, si yo tapo, osea si yo hubiera</p>	<p>Milton toma consciencia y una decisión clara con respecto a cómo manejar su propia emocionalidad. Logra</p>	<p>Sentía orgullo de que llegara a un punto en donde pudiera tomar esta decisión para llevar a cabo este cambio.</p>

		<p>tapado eso empieza de cierta forma a hervir, a hervir, a hervir hasta que explota en algún momento.”</p>	<p>identificar el efecto negativo de guardarse las emociones.</p>	
		<p>“Entonces para mi es diferente en este momento porque me permití pensar en lo que estaba pensando. Si creo que lo ideal si es alargar un poco más la sensación y permitir que pase en vez de cerrarla racionalizando todo. “</p>	<p>En esta cita Milton evidencia un alto nivel de autoregulación debido a que se permite sentir su malestar emocional, sin eliminarlo. Sin embargo, por su rasgo de personalidad obsesivo aún intenta controlar sus emociones racionalizándolas en gran medida.</p>	<p>Me sentía confundido por la preponderancia que le da al control por medio de la racionalización de la emociones.</p>
		<p>“ahorita los ejercicios que estoy tratando de hacer son salir de mi zona de confort: que no quiero hablar con tal persona sobre tal cosa, me importa un culo, lo hago y si me incomoda pues que me incomode. Igual, si Suesca no me mató, no me va a matar esto. “</p>	<p>El incremento en la confianza desde la autocomprensión y la autoregulación le permiten autoprojectarse viendose por fuera de su zona de confort. El nuevo sentido de confianza aporta a su estado motivacional</p>	<p>Pensaba en que la fortaleza que estaba desarrollando para salir de su zona de confort. A muchos les cuesta bastante.</p>
		<p>“ Solo, no lo puedo manejar. Realmente cuando me doy cuenta de que estoy cayendo solo sirven otras personas, terceros. (...)uno se vuelve como esa visión de túnel hacia todo lo malo</p>	<p>Las posibilidades de autocomprensión y diferenciación están evidentes en esta intervención. Milton reconoce sus límites al igual que reconoce la necesidad y los posibles beneficios de solicitar ayuda cuando la</p>	<p>Pensaba en la humildad que se necesita para poder pedir ayuda en un escenario como estos.</p>

		entonces por eso creo que uno necesita de terceras personas para que ayuden a expandir otra vez esa visión, como abrir la perspectiva de uno."	necesite.	
	CUARTO NIVEL	"con respecto a ayudar a las personas, a mí me llena demasiado ayudar a las personas, pero muchísimo."	El recurso noológico de la entrega está activo cuando trabaja ayudando a los demás. Es una de las fuentes de sentido para Milton.	Pensaba que Milton solo cuenta con una o tal vez fuentes de sentido. Podría ser fragil si algo negativo le pasara a alguna.
		"Un día iba a en un bus y un muchacho como de 26 o 27 años "simplemente yo no les vendo nada, soy estudiante, la vida dio una vuelta inmensa y hoy en día (...) soy estudiante de universidad pero tengo que pedir plata en un Transmilenio" y como que no sé, no sé si me tumbo o no, realmente no importa, pero ese día le di como 20 mil pesos y le dije "tome, yo sé que la vida da muchas vueltas" porque pues yo estaba en una vuelta inmensa en mi vida, a mi edad estudiando todavía. Entonces, ese día me sentí como tan lleno, tan pleno. "	El recurso noológico de la afectación se activa cuando ve a otros en sufrimientos similares al suyo lo que le incita convertir esa sensación en una acción concreta de ayuda, lo cual implica su recurso de entrega logrando así experiencias plenas de sentido.	Me inspira la manera en la que le cambia la cara cuando comenta estas historias en donde logra conectarse con lo realmente valiosos para él.

		<p>"hay ciertas cosas que (...) por ejemplo cuando yo veo los típicos videos que pasan en internet de "todavía tenga fe en el mundo" entonces son personas ayudando a otros. A mí, esos videos me sacan lágrimas."</p>	<p>El recurso de entrega en Milton se activa de manera particular cuando encuentra bondad y acciones desinteresadas y positivas en las personas. Siente que presenciar esto le devuelve la fe en el mundo lo cual repercute en sus estados emocionales y motivacionales.</p>	<p>Me hizo recordar las personas que me han inspirado a través de mi vida y lo importantes que ha nsido para mi.</p>
		<p>"Lo que pasa es que cuando yo ... yo me he dado cuenta de que cuando yo no estoy tan encerrado en mí mismo yo realmente disfruto, muchas veces disfruto la compañía de la gente, disfruto las conversaciones con la gente. Osea, no es tan malo como lo pinto en mi cabeza. "</p>	<p>Milton menciona un insight que lo invita a salir de sí mismo para encontrarse con el mundo. A través de la autotranscendencia empieza a descubrir el disfrute en el mundo. También su autoproyección está activa por que se percibe a sí mismo en el futuro de una manera esperanzadora.</p>	
		<p>RASGOS Y MODOS DE SER MANIFES-</p>	<p>EVITATIVO</p>	<p>"Es más como, si no estoy mal (...) cuando pequeño digamos, cuando comencé con todo eso era más como el miedo a la burla. Le tenía como mucho miedo al rechazo social, como a la burla entonces, (...) es un poco de</p>

<p>TADOS DURANTE LA CRISIS</p>		<p>paranoia mezclado con ese miedo a la burla, si estoy en algo social existe la posibilidad de que haga algo que genere como burla de todo el mundo.”</p>		
		<p>“Entonces tengo ciertos recuerdos de (...) digamos en un paseo del colegio todo el bus cantando la canción de Cerdo de Molotov y cantándomela a mí. Entonces, tengo como ciertas cosas grabadas de ese entonces. Esas cosas a mí me afectaron demasiado entonces no sé si todo eso quedó.”</p>	<p>Este tipo de experiencias estarían relacionadas con el proceso de desarrollo de los rasgos de personalidad evitativa ya que involucran la vivencia de humillación y rechazo. De igual manera, Milton reconoce que estas experiencias marcaron de alguna manera su forma de ser posteriormente.</p>	<p>Me sentí algo mal ya que recordé que en mi colegio hacíamos cosas similares. Sentí algo de vergüenza conmigo mismo.</p>
		<p>“Y me salí del grupo de WhatsApp de los que trabajamos allá, trabajábamos. Entonces como que me quedé así... y empecé fue a pensar “pero ¿qué? ¿qué hice? fracasé” entonces fue como todo ese... llegué a la conclusión de que está mal, digamos yo muchas veces en mi vida, como ahorita hablábamos, yo oculto las cosas entonces, en vez de hablar sobre las</p>	<p>La tendencia a racionalizar las emociones y reprimirlas esta en concordancia con los rasgos de obsesivos de la personalidad. De igual manera la sensación de fracaso o insuficiencia estarían relacionadas con estos mismos rasgos generándose altos y constantes niveles de malestar emocional.</p>	<p>Me preguntaba cómo sería un berrinche interno de Milton. Se supone que ya está grande para hacer berrinche.</p>

		cosas, las tapo, las voy tapando y me cruzo de brazos y hago berrinche interno. "		
		"Se me viene a la cabeza lo mismo de siempre, lo del rechazo, la no aprobación de terceros, sí. "	La sensación de rechazo al igual que su necesidad de aprobación son parte fundamental de sus restricciones, en particular frente a lo social. Estas sensaciones son estructurales de los modos de ser dependiente y evitativo.	Que mal tener más de 30 años y que lo que piensen los demás siga controlando su vida.
		"Digamos estoy en una reunión y la gente se burla de mí, no se me ocurre más, eso es como... eso es lo peor que puede pasar. "	La burla como uno de los peores miedos posibles está relacionado con vivencias de desarrollo que involucran burlas al igual que con características del modo de ser evitativo. Esto ha tenido en Milton un efecto negativo en sus relaciones sociales y vivencia constante de soledad.	¿Tan mayor y aún con tanto miedo a la burla? Antes me parecía más tranquilo externamente.
		"Pues realmente no era lidiar con ellas, yo creo que era más como ignorar las cosas, perderme en mi pequeño mundo de ejercicio y lecturas y cosas así.	Se evidencian estrategias evitativas de distracción de las dificultades para no tener que lidiar con ellas sino más bien ignorarlas.	Esperaba que su curiosidad por el conocimiento fuera real y no solo una estrategia de afrontamiento para evitar los problemas.
		"creo que yo me desmotivo demasiado fácil, yo	Se evidencia una baja tolerancia a la frustración y una	Pensaba en que ha pasado mucho tiempo escondido.

		<p>me frustro muy fácilmente entonces después de golpe tras golpe, básicamente ya no quería esperar el siguiente golpe, simplemente quería esconderme. ”</p>	<p>tendencia a abandonar sus empeños una vez aparecen dificultades. Podría pensarse en un rasgo de victimización contribuyendo a la desmotivación.</p>	<p>Debe estar muy aburrido.</p>
		<p>”si yo le caigo bien a las personas, es menos probable que se burlen de mi entonces como que eso giraba entorno a la burla” ”Dormir, osea yo dejé de hacer ejercicio y comencé fue a dormir, pero pues uno solo puede dormir un cierto número de horas, entonces comencé a tomar pastas para dormir muchísimo tiempo cuando estaba dormido, no me importaba nada.”</p>	<p>Aquí se evidencia la interacción entre la estrategia dependiente de la búsqueda de aprobación relacionada con el miedo a ser humillado de su rasgo evitativo. Igualmente se evidencia el sueño y la automedicación como estrategias evitativas para eliminar su malestar emocional</p>	<p>Pensaba en que debe ser terriblemente agotador pretender agradar a todos todo el tiempo.</p>
		<p>”Entonces como que siempre estoy pensando en si hago tal cosa, tal cosa va a suceder entonces, tal otra. ¿Pero si hago tal otra, qué sucedería? entonces como que siempre estoy maquinando cosas así. Por eso nunca vivo el momento, realmente.”</p>	<p>Aquí se evidencia la hipervigilancia y la planeación como estrategias del evitativo al igual que la búsqueda de control de los rasgos obsesivos.</p>	<p>Debe tener mucho miedo todo el tiempo.</p>

	OBSESIVO	<p>“porque a mí se me metía una idea y a mí no me la sacaba nadie hasta que yo no hiciera tal cosa.”</p>	<p>La hiperreflexión como característica cognitiva de los rasgos obsesivos.</p>	<p>Puede que sea realmente terco muchas veces.</p>
		<p>“Pero digamos, como que yo me obsesionaba con otras cosas y he logrado (...) ahorita estoy como que, tengo una lucha muy grande a veces con eso. Como que mi mente se obsesiona con ciertas cosas, entonces trato de que se obsesione con cosas buenas.”</p>	<p>Aquí Milton intenta redireccionar sus fijaciones obsesivas. Se identifican autocomprensión y autoregulación.</p>	<p>¿Será que realmente puede hacer ese cambio tan fácil?</p>
		<p>“¿En cómo optimizar dicho patrón para que el tiempo se minimice, cómo hacer las cosas de una forma más rápida? entonces con todo eso, todas esas ideas desaparecen y mi vida se vuelve, normal entre comillas.”</p>	<p>La búsqueda de eficiencia y la tendencia hacia el perfeccionismo son características del modo de ser obsesivo. De igual manera, se evidencia cómo estas búsquedas dan sensación de control que funcionaría como una evitación del malestar al convertir su vida en normal.</p>	<p>Me sentí identificado. Muchas veces trato de optimizar las cosas.</p>
		<p>“Me sentí, ¿osea claro! desde ese punto hasta ayer, creo, fue como "bueno, ¿pero por qué? ¿qué pasó? ¿qué hice mal? fracasé, no pude, me quedó grande" a</p>	<p>Aquí se evidencia la racionalización y la búsqueda de control y poder como rasgos del modo de ser obsesivo que se activan cuando le solicitan retirarse del voluntariado.</p>	<p>Por un momento pensé que Milton era bastante orgulloso aunque no lo demostrara.</p>

		<p>pesar de que iba a renunciar entonces es como me quitaron el poder de hacerlo, ”</p>		
		<p>“Me parece que la diferencia es que ahorita lo acepté, acepté que estaba sintiendo cosas y osea lo que normalmente hacía, que me acuerde, es que como con cualquier cosa ahí mismo como que ni siquiera pensaba en eso, ni siquiera trataba como de hacer otra cosa entonces como completamente ignorarlo.”</p>	<p>Se genera una buena autocomprensión frente a la aceptación de sus experiencias emocionales, lo cual constituye un movimiento relevante teniendo en cuenta que los rasgos de modo de ser obsesivo dificultan una vivencia fluida del devenir emocional.</p>	<p>Sentí algo de dolor ya que no oír las emociones propias es como no oírse a uno mismo.</p>
		<p>“Lo ideal sería el equilibrio entre ... estar adentro y estar afuera, pero yo siempre, bueno no siempre, tiendo a ser de extremos. Entonces, cuando me encierro, me encierro, punto, se acabó todo”</p>	<p>Los pensamiento dicotómicos que se concentran en los extremos sin contemplar las posibilidades intermedias son características de los estilos de pensamiento rígidos que pueden relacionarse con características del modo de ser obsesivo.</p>	<p>Pensaba en que el equilibrio es algo dinámico, no algo que se queda quieto.</p>
		<p>“estaba trabajando en la Fundación entonces tenía 2 trabajos y quería hacer más entonces como que cuando se terminó lo de la</p>	<p>Aquí se evidencia la manera en que la sensación de insuficiencia lo impulsa siempre a buscar algo más. Como si estuviera en una búsqueda</p>	<p>Muchos trabajos no quiere decir necesariamente sentirme más satisfecho.</p>

		<p>Fundación parte de mi estaba como achantado por eso, porque dije como "sólo tener un trabajo no es suficiente" entonces como que siempre quiero más. ..</p>	<p>constante en donde siempre queda insatisfecho al final.</p>	
		<p>"un poco basar mis sensaciones en estadísticas. "</p>	<p>La racionalización y la utilización de criterios de tipo matemático para regular las emociones y sensaciones se relaciona con el modo de ser obsesivo.</p>	<p>Eso no es vivir la vida, eso es pensar la vida.</p>
		<p>"siempre había sido una persona sin grises, entonces yo soy o blanco o negro, siempre me han gustado como los extremos y siempre me voy a los extremos de todo."</p>	<p>Evidencia de pensamiento dicotómico y ausencia de flexibilidad cognitiva generalizada a diversas áreas de su vida.</p>	<p>Seguro es muy terco en muchas cosas.</p>
	<p>DEPENDIENTE</p>	<p>"Pero de un momento para otro volvió mi papá a la casa, nació mi hermana y yo entré como a un segundo plano. ¿Entonces eran como mi papá, mi mamá y mi hermana, pues mi hermano ya como por su lado y yo quedé como "y ahora qué hago?"</p>	<p>Esta cita refiere una experiencia emocional significativa durante su proceso de desarrollo que se relaciona con el modo de ser dependiente, específicamente, con la sensación de abandono.</p>	<p>Seguro estos descuidos de los padres son más comunes de lo que creo.</p>

		<p>“Pues (...) no sé digamos creo que a los 16 años yo comencé con indicios de anorexia. Yo simplemente dejé de comer una vez porque (...) realmente no me acuerdo, sólo me acuerdo de un día como que no podía controlar muchas cosas en la vida, pero podría controlar el no comer entonces me acordé de que un día dije "no quiero comer más" y dejé de comer entonces duré como una semana sin comer nada hasta que comencé a desmayarme y a enfermarme y como que mi mamá empezó a llevarme al médico y empezó a ponerme obviamente mucho más cuidado.”</p>	<p>Aquí se evidencia una estrategia de primer nivel (dejar de comer) que se transforma en uno de segundo nivel ya que al parecer la intencionalidad de la mismas es conseguir la atención de sus padres.</p>	<p>La soledad puede llevar a cualquiera a cometer cosas como estas.</p>
		<p>“recuerdo que mi mamá ha estado muy pendiente de mi después como de mis 15 años y eso. Como que nació mi hermana y después no sé si empecé a hacer cosas para llamar la atención y que mi mamá volviera a prestarme atención y funcionó y por eso las seguía</p>	<p>La búsqueda de aprobación como motivador al desarrollo e implementación de estrategias para capturar la atención de terceros está relacionada con características del modo de ser dependiente.</p>	<p>Se me vinieron a la mente muchos recuerdos de adolescentes manipuladores.</p>

		haciendo.”		
		“Pues lo de dejar de comer, eso. Luego digamos (...) empecé a hacerme perforaciones y tatuajes y mi papá y mi mamá odiaban eso, pero como que me ponían más cuidado.”	Aquí de evidencian otras estrategias de segundo nivel buscando la atención de sus padres.	Pensaba en las crisis adolescentes que vi en mis compañeros de colegio.
		“he hecho muchísimo en la vida, pero no he hecho mucho con mi vida, no he hecho muchas de las cosas que otras personas consideran importantes en la vida, ni siquiera yo, sólo otras personas.”	El modo de ser dependiente puede tener tendencia hacia priorizar la perspectiva, criterios y deseos de otros sobre los de sí mismos y así poder agradecerles.	Vivir en función únicamente de lo que otros creen debe ser una esclavitud muy dolorosa.
		“No sé si viene de eso, de la relación con mi mamá que siempre me dice como que nada es suficiente, entonces yo siempre busco y busco y busco y quiero hacer 100 mil cosas y termino es frustrándome y explotando y no haciendo nada”	Como factor relevante en el proceso de desarrollo de Milton se identifica la presencia de una madre descalificadora. Esta presencia constante se relaciona con el posterior desarrollo de rasgos obsesivos y dependientes, buscando agradecerle a pesar de mantener la sensación de insuficiencia.	Con razón se llega a tales extremos y se esfuerza tanto. Atrapado en una misión imposible, complacer a una madre por siempre insatisfecha.
		“yo quería ser eso, quería ser Superman y era básicamente para demostrarle a mis papás que “si	Aquí se evidencia la manera en la que la sensación de insuficiencia se relaciona directamente	Sentía que Milton tenía demasiado peso sobre los hombros y no sabía cómo soltarlo.

		<p>miren ustedes no perdieron toda su plata, ustedes, no los estoy defraudando" y realmente vivía una vida, osea, no vivía una vida miserable, pero vivía demasiado estresado, yo estaba durmiendo como 5 horas al día,"</p>	<p>con la búsqueda de aprobación llevando a Milton a conductas que le son perjudiciales.</p>	
		<p>"yo no buscaba impresionar a nadie, simplemente buscaba ser mejor. Me apasionaba aprender y simplemente aprendía porque me gustaba, pero eventualmente me empezó a importar más lo que mis compañeros pensarán de mí y como que me empezó a incomodar más que dijeran "ay, ¡ese viejo está estudiando con nosotros" y ahí fue cuando empecé como a querer más y "quiero hacer más" y pum! fue cuando exploté. "</p>	<p>Aquí se evidencia la manera en que el rasgo obsesivo de la perfección fue transformando a través de la interacción social hasta despertar la búsqueda de aprobación y miedo al rechazo de su rasgo de personalidad dependiente.</p>	<p>Me hizo pensar en el poder de los contextos para cambiar lo que somos o lo que queremos ser.</p>
		<p>"por pena de muchísimas cosas, no soy quién soy y no me siento cómodo entonces como por mucha pena y miedo, pero sé que, y es por eso, es por esa aprobación de</p>	<p>Milton hace un profundo nivel de autocomprensión dándose cuenta de que su rasgo dependiente es igual que el evitativo le habían privado de poder ser quien realmente era, dándole la sensación de</p>	<p>Me dio mucha tristeza verlo realizar que se había olvidado de sí mismo por complacer a los demás.</p>

		terceros.”	una falta de identidad propia.	
		“Realmente hace poco estuve cuestionándome todo eso porque llegué a la conclusión de que yo tiendo a quererle caer bien a todo el mundo”	De manera explícita Milton reconoce que sus decisiones han estado guiadas principalmente por la tendencia dependiente de querer caerle bien a todo el mundo.	Sentí orgullo por que lo veía motivado para cambiar estas tendencia que identificaba.