

UNIVERSIDAD ACADEMIA DE HUMANISMO CRISTIANO

Carrera de Psicología

**MUJERES DIAGNOSTICADAS CON TRASTORNO DE  
ANSIEDAD, UNA APROXIMACIÓN DESDE EL CICLO  
DE LA EXPERIENCIA, SEGÚN LA TERAPIA  
GESTÁLTICA.**

Profesor Guía : María Soledad Pérez Moscoso

Metodólogo : Elías Padilla Ballesteros

Profesor Informante: María Elena Concha Lepeley

Alumno(s) : Mabel Encina Flores

Guillermo Navarrete Cáceres

Tesis Para Optar al Grado de Licenciado en Psicología y

Título de Psicólogo

Santiago, Mayo de 2007

## **RESUMEN**

La presente investigación tiene como propósito dar a conocer y responder a la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo es el fenómeno de la ansiedad descrito desde la mirada de la terapia Gestáltica, a partir de las vivencias de un grupo de mujeres diagnosticadas con trastorno de ansiedad, utilizando como herramienta el Ciclo Experiencial?

Esta investigación exploratoria y descriptiva tiene como objetivo describir fenomenológicamente la vivencia de las mujeres que poseen trastornos ansiosos, y para ello se utilizó como herramienta comprensiva el ciclo Experiencial, junto con ello, se propone un segundo objetivo, relacionado a indagar la dualidad cuerpo-conciencia del mismo grupo señalado, además de la integración de los procesos de los observadores en una relación contacto- dialogo propuesta como tercer objetivo, lo que hacen posible centrarse en el acontecimiento del fenómeno en si, recogiendo lo particular de cada una de las vivencias de ellas.

La muestra está constituida por un grupo de seis mujeres, entre 30 y 38 años, que acuden a proceso terapéutico al Centro Comunitario de Salud Mental (COSAM) de la Comuna de Independencia y que su diagnóstico a sido trastorno de ansiedad dentro de los criterios de DSM IV y CIE - 10.

El análisis de este estudio se ajusta en detallar tres tiempos de la crisis ansiosas un antes, un durante y un después que son primeramente observados de forma independiente a través del Ciclo Experiencial, posteriormente, se hace una observación de la manifestación corporal de las mujeres y finalmente se toma en consideración la relación vivencial que se establece a través del contacto dialógico entre la entrevistada y el entrevistador.

La investigación entregó como resultado, que durante los tres momentos de las crisis ansiosas, existe la formación de distintos ciclos experienciales, de manera tal que el primero detalla un gran número de interferencias, provocando la no satisfacción de necesidades personales, dando paso a un segundo momento donde los bloqueos no logran retener la energía que se desplaza llegando a la expulsión descontrolada por parte de el organismo, en efecto se logra un tercer momento donde se detalla un ciclo experiencial que presenta una leve reorganización del organismo. Un segundo resultado describe que la relación entre su yo y cuerpo en este grupo de mujeres con interferencia ansiosa resulta inconexa y es vivenciada como difusa y desintegrada. Por último, un tercer resultado manifiesta las características esenciales a tener en cuenta en una relación de contacto terapéutico con personas que vivencian una interferencia ansiosa.

Finalmente se elaboró un modelo comprensivo y explicativo, como también se proponen, algunas posibilidades de intervención de los trastornos ansiosos desde la mirada de la Terapia Gestáltica (TG)

***“A NUESTRAS FAMILIAS Y SERES QUERIDOS POR SU AMOR  
INCONDICIONAL”***

## **AGRADECIMIENTOS**

Como muestra de nuestro cariño e incondicionalidad por todo el apoyo brindado y por que hoy se cierra un proceso de nuestras vidas, agradecemos:

A nuestras familias quienes nos acompañaron incondicionalmente durante este proceso.

A todas aquellas mujeres participantes del COSAM de Independencia, quienes tuvieron las ganas y disponibilidad incondicional de entregarnos un tiempo para conocerlas desde si mismas en sus vivencias y que con buena voluntad entregaron parte de su vida a este estudio.

A la directora de COSAM Independencia Sra. Paulina Aranguiz K. quien confió y facilitó el espacio para esta investigación; Como además a todos los terapeutas y alumnos en práctica de esta institución quienes nos permitieron acercarnos a las vivencias de sus pacientes.

A la estudiante de pedagogía en castellano, Carolina Arredondo, por su asesoramiento durante esta investigación.

A todas las personas que fueron participes de este proceso.

## **INDICE**

<b>RESUMEN .....</b>	<b>2</b>
<b>I INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>9</b>
1.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	9
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA Y PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN .....	18
1.3 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	21
1.4 APORTES Y RELEVANCIA DE LA INVESTIGACIÓN .....	21
<b>II OBJETIVOS .....</b>	<b>23</b>
2.1 OBJETIVO GENERAL.....	23
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	23
<b>III MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>24</b>
3.1 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA ANSIEDAD.....	24
3.1.1 Evolución de la clasificación de los trastornos de ansiedad en el Manual de diagnóstico y estadístico de trastornos mentales (DSM-II, DSM-III, DSM-III-R y DSM-IV).....	31
3.1.2 Generalidades de la Ansiedad.....	32
3.2 ENFOQUE TEÓRICO.....	36
3.2.1 Orígenes de la Psicología de la Gestalt.....	36
3.2.2 Postulados Centrales de la Filosofía Existencialista y Fenomenológica...	39
3.2.3 Teoría de Campo de Kurt Lewin .....	41
3.2.4 Teoría Organísmica de Kurt Goldstein.....	43
3.2.5 Holismo de Jan Smuts .....	44
3.2.6 Teoría de la Indiferencia Creativa de S. Friedlander .....	45
3.3 CONCEPTOS CENTRALES DE LA TERAPIA GESTÁLTICA .....	46
3.3.1 Aquí y ahora .....	46
3.3.2 Autorregulación Organísmica.....	46
3.3.3 El Darse Cuenta .....	47
3.3.4 Formación Gestalt Figura –Fondo .....	48

3.3.5 Polaridades.....	49
3.3.6 Contacto y Límites De Contacto .....	50
3.3.7 El Si Mismo desde la Concepción Gestáltica.....	51
3.4 LA EXPERIENCIA CORPORAL, COMO EXPERIENCIA DEL SÍ MISMO .....	52
3.5 CICLO DE LA EXPERIENCIA .....	54
3.5.1 Etapas del Ciclo De La Experiencia.....	56
3.5.2 Mecanismos Neuróticos .....	61
3.6 SALUD Y ENFERMEDAD DESDE LA TERAPIA GESTALT .....	68
3.7 EL CONCEPTO DE ANSIEDAD DESDE LA TERAPIA GESTALTICA .....	72
3.8 EL DIAGNÓSTICO FENOMENOLÓGICO EN PSICOTERAPIA.....	77
3.9 EL DIAGNÓSTICO EN LA TERAPIA GESTÁLTICA .....	79
<b>VI MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>85</b>
4.1 ENFOQUE METODOLÓGICO .....	85
4.2 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN .....	86
4.2.1 Tipo de Investigación .....	86
4.2.2 Diseño de Investigación.....	88
4.3 DELIMITACIÓN DEL CAMPO A ESTUDIAR.....	89
4.3.1 Escenario .....	89
4.3.2 Universo.....	89
4.3.3 Muestra .....	90
4.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOPIACIÓN DE LA INFORMACIÓN .....	91
4.5 CONSTRUCCIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	94
4.5.1 Categorías operativas.....	95
4.5.2 La Entrevista Semiestructurada .....	102
4.5.3 Pauta de Observación Participante .....	104
4.6 PLAN DE ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.....	106
<b>V RESULTADOS Y ANALISIS .....</b>	<b>109</b>
5.1 ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN POR OBJETIVOS .....	109

5.2 CICLO EXPERIENCIAL EN MUJERES CON TRASTORNOS DE ANSIEDAD EN TRES MOMENTOS .....	110
5.2.1 Antes de una crisis ansiosa .....	110
5.2.1.1 Análisis descriptivo .....	110
5.2.1.2 Análisis Interpretativo .....	120
5.2.2 Durante la Crisis Ansiosa .....	124
5.2.2.1 Análisis descriptivo .....	124
5.2.2.2 Análisis interpretativo.....	132
5.2.3 Después de la Crisis:.....	134
5.2.3.1 Análisis descriptivo .....	134
5.2.3.2 Análisis interpretativo.....	144
5.2.4 Análisis interpretativo de los tres tiempos.....	146
5.3 EXPERIENCIA CORPORAL DE LA CRISIS ANSIOSA VINCULADA A LA EXPERIENCIA DE SU YO. ....	150
5.3.1 Análisis descriptivo: .....	150
5.3.2 Análisis interpretativo.....	154
5.4 CONTACTO DIALOGAL EN LA RELACIÓN ENTRE MUJERES CON TRASTORNO DE ANSIEDAD Y EL OBSERVADOR.....	158
5.4.1 Análisis descriptivo .....	158
5.4.2 Análisis Interpretativo .....	171
<b>VI CONCLUSIONES Y DISCUSIONES.....</b>	<b>174</b>
<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>183</b>



# **I INTRODUCCIÓN**

## **1.1 Antecedentes de la investigación**

Actualmente, nos encontramos con una diversidad de problemáticas asociadas a la salud mental: el estrés, la ansiedad y la depresión entre otras. Estos elementos se originan a partir de una gran cantidad de situaciones de carácter cotidiano asociadas, por ejemplo, al exceso de trabajo y a un acelerado ritmo de vida; este tipo de experiencias a llevado a las personas a vivenciar sentimientos de temor, preocupación y tensión que suelen alienar a su existencia en algún momento determinado de sus vidas.

Ante estas experiencias, nuestro organismo realiza intentos por defenderse frente a este tipo de situaciones, de este modo, realiza procesos con el fin de resguardarse y mantener su homeostasis. Uno de estos procesos específicos, relacionado con las situaciones de peligro, es lo que llamamos ansiedad, que según Baeza (2001) es un fenómeno que se da en todas las personas y que bajo condiciones normales, mejora el rendimiento y la adaptación al medio social, laboral o académico, en otras nos moviliza ante situaciones de amenaza o preocupaciones, de forma tal que hagamos lo necesario para evitar el riesgo, neutralizarlo, asumirlo o afrontarlo adecuadamente. Se a observado también que la ansiedad, más que un elemento de alerta ante situaciones de daño, se a convertido en un problema para la salud; al

presentarse de manera repentina, sin motivo alguno e irrumpiendo súbitamente con una serie de sensaciones corporales, cognitivas y emocionales displacenteras, restringe un óptimo funcionamiento en equilibrio, a esto es lo que llamamos “Trastorno de ansiedad” (Macías, del Teso, 1998; Baeza, 2001; Ojeda, 2003).

La *Mental Health Foundation* (MHF), determinó el 2003 que la ansiedad en Reino Unido se encuentra en 1 de cada 10 habitantes; en el caso de EE.UU. El *National Institute of Mental Health*, s/f: sostiene que entre un 13% y 16% de la población padecería de ansiedad. Posiblemente, este porcentaje ascienda en aquellas naciones partícipes de algunos conflictos bélicos, que se encuentren en constantes pugnas y ataques terroristas o que hayan sido epicentro de algún desastre natural (Inglaterra, España, Irak, Afganistán, Indonesia, etc.). En este mismo año en Australia el *Diseases Center* señaló que el 4,5% de la población reporta problemas de ansiedad; el 2001 en Argentina, se estimó que entre el 15% y el 30% de la población padecería algún trastorno de ansiedad. En Chile, la *Organización Mundial de la Salud* (OMS) evaluó que al menos un 3% de la población se verá afectada por este problema en algún momento de su vida y, que en Santiago, los datos indican que un 18,7% de la ciudadanía estaría sosteniendo algún trastorno ansioso (OMS, 2001), siendo el género femenino el que se adjudica el mayor número de consultas en los centros de salud por este tipo de patologías. Más aún, si sumamos el reciente estudio nacional (2004) realizado por el *Consejo Nacional para el Control de Estupefacientes* (CONACE) informa que en Chile existe actualmente un alto consumo de psicofármacos, como ansiolíticos y benzodiacepinas, para contrarrestar la ansiedad: el

10, 98% de la población de consumidores son mujeres que utilizan estos fármacos para bajar de peso con el fin de alcanzar una imagen corporal ‘socialmente aceptada’. Otros factores son los actuales estilos de vida, tales como el exceso de trabajo y competitividad, la exigencia de adaptación rápida a los cambios de la modernidad; causales posibles de depresión, estrés y ansiedad que estimulan el uso de psicofármacos. (CONACE, 2004).

Frente a esta problemática, sus posibles causas y características , existen actualmente cuatro perspectivas psicológicas que explican el fenómeno de la ansiedad, una de ellas, la *teoría Psicodinámica freudiana*, sostiene que la angustia es un proceso biológico insatisfecho, pues es la respuesta del sujeto ante la sobreexcitación derivada del impulso sexual; además, supone un complejo juego de representaciones inconscientes, donde los simbolismos, por medio de mecanismos defensivos, provocarían un estado de evitación, cuyas verdaderas motivaciones se desdibujan por medio de racionalismos.(Manfredy, Linetzky, 2003)

El *Conductismo* explica a su vez, que todas las conductas son aprendidas y asociadas en un momento determinado a estímulos favorables o desfavorables. Respecto a la ansiedad, plantea que es el resultado de un proceso condicionado donde los sujetos aprenden a asociar estímulos neutros con acontecimientos vividos como traumáticos y amenazantes, de manera que, cada vez que se produce contacto con dichos estímulos se desencadena la angustia asociada a la amenaza. La teoría del *Aprendizaje Social* plantea que se puede desarrollar ansiedad no sólo a través de la

experiencia o información directa de acontecimientos traumáticos, sino a través del aprendizaje observacional de las personas significativas al entorno (Macias, del Teso, 1998; Ojeda, 2003).

A su vez, la teoría *Cognitivista* considera a la ansiedad como un resultado de "cogniciones" patológicas, afirmando que el individuo "etiqueta" mentalmente la situación y la afronta con un estilo y conducta determinada. Señala, a su vez, que existen personas que interpretan ello como una señal de alarma y una amenaza para su salud física o psíquica, lo que provoca una respuesta neurofisiológica desencadenando así la ansiedad (Ojeda, 2003.).

La explicación más reciente, elaborada en relación a la ansiedad, es realizada por el campo de las ciencias médicas, específicamente de índole neuroquímica, estos estudios concluyen en tres hipótesis: la primera hipótesis señala que hay una sustancia endógena que actúa como ansiógena que altera la configuración y funcionamiento del receptor GABA, al ser un antagonista benzodiazepínico es capaz de provocar frecuentes y graves crisis de angustia en pacientes que sufren algún trastorno de pánico; la segunda corresponde a la hipótesis noradrenergica, ésta manifiesta que en pacientes con trastornos de pánico los agonistas  $\beta$ -adrenérgicos y los antagonistas  $\alpha_2$  adrenérgicos pueden provocar crisis de angustia frecuentes y graves; la tercera hipótesis es la serotoninérgica que demuestra que la administración experimental de agonistas serotoninérgicos de tipo directos como indirectos pueden provocar ansiedad en pacientes afectados de trastornos de este tipo, señala también que

los antidepresivos serotoninérgicos tendrían efectos terapéuticos en algunos trastornos de la ansiedad (Macias, del Teso, 1998).

Tanto las cuatro explicaciones de las perspectivas psicológicas como la explicación realizada por el campo de las ciencias médicas descritas anteriormente, han decantado en una gran cantidad de estudios e investigaciones que abordan esta temática, enfocados en estudios empíricos, que hacen relación con la descripción e interpretación de la ansiedad, así como el gran desarrollo de modelos de intervención aplicados a grupos y/o personas.

Para efectos de nuestra investigación citaremos algunos estudios realizados en Chile, respecto de la problemática a abordar en este estudio, a saber: Céspedes, M; Krstulovic, D (2001) en su estudio “ansiedad, memoria y patrón vincular: una aproximación a la comprensión de los sesgos en la memoria implícita y explícita en sujetos diagnosticados con trastornos de angustia con agorafobia” plantean una relación entre el patrón vincular a temprana edad, relacionándolo con los trastornos de angustia con agorafobia ya en la adultez; Aberg-Smith, S ; Guiñez, M ; Perez, A; Pino, G (1997), en su investigación “auto hipnosis en el manejo y control de la ansiedad y el mejoramiento de la autoestima: una propuesta de intervención en pacientes que padecen trastorno de angustia”, realizan y proponen una intervención en pacientes con trastorno de angustia, mediante auto hipnosis como herramienta practica para el manejo y autocontrol de la ansiedad y sus efectos; siguiendo esa misma línea, Valenzuela, J (1985), estudia “el efecto de la hipnosis de relajación de

larga duración sobre los niveles de ansiedad”, en el estudio explora los efectos de la hipnosis (favorables o desfavorables) sobre los distintos niveles de ansiedad.

Hasta aquí los estudios relativos a la ansiedad elaborados por las ciencias psicológicas junto con las ciencias médicas y psiquiátricas poseen su descripción en la sintomatología fisiológica que presenta la persona o, por otro lado, se apoyan en la visión psicoanalítica con la teoría de neurosis de angustia. Para confluir estos antecedentes, la *OMS* y la *Asociación Americana de Psiquiatría* han integrado estas afirmaciones en los manuales de DSM-IV y CIE-10, ambos clasifican los trastornos de ansiedad y dentro de sus criterios diagnósticos se encuentran características como preocupaciones excesivas, fácil fatigabilidad, expectación aprehensiva, dificultad de concentración, tensión muscular etc.

Contrariamente a lo anteriormente expuesto, el movimiento de la *Psicología Humanista* y *Enfoque de la Gestalt* plantean una fuerte oposición a las teorías presentadas, manifestando que éstas llevan a la Psicología a simplificaciones, reduccionismos, mecanicismos y atomismos que inhibían la autonomía y el potencial humano, reprochando así la concepción médica de la enfermedad mental y el diagnóstico de la persona en torno a estructuras y causalismos, con ello la Psicología Humanista y el Enfoque Gestalt pretenden abrir al ser humano la posibilidad de crecimiento, integración y autorrealización de su propia personalidad destacando su autenticidad personal, confrontando en toda amplitud las experiencias de las distintas áreas de la existencia humana, (Quitmann,1989; Feixas, 1993); bajo esta mirada, la

Terapia Gestáltica (TG) a abordado escasamente la problemática de la ansiedad, al respecto, dentro del desarrollo de este enfoque teórico encontramos algunas ideas escasas como lo son la de visualizar a la angustia como un bloqueo respiratorio, o entender la excitación, angustia y ansiedad como un elemento central en la movilización de las acciones de los seres humanos, intrínsecamente ligados a su cuerpo, es decir, que la excitación o ansiedad, es el motor central tanto corporal como emocional, el cual al ser estancado produciría el estado de angustia, por tanto el bloqueo en la experiencias de los individuos. Al respecto los estudios realizados desde esta Teoría Gestáltica (TG) acerca de la ansiedad fue el efectuado en 1976 por Edwin Harris. Éste realizó un estudio basado en la observación de los efectos del enfoque Gestalt y desensibilización sistemática en el tratamiento de jóvenes universitarios que presentaban un gran índice de ansiedad previa a las citas con mujeres, el propósito de este estudio era modificar e integrar las respuestas fisiológicas de los sujetos ante este tipo de situaciones a partir de los puntos de vista relacionados a la ansiedad que sostiene la Gestalt y la experimentación por medio de la desensibilización sistemática, teniendo por efecto la anticipación negativa proveniente de los sujetos (Castanedo, 2002).

Siguiendo esta misma temática del efecto de la TG sobre la ansiedad, en ese mismo año se realizó otro estudio elaborado por Marshall Lee Lightner quien centró sus investigaciones relacionados con la ansiedad en los trastornos mentales y en las implicaciones que la TG tiene en el tratamiento de tales trastornos. Este estudio demostró que la TG produce un cambio significativo en la orientación presente del

grupo, disminuyendo las orientaciones futuras y pasadas, pero no evidencia una modificación en los rasgos y estados de ansiedad que pudieran ser significativos (Castanedo, 2002).

Aunque estos estudios logran realizar un ligero acercamiento al fenómeno de la ansiedad, no alcanzan a describirlo de manera exhaustiva en comparación con las teorías basadas en conductas y factores fisiológicos si manifiestan una observación más profunda y de mayor precisión.

En Chile, los estudios realizados dentro de Enfoque Gestalt, son escasos y dentro de ellos ninguno a abordado la temática de la ansiedad en mayor profundidad, solamente hemos encontrado estudios que se relacionan para efectos de esta investigación con temáticas anexas como el Ciclo Experiencial y la salud y enfermedad en Terapia Gestáltica (TG), estos estudios son los siguientes: el estudio elaborado por Escobar C. (2003), desarrolla en el una investigación bibliográfica acerca del devenir de la psicoterapia Experiencial basándose en los postulados de Eugene Gendlin desarrollados en la década del `50, a partir de la propuesta centrada en la persona, previamente desarrollada con C. Rogers en la década del `30. Su idea era conocer desarrollar y sistematizar la Psicoterapia Experiencial, a partir de la psicoterapia centrada en la persona, considerando el concepto nuclear de experiencing, y otros complementarios, tales como relación interpersonal, sensación sentida, presente inmediato y focusing.



Otro de los estudios lo realizaron Valiente X. y Vásquez L. durante el 2004, ellas efectuaron una Evaluación de los Efectos de intervención que “El Ciclo de la Experiencia”, de Zinker, tiene en un grupo de profesores con estrés, para esto ellas realizaron una ficha de evaluación que consistía en unas encuestas que se le aplicarían a los participantes, donde concluyen que trabajar en la movilización de energía del ciclo disminuye el estrés

Siguiendo el estilo anterior y sin alejarse del Ciclo Experiencial de la Terapia Gestáltica (TG), Poblete C., durante el 2005 observa y describe la Vivencias de un grupo de hombres desempleados según el proceso de interrupciones del “Ciclo de la Experiencia de Zinker, en este estudio se observa el uso práctico de la herramienta del Ciclo Experiencial, para distinguir la particularidad de cada uno de sus entrevistados.

En este mismo año Palma M. Realiza un estudio similar donde al igual que Poblete toma como recurso el Ciclo Experiencial, para describir en este caso las Vivencia de Mujeres en sus roles de Madres y Estudiantes Universitarias desde la Teoría Humanista Gestáltica y además relacionándola con la Teoría de Género.

## **1.2 Formulación del Problema y Pregunta de Investigación**

Con la revisión de distintas teorías y estudios realizados en torno a la ansiedad, encontramos que los enfoques señalados explican la ansiedad en gran medida en relación a la sintomatología del paciente, con ello han producido modelos de diagnóstico y tratamiento basados en la disminución o modificación del problema ansioso a través de terapias farmacológicas o en técnicas apoyadas en la resolución de conflictos pasados, reducción de las percepciones patológicas y transformaciones conductuales, observando así a la persona como un objeto reducido a una estructura patologizada. Capponi (2005) comprende que esta visión teórico-clásica reduce toda psicopatología a los mínimos elementos posibles y de esa manera plantea constructos convincentes” (p.42), convirtiéndose así en un modelo teórico y diagnóstico que deja de lado características fundamentales del vivenciar y de la comprensión fenomenológica de las experiencias (Capponi, 2005), objetivando a la persona en categorías y síntomas en los distintos aspectos de la salud mental y, en específico, en las descripciones y abordajes de los trastornos ansiosos.

De manera contraria, la corriente Humanista y la Terapia Gestáltica rescatan el desarrollo del potencial humano y su autorrealización, comprendiendo a la persona desde una mirada fenomenológica como un ser íntegro. Esta visión, permite no solo entender la conducta observada de la persona, sino además, considerar la experiencia subjetiva y corporal tanto del observado como también, la riqueza misma de la vivencia por parte del observador para comprender el fenómeno en el

momento de encuentro frente al problema. Propuesta que permite realizar y abordar una descripción integral y holística de las diversas problemáticas como trastornos y alteraciones del carácter, en sus distintas modalidades, integración que por tanto, resulta de suma importancia y beneficiosa, para comprender y realizar un buen diagnóstico a las problemáticas anteriormente señaladas, dando énfasis a la persona que vivencia, mas que a sintomatologías y categorías diagnósticas, sin embargo la corriente Humanista y la Terapia Gestáltica, al proponer una postura antidiagnóstica, han olvidado construir y desarrollar elementos teórico-prácticos que permitan comprender los fenómenos experienciales que resultan dificultosos e inhiben el potencial humano, como lo es para objeto de este estudio la problemática de la ansiedad. Yontef (1995) plantea que los prejuicios antidiagnósticos de la Terapia Gestáltica han llevado a la escasez de literatura clínica acerca de la comprensión, diagnóstico y tratamiento de personas con alteraciones del carácter; con ello propone un buen diagnóstico como parte integral e indispensable para la Terapia Gestáltica.

De esta forma, al no existir un modelo teórico Gestáltico y Fenomenológico específico que permita describir y comprender el fenómeno de la ansiedad cuando interfiere y desequilibra el funcionamiento óptimo de las personas que padecen este problema, surge, a su vez, una escasez en el abordaje del problema de la ansiedad a través de herramientas prácticas de intervención clínica y de grupo que permitan, en términos Gestálticos, aliviar y potenciar a la persona que padece un problema de esta naturaleza.

En este sentido, al aproximarnos a la comprensión del fenómeno de la ansiedad en mayor profundidad y relacionando esta problemática a la actual situación de un alto nivel de diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos en la población femenina, hemos decidido focalizar nuestra investigación tomando como recurso descriptivo el Ciclo Experiencial del Enfoque de la Gestalt para conocer las vivencias de un grupo de mujeres diagnosticadas con trastorno ansioso. El ciclo experiencial se configura como una herramienta conceptual que permite identificar la forma en que fluye la experiencia vivencial de una persona y, del mismo modo, ubicar los bloqueos defensivos que a desarrollado dicho individuo en su ciclo. Esto nos permitirá describir y comprender en mayor detalle el fenómeno de la ansiedad y con ello construir a partir de esta herramienta conceptual un modelo explicativo Gestáltico y Fenomenológico respecto de la persona que vivencia un problema ansioso, que interfiere su funcionamiento orgánico e inhibe su potencial de desarrollo humano.

Creemos además que resulta de gran importancia para el desarrollo de un modelo descriptivo, explicativo e integral de los trastornos ansiosos anexar un segundo eje temático: la relación dual cuerpo- conciencia: basándonos en la idea de las implicancias y problemas que acarrear los síntomas físicos de la ansiedad en la construcción de la experiencia subjetiva de la persona que padece un problema de esta naturaleza, con ello es imprescindible abordar, comprender y detallar en profundidad el vínculo estrecho existente entre la experiencia corporal de su mismo y las posibles repercusiones que acarrear a su vivenciar .

Finalmente creemos que para sostener un trabajo vivencial comprensivo y fenomenológico en profundidad resulta de suma importancia acercarnos a un tercer eje comprensivo y problema: la relación contacto-dialogo, en el espacio de la vivencia entre observador y observado, entendiéndola mas como un proceso de encuentro experiencial y existencial donde se ponen en juego las subjetividades de ambas partes para la construcción y descripción del problema a abordar, lo que para efectos de esta investigación es la comprensión gestáltica y fenomenológica de los trastornos de ansiedad, intentando superar la dualidad sujeto-objeto y el reduccionismo categorial y sintomatológico como lo han planteado las visiones teóricas y terapéuticas anteriormente señaladas.

### **1.3 Pregunta de investigación**

¿Cómo es el fenómeno de la ansiedad, descrito desde la mirada de la Terapia Gestáltica, a partir de la vivencia de un grupo de mujeres diagnosticadas con trastorno de ansiedad, utilizando como herramienta el ciclo Experiencial?

### **1.4 Aportes y Relevancia de la Investigación**

Al realizar una aproximación descriptiva del fenómeno de la ansiedad como enfermedad, surge la inquietud en aportar y crear un sistema que detalle en términos Gestálticos y fenomenológicos la problemática de la ansiedad, junto con ello, se plantea la necesidad de contar con un sistema explicativo e integral que promueva el desarrollo de futuras intervenciones y herramientas que en la práctica permitan

abordar un trabajo de forma específica con personas que padecen esta enfermedad, abriendo así la posibilidad de nuevos conceptos que no se limiten a meros reduccionismos sintomatológicos, si no, mas bien, promuevan el potencial y desarrollo de la persona en proceso de cambio.

De este modo, al realizarse nuestra investigación en un grupo de mujeres diagnosticadas con una problemática ansiosa, nos permitirá acercarnos en mayor detalle, para en un primer momento comprender y posteriormente describir las vivencias significativas por las cuales este grupo de mujeres sostienen un problema ansioso, y como esta problemática a afectado al funcionamiento de su organismo junto con los desequilibrios provocados por la ansiedad que, posiblemente, hayan afligido a su integración básica y desarrollo personal. Es así como el acercamiento y la comprensión del fenómeno ansioso a partir de las vivencias de este grupo de mujeres se configura como el elemento central para desarrollar y retroalimentar con mayor precisión el desarrollo de un sistema gestáltico - fenomenológico descriptivo y explicativo de problemática de la ansiedad, como aporte teórico, y en lo practico el desarrollo de futuras intervenciones no solo desde la visión de la Terapia Gestaltica (TG), sino además, como un aporte para otros modelos psicoterapéuticos.

Creemos además que invitando a conversar a este grupo de mujeres acerca de su propia problemática, estaremos aportándoles en términos prácticos a la propia comprensión y explicación de su vivencia; desde esta reflexión, creemos que posiblemente avanzaran a tomar mayor conciencia de si mismas, vale decir, de su cuerpo, sus sentimientos y su ambiente, como un proceso que les adjudicara grandes dosis de bienestar psicológico y fisico.

## **II OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo General**

- Construir una comprensión del fenómeno de la ansiedad a partir de la vivencia de un grupo de mujeres diagnosticadas con Trastorno de Ansiedad, desde la perspectiva de la Terapia Gestáltica, utilizando para su descripción el Ciclo Experiencial.

### **2.2 Objetivos Específicos**

- Describir el ciclo experiencial relevante en mujeres diagnosticadas con Trastorno de Ansiedad, antes, durante y después de una crisis ansiosa.
- Describir a partir de las vivencias del grupo de mujeres diagnosticadas con Trastorno de Ansiedad la experiencia corporal de la crisis ansiosa vinculada a la experiencia de su yo.
- Describir el proceso de contacto dialógico en la relación entre mujeres diagnosticadas con Trastorno de Ansiedad y los observadores.

### **III MARCO TEÓRICO**

#### **3.1 Antecedentes Históricos de la Ansiedad**

El término ansiedad proviene del latín “anxieta” que significa congoja o aflicción y consiste, principalmente, en un estado de malestar psicofísico que tiene como características esenciales la sensación de inquietud, inseguridad y desasosiego ante algo que se vivencia como una amenaza inminente y de causa indefinida (Carvez, 2005).

Durante el siglo XVI, el concepto de ansiedad era un síntoma dentro de lo que se conocía como la enfermedad de la “melancolía” que se enmarcaba dentro de las denominadas “enfermedades de la cabeza”, este concepto incluía todas las afecciones que alteraban el estado de ánimo y también a las relacionadas con alguna tipología nerviosa.

Recién en el siglo XVIII con el surgimiento del concepto de enfermedades nerviosas sobre la base de la separación realizada por Sydenham en relación a la afección "histero-hipocondríaca" de las enfermedades ginecológicas, se dividen algunas sintomatologías o afecciones del concepto actual de ansiedad, como es el caso de la fobia, quedando incorporada tanto en las enfermedades de tipo nerviosa como en la melancolía (Rubio, 2000).



Para el psiquiatra escocés Cullen la melancolía se encontraba dentro de la neurosis, este autor en su publicación de 1769 señala a la neurosis como una afección general del sistema nervioso, que cursaba sin fiebre, ni con afección local en ningún órgano y que comprometía el “sentido” y “movimiento”; este concepto era excesivamente amplio y recogía toda patología dependiente de una alteración del sistema nervioso, entendido como un regulador unitario del funcionamiento humano (Rubio, 2000; Ojeda, 2003).

Durante la primera mitad del siglo XIX, la ansiedad y la angustia eran síntomas propios de la neurastenia, melancolía, histeria/hipocondría y demencias. Morel, en 1866, describe el delirio emotivo e incluye tres tipos de patologías: la obsesiva, la melancólica y la neurasténica, además, consideraba que el origen de dicha afección se encontraba en el sistema ganglionar –visceral, pues tanto la afectividad como la ansiedad patológica y sus estados asociados (fobia y obsesiones) respondían a alteraciones de esas estructuras nerviosas que eran consideradas por el autor de carácter hereditario (Morel, 1866 en Rubio, 2000).

Al inicio del siglo XX, la nosología de los trastornos de ansiedad era explicada mediante la teoría genética, teoría de la degeneración constitucional, por problemas de funcionamiento de las estructuras cerebrales, es decir, alteraciones funcionales no dependientes de lesiones anatomocíclicas (Berrios y Link, 1995).

Posteriormente, Piere Janet y Sigmund Freud fueron dos autores determinantes en la conceptualización de estos trastornos: Janet publica en 1903 "*Les Obsessions et al Psychastenie*" y plantea que la psicastenia<sup>1</sup> se interpreta como un estado de baja tensión psicológica que impide actividades de nivel superior, como la atención, abstracción y adaptación al ambiente. Los síntomas característicos motrices son los tics; los intelectuales, rumiaciones; los obsesivos, afectivos (crisis de ansiedad), (Janet, 1903, en Rubio 2000).

Estos fenómenos descritos por Janet son equivalentes a los que se denominan "fobia de las acciones" y "fobia de las funciones". En el primer caso, el paciente, al ejecutar una acción, "experimenta toda clase de trastornos; siente que su espíritu es invadido por los sueños más extravagantes y su pensamiento por toda suerte de agitaciones. Este conjunto de trastornos se traduce en su pensamiento en un vago sentimiento, muy doloroso, análogo al miedo, y el terror aumenta a medida que continúa la acción, a tal punto que ya no puede seguir. Como la angustia reaparece cada vez que pretende realizar el mismo acto, no puede ejecutarlo más, y en definitiva éste termina por quedar prácticamente suprimido, exactamente como en las parálisis histéricas" (Janet, 1903, en Ojeda, 2003).

---

<sup>1</sup> Psicastenia es una variedad de la neurastenia en la que predominan las manifestaciones de depresión psiquiátrica, la neurastenia por su parte es definida como un conjunto de estados nerviosos, mal definidos, caracterizados por síntomas muy diversos, entre los que son constantes la tristeza, el cansancio, el temor y la emotividad. (Plaza y Janes, 1997)

En otros casos, mucho más frecuentes, "el mismo estado, semejante a una emoción muy dolorosa de miedo, se produce a raíz la percepción de un objeto, síntoma que a sido designado con el nombre de *fobia a los objetos*". Estas fobias, que en una mirada superficial pueden parecer fenómenos simples, para Janet están estrechamente vinculadas a los fenómenos obsesivos debido al contenido ideativo de los temores que se relacionan en general con la acción de dañar o ser dañado de manera física o moral y, por lo mismo, no se trata de un objeto cualquiera, sino de objetos específicos tales como cuchillos, tenedores, objetos de valor, excrementos y basura, etcétera. "Lo más común –dice Janet– es que estas fobias de contacto se compliquen con una multitud de pensamientos obsesionantes e impulsivos (Janet, 1903, en Ojeda, 2003).

Freud, entre 1892 y 1899, interpreta y denomina el término "neurosis de angustia", a un complejo cuadro clínico que está agrupado en torno al elemento de la angustia y se caracteriza por una excitabilidad general, es decir, un estado de tensión que se expresa en hiperestesia auditiva y que refleja una acumulación de excitación o una incapacidad para resistirla; es característica también en esta denominación la espera angustiosa que corresponde a expectativas catastróficas respecto de los seres queridos o del paciente mismo (Freud, 1926).

Identificó además dos formas de ansiedad, la primera de ellas era el resultado de la inhibición de la libido, es decir, que a través del incremento de la tensión fisiológica sexual se producía el incremento de la libido y, por tanto, la consecuencia

normal de esta tensión es el acto sexual. Sin embargo, otras prácticas sexuales como la abstinencia o el coito interrumpido impiden la liberación de esta tensión produciendo una neurosis (Freud, 1926). El segundo tipo de ansiedad de la que habla Freud se caracteriza por un sentimiento difuso de preocupación o temor que se origina en un deseo o pensamiento reprimido. Esta forma de ansiedad es la responsable de las psiconeurosis histeria, fobias, y neurosis obsesivas (Freud, 1926).

Posteriormente, Henry Ey y sus colaboradores, P. Bernard y Ch. Briset, presentan con mayor claridad los cuadros clínicos que actualmente son utilizados para caracterizar los trastornos de ansiedad. A partir de las descripciones de Freud, organizan los tipos de neurosis, configurados alrededor de la angustia como elemento central; esta división la constituyen las de carácter indiferenciadas, que corresponden en su totalidad a las neurosis de angustia, y en "mayormente diferenciadas", que incluyen la neurosis fóbica, la neurosis histérica y la neurosis obsesiva, conteniendo en este segundo grupo diferentes mecanismos de defensa ante la angustia. Así, en la neurosis fóbica o histeria de angustia, la angustia aparece comprometida en un sistema ideo afectivo-simbólico; en la neurosis histérica o histeria de conversión, la angustia se neutraliza por su enmascaramiento en expresiones psicósomáticas artificiales; en la neurosis obsesiva la angustia es reemplazada por un sistema de actos prohibidos o pensamientos mágicos forzados (Ojeda, 2003).

La neurosis de angustia es caracterizada por estos autores como la aparición de crisis (ataques de angustia) sobre un fondo constitucional de inestabilidad emocional; la neurosis fóbica, por la sistematización de la angustia sobre personas, cosas, situaciones o actos, que se convierten en el objeto de un terror paralizante. En este último cuadro, se incluyen la claustro y agorafobia, el miedo a la oscuridad, el vértigo, el miedo a las muchedumbres, el miedo social, a animales, insectos, entre otros (Ojeda, 2003).

Años más tarde, Juan José López-Ibor publicó en 1966 un texto titulado *Las neurosis como enfermedades del ánimo*. En él confirma y acuña la idea de que las neurosis tienen como elemento central e inicial la angustia, además afirma que la angustia está sostenida en el inevitable camino a la desaparición en la muerte. La ubicación de la angustia en la vida emocional del ser humano corresponde al estrato de los sentimientos vitales, una de las capas que el filósofo Max Scheler había establecido algunos años antes en la "tectónica"<sup>2</sup> de la vida emocional (Rubio, 2000).

Finalmente, la expresión "angustia vital" que López-Ibor lanzó al ámbito psiquiátrico, emerge desde el mismo estrato en que lo hace la "tristeza vital" de la melancolía, y que es el asiento ontológico del "estado de ánimo". Si la angustia está en el fundamento de toda neurosis, entonces, al estar éstas constituidas como formas

---

<sup>2</sup> la tectónica es un concepto utilizado principalmente por la geología para hablar sobre los movimientos entre las capas de la superficie terrestre, que en terminologías psicológicas hacen referencia a las movilización emocional de los sujetos a lo largo de la vida. (Plaza y Janes, 1997)

explícitas u ocultas de angustia vital, son, en definitiva, "enfermedades del ánimo" (Ojeda, 2003).

Dentro de esta misma época, en 1952, apareció la primera versión del *Manual Diagnóstico de los Trastornos Mentales* (DSM- I), en que la base para establecer los trastornos de angustia era predominantemente Psicodinámica, de esta forma, no existía mayor distinción entre la ansiedad generalizada y las crisis de angustia; ya en 1976 con la aparición del DSM II, en integración entre la psiquiatría europea y la integración de las demás ramas medicas, adoptó la clasificación de la Organización Mundial de la Salud (O.M.S) donde CIE-8 incluye las neurosis de ansiedad, histérica, fóbica, sustituidas por estado de neurosis de ansiedad, estado histérico y fóbico(Rubio,2000).

En 1980, con la aparición del DSM III, dichos trastornos son reagrupados en la categoría de trastornos ansiosos, la novedad de DSM III fue la separación del trastorno de angustia frente a la ansiedad generalizada. Finalmente, en el actual DSM IV se amplían los criterios diagnósticos de los trastornos ansiosos y, sobretodo, en la fobia social. La última versión de la Organización Mundial de la Salud (O.M.S) incluye los trastornos de ansiedad dentro de los trastornos neuróticos relacionados con el estrés y los somatomorfos en el que se incluyen apartados para las fobias, los estados de ansiedad y crisis de angustia (O.M.S, 1992).

### **3.1.1 Evolución de la clasificación de los trastornos de ansiedad en el Manual de diagnóstico y estadístico de trastornos mentales (DSM-II, DSM-III, DSM-III-R y DSM-IV)**

El concepto de ansiedad es el que a sido afectado por mayores cambios dentro de sus criterios diagnósticos desde la tercera edición de *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-III), esto se debe a los vertiginosos avances referentes al conocimiento de la biología de la ansiedad. Durante los últimos 15 años, la psiquiatría americana a asistido al cambio experimentado en la conceptualización de los trastornos de ansiedad desde las primeras formulaciones psicodinámicas referentes a la neurosis. El resultado es que la palabra "neurosis" se a eliminado de la nomenclatura oficial y las divisiones entre los diferentes trastornos de ansiedad se han llevado a cabo sobre la base de la validez y fiabilidad de los criterios clínicos (Macias, del Teso, 1998).

Frente a todos los cambios y evoluciones que a tenido el concepto de ansiedad para los distintos psiquiatras y psicólogos dedicados al tema, la forma en que se diagnostica también evolucionó, producto de esta situación se modificaron los usos y terminologías en el manual guía que se utiliza para tal efecto, lo que podemos mostrar en la siguiente tabla: (Ver Anexo N° 1)

### **3.1.2 Generalidades de la Ansiedad**

El concepto de ansiedad, a pesar de evolucionar en términos diagnósticos, mantiene un eje central, que se configura como un fenómeno adaptativo universal cuya consistencia radica en una serie de reacciones físicas, cognitivas y conductuales, frente a situaciones de peligro o amenaza. Ésta, en nuestros orígenes era la que nos permitía escapar o enfrentar animales peligrosos o situaciones en que nuestras vidas se encontraban en riesgo, cumpliendo en cabalidad su función; el problema es que el ser humano ya no tiene que enfrentarse con animales que corren detrás de él para convertirlo en su cena, en cambio, otros muchos agentes estresantes le rodean y le acompañan a lo largo de su existencia, haciendo que el fantasma del peligro le aceche detrás de cualquier situación inofensiva (Baeza, 2001).

Este fenómeno posee numerosos sinónimos: inquietud, nerviosismo, tensión, etc. de la misma forma, es ligado al concepto de “miedo” y “angustia”, siendo éstos muy diferentes. Mientras que el miedo podemos considerarlo como una reacción normal frente a peligros o amenazas que vienen del exterior claramente reconocidos por el individuo, la angustia aparece como un sentimiento aparentemente inmotivado y, en la mayoría de las ocasiones, independiente de las circunstancias objetivas externas.

La ansiedad es difícil diferenciarla conceptualmente de la angustia, ya que comparten una misma raíz etimológica (ANKH) que se mantiene a lo largo de las



diferentes palabras, más o menos sinónimas, del tronco común de lenguas indoeuropeas. La palabra originaria quería decir angosto, estrecho o constreñido; en general, la angustia hace referencia a una sensación más corporal, opresiva, sobrecogedora, que llega a "encoger" el pecho o el estómago, el temor a morir o enloquecer lentifica el paso del tiempo así como inhibe a la persona. La ansiedad, en cambio, sería una sensación más mental de sobresalto y desasosiego mantenido, el tiempo aparece en este caso como acelerado mientras se teme que cualquier cosa negativa puede ocurrir y la persona se siente continuamente en tensión y con "necesidad de aire" (Pastor, 1999).

Baeza (2001) plantea las siguientes manifestaciones sintomatológicas de la ansiedad:

**-Síntomas Físicos:** Taquicardia, palpitaciones, opresión en el pecho, falta de aire, temblores, sudoración, molestias digestivas, náuseas, vómitos, "nudo" en el estómago, alteraciones de la alimentación, tensión y rigidez muscular, cansancio, hormigueo, sensación de mareo e inestabilidad. Si la activación neurofisiológica es muy alta pueden aparecer alteraciones del sueño, la alimentación y la respuesta sexual.

**-Síntomas Psicológicos:** Inquietud, agobio, sensación de amenaza o peligro, ganas de huir o atacar, inseguridad, sensación de vacío, sensación de extrañeza o despersonalización, temor a perder el control, celos, sospechas, incertidumbre,

dificultad para tomar decisiones. En casos más extremos, temor la muerte, la locura, o el suicidio.

**-Síntomas de conducta:** Estado de alerta e hipervigilancia, bloqueos, torpeza o dificultad para actuar, impulsividad, inquietud motora, dificultad para estarse quieto y en reposo. Estos síntomas vienen acompañados de cambios en la expresividad corporal y el lenguaje corporal: posturas cerradas, rigidez, movimientos torpes de manos y brazos tensión de las mandíbulas, cambios en la voz, expresión facial de asombro, duda o crispación, etc.

**-Síntomas Intelectuales o cognitivos:** Dificultades de atención, concentración y memoria, aumento de los despistes y descuidos, preocupación excesiva, expectativas negativas, rumiación, pensamientos distorsionados e importunos, incremento de las dudas y la sensación de confusión, tendencia a recordar sobre todo cosas desagradables, sobre valorar pequeños detalles desfavorables, abuso de la prevención y de la sospecha, interpretaciones inadecuadas, susceptibilidad, etc.

**-Síntomas Sociales:** Irritabilidad, ensimismamiento, dificultades para iniciar o seguir una conversación en unos casos y verborrea en otros, bloquearse o quedarse en blanco a la hora de preguntar o responder, dificultades para expresar las propias opiniones o hacer valer los propios derechos, temor excesivo a posibles conflictos, etc.

Todos estos síntomas se agrupan y conforman los distintos trastornos ansiosos que posteriormente describen el DSM IV y el CIE 10.

Solo para el DSM IV la ansiedad estaría compuesta de trastorno por crisis de angustia con agorafobia o sin ella, agorafobia sin historia de crisis de angustia, fobia social y específica, trastorno obsesivo compulsivo, trastorno por estrés postraumático, trastorno por estrés agudo, trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de ansiedad debido a enfermedad médica, trastorno de ansiedad inducido por sustancias, y trastorno de ansiedad no especificado, incluyendo el trastorno mixto ansiedad-depresión.

En el CIE, un instrumento distinto que es utilizado en el trastorno de ansiedad, se divide en dos grupos: el primer grupo se clasifica como “los trastornos neuróticos, secundarios a situaciones estresantes y somatomorfos” que estarían compuestos por los Trastornos de ansiedad fóbica, Agorafobia, Fobias sociales, Fobias específicas (aisladas), Otros trastornos de ansiedad fóbica y Trastorno de ansiedad fóbica sin especificación; en el caso del segundo grupo, serían los denominados como otros trastornos de ansiedad que se compone de Trastorno de pánico (ansiedad paroxística episódica), Trastorno de ansiedad generalizada, Trastorno mixto ansioso-depresivo, Otro trastorno mixto de Ansiedad, Otros trastornos de ansiedad especificados, Trastorno de ansiedad sin especificación. (Ver Anexo N° 2)

### **3.2 Enfoque teórico**

Los antecedentes del marco teórico que guían esta investigación, y que serán detallados posteriormente, surgen de la Teoría Humanista Gestáltica y la conceptualización que posee el trastorno de ansiedad en el sistema de salud mental.

Para efectos de nuestro trabajo de investigación, nos centraremos en detallar sólo algunos elementos teóricos y referenciales que hacen relación con los fundamentos y postulados de la Terapia Gestáltica

#### **3.2.1 Orígenes de la Psicología de la Gestalt**

Cuando se estableció la psicología como una ciencia en Alemania, de 1870 a 1880, se consideró que su tarea principal consistía en el análisis de la mente en sus elementos básicos. La psicología de la Gestalt, fundada por Wertheimer, Köhler y Koffka poco antes de la Primera Guerra Mundial, representó una reacción contra aquel punto de vista tradicional de la psicología antigua. Los Gestaltistas, en vez de buscar elementos mentales, prefirieron estudiar las configuraciones y patrones naturales que aparecen en la experiencia directa. Asimismo, los Gestaltistas se opusieron al conductismo de Watson que analiza la conducta partiendo de la dualidad estímulo - respuesta.

Castanedo (2002) señala: “gran parte de la Psicología de la Gestalt se centró en investigaciones sobre la percepción, extendiéndose a otros campos como el aprendizaje, la conducta social y el pensamiento. La idea fundamental de la

psicología Gestalt consiste en que resulta estéril tratar de comprender los fenómenos por medio del análisis de los elementos que la constituyen”.

La palabra *Gestalt* se refiere a una entidad específica concreta, existente y organizada que posee un modelo o forma definida, significa, también, la manera son percibidos en la mente los objetos conocidos en la vida diaria. Los psicólogos de la Gestalt estudiaron primero las formas visuales y las configuraciones; más tarde, ampliaron sus investigaciones y conceptos a otros fenómenos psicológicos como el aprendizaje, la memoria, el pensamiento y la personalidad.

A la Psicología Gestalt se la conoce también como *Teoría del Campo* debido a que la Gestalt considera que la conducta tiene lugar en un medio ambiente que consiste en un sistema organizado de tensiones y esfuerzos (fuerzas) similares a las dadas en un campo gravitacional o en un campo electromagnético.

Un concepto básico de la Psicología gestalt es el *Campo Psicofísico* que se compone del *yo* y el *medio ambiente* conductual. El campo psicofísico determina la conducta, lo que por naturaleza es tanto psicológico como físico, dentro del campo psicofísico se encuentran los determinantes de las conductas que constituyen el yo y los determinantes externos compuestos del medio ambiente conductual: del yo forma parte mi ropa, mi familia, mi país. El medio ambiente conductual refiere a todo lo que es experiencia o conocimientos conscientes y se determina por la distribución de las fuerzas en el medio físico o geográfico, estas fuerzas o estímulos

sensitivos actúan sobre los órganos sensoriales, éstos, a su vez, sobre el sistema nervioso desde son dirigidos hacia la mente.

De la Psicología de la Gestalt, la Terapia Gestáltica retoma la idea de figura fondo, entendiendo por figura a aquella que logra captar nuestra atención dependiendo de la necesidad que es predominante para nosotros en ese momento, ésta emerge de un fondo indiferenciado y dinámico. A su vez, la TG aplica los principios de la Psicología Gestáltica al postular que las personas emocionalmente saludables organizan su campo de experiencia en necesidades claramente definidas que les sirven de referencia en el momento de organizar su conducta.

No solamente la TG toma los conceptos centrales de la Psicología de la Gestalt, si no, que también, se compone de otra arista, la cual posteriormente estará entrelazada dentro de los postulados que citaremos en detalle mas adelante; dicho elemento esta constituido por los postulados de la filosofía existencialista y fenomenológica, ya que constituye el fondo más importante para los conceptos de la Psicología Humanista y de la terapia Gestalt.

### **3.2.2 Postulados Centrales de la Filosofía Existencialista y Fenomenológica**

A partir de la segunda mitad del siglo XX , en que algunos filósofos retoman el tema de la vida humana y su sentido percibiéndola como breve y transitoria lo que implica que la vida adquiere un valor intrínseco, surge el existencialismo como una negación hacia el postulado racionalista del hombre, en especial, el cartesiano. Del mismo modo, se opone al idealismo hegeliano que afirma que en la historia ocurre lo que es necesario que ocurra; para el existencialismo, el desarrollo de la filosofía desde Platón y Aristóteles hasta Hegel es tajantemente descartado y, de esta forma, se torna necesario la reconstrucción de una nueva filosofía (Quitmann, 1989) .

El postulado central de esta vertiente filosófica se reduce a que la existencia precede a la esencia, es decir, el hombre no posee una esencia como algo determinado, si no que la va construyendo durante su vida a través de su libertad, en la contemplación y exploración del ser humano, es decir, en las formas de existir de otras personas.

Kierkegaard es el primer existencialista y, posteriormente, es precedido por Heidegger. Por otra parte, Martín Buber contribuye con su visión de la dualidad del ser humano; ésta explica al individuo como un ser que tiende a polarizarse hacia individualismo o al colectivismo, decantando en una relación dialogal YO-TU, es decir, como una forma de contacto y diálogo existencialista especializado. En esta

misma línea, Jean Paúl Sartre, plantea el supuesto fundamental de la libertad humana y hace referencia a que sólo el ser humano está en situación de establecer una vinculación entre lo inexistente y sus acciones momentáneas (Quitmann, 1989).

Ahora bien, el método científico utilizado el existencialismo es la Fenomenología, como postula Zinker (1999) “la Fenomenología es el lenguaje del pensamiento existencial en general” (p.74), teniendo por objeto de estudio los hechos mismos que se manifiestan en la realidad, en este sentido, lo dado por la experiencia, entendiendo que el observador se acerca sin prejuicios, ni teorías preconcebidas. “Los pilares fundamentales del método fenomenológico son los conceptos de intencionalidad de la conciencia y de reducción fenomenológica, la conciencia se hace asequible al observador a través de su intencionalidad Para lograr captar, describir e investigar la intencionalidad de la conciencia, se hace necesaria la reducción fenomenológica, que consiste en ser simple espectador que, ingenuamente, contempla y vive su realidad sin detenerse a reflexionar” (Capponi, 1987, p.44).

Una visión Fenomenológica de la realidad implica una mirada en el aquí y el ahora, pues se configura como una observación atenta sobre el fenómeno (donde el fenómeno observado es inseparable del observador). Es una observación descriptiva, no interpretativa, como lo serían otros enfoques, por tanto, no es causal, ni pretende explicar los hechos históricos. Es un modo diferente al que usaría el método científico natural, que cree en la objetividad, respecto al sujeto de estudio. Se



sostiene que se puede apreciar la diferencia entre lo que están percibiendo y sintiendo realmente en el momento y en lo que es residuo del pasado. Es una búsqueda de la comprensión basada en lo obvio o revelado por una situación.

De acuerdo a la manera de abordar el mundo y forma de comprender los fenómenos la Terapia Gestáltica (TG), se vincula estrechamente con los postulados fenomenológicos y existencialistas, en este sentido, la Terapia Gestáltica (TG) es una terapia existencialista, por tanto resalta la indisoluble complejidad que une al ser humano con el mundo y pone énfasis en lo obvio y lo dado por la situación presente (aquí y ahora). En la práctica la Terapia Gestáltica (TG) trabaja entrando vivencialmente en la situación terapéutica, resaltando el proceso de “Darse Cuenta”, es decir el proceso de estar en contacto “con” (YO –TU) y alerta con la situación (Castanedo, 2002; Latner, 1994; Yontef, 1995, Quitman 1989); esta situación, pone énfasis en los fenómenos que esta estrechamente ligados con la Teoría de Campo, la cual será detallada a continuación.

### **3.2.3 Teoría de Campo de Kurt Lewin**

El elemento central de la Teoría de Campo plantea que el comportamiento humano de cualquier persona está completamente determinado por la relación que establece con su entorno o, de acuerdo a su creador Kurt Lewin (1890-1947), entre el sujeto y su ambiente. Con este enunciado, Lewin amplió la teoría Gestalt a una teoría social de campo y desarrolló el concepto de “espacio vital”, el cual plantea

que este espacio vital abarca no sólo su entorno, sino también lo espiritual y lo mental; a este autor se le debe la noción de “campo psicológico” que muy similar a la noción de los campos eléctrico y magnético es la sede de tensiones que se forman y equilibran si cesar dentro de un proceso de desarrollo.

La propuesta de Lewin plantea que el campo es un todo en el cual las partes están en relación y, a su vez, en correspondencia inmediata unas con otras en que ninguna de ellas es marginada de la influencia que emerge de una acción específica ocurrida en otro lugar del campo (de ahí que todo esta en todo). A saber, toda persona en su espacio de vida constituye un campo, éste se configura como un punto de vista para examinar o elucidar eventos, experiencias, organismos, sistemas, como partes de una totalidad de fuerzas y mutuamente estrechas e influenciables entre sí (Yontef, 1995).

Castanedo (2002) enuncia que a la psicología de la Gestalt se le conoce también como Teoría de Campo debido a que considera que la conducta y los eventos de las personas tienen lugar en un medio ambiente que está compuesto por un sistema organizado de tensiones y esfuerzos (fuerzas), análogas las que se dan en un campo gravitacional o en un campo electromagnético.

El método de estudio de la teoría de campo es fundamentalmente descriptivo, aborda los “qué” (estructura) y los “cómo” (funcionamiento) que van en reemplazo

del análisis del campo como estructura con funcionamiento lineal - causalista (los “por qué”) (Yontef, 1995).

Como fenómeno figura/fondo, en la teoría de campo todos los acontecimientos y cosas se constituyen de acuerdo a las condiciones del campo organismo/ambiente con las necesidades del preceptor. De acuerdo a esto, la realidad de cada organismo se construye (de manera fenomenológica) según su situación, los intereses, necesidades, recuerdos, percepciones anteriores, de ese organismo (Perls;1966, en Fagan y Sheperd, 2003).

#### **3.2.4 Teoría Organísmica de Kurt Goldstein**

Otra teoría que va condensada con los postulados de la TG es la Teoría Organísmica de Kurt Goldstein, ésta plantea que el organismo funciona como un todo y la enfermedad lo modifica en su totalidad. Es así como Goldstein desarrolla el concepto holístico de la autorrealización orgasnísmica, la cual señala que el organismo al ser movido como un todo , en un estado de tensión entre “ser en orden” y “ser en desorden”, vive en un estado de “catástrofe” en donde se produce una lucha productiva con el mundo. Esta vivencia permite a una persona ir hacia la autorrealización: del desorden al orden y a un nuevo desorden. Contraponiendo el concepto Freudiano de pasividad entre el mundo interior y el entorno donde el organismo busca la reducción de la tensión por el displacer que esta le provoca, Goldstein sostiene que lo orgánico se motiva en la tensión y que ésta produce placer:

“llamamos normal o sano a aquel que la tendencia a la realización sale desde dentro y al que supera las perturbaciones, que se derivan del choque con el mundo, no por el miedo sino por la alegría de superación” (Goldstein, 1939, en Quitmann, 1989, p. 79).

Perls toma y resume los conceptos de autorregulación orgánica y el de auto actualización, es así como la importancia de Goldstein para la TG se puede resumir en: 1.- Elección y decisión como característica existencial del ser humano, 2.- Autorrealización como proceso orgánico unitario, 3.-Placer por la tensión 4.- Principios Gestalticos u Holísticos: Teoría Orgánica integra el fenómeno de figura- fondo, 5.- Comprensión fenomenológica de la ciencia.

### **3.2.5 Holismo de Jan Smuts**

El postulado esencial que desprenderá la TG respecto a esta teoría es que toda la naturaleza es una totalidad unificada o coherente, teniendo en cuenta que todos los elementos son universales, es decir, tanto los orgánicos como los inorgánicos coexisten en proceso continuo de cambio coordinado; en este sentido, la percepción holística del hombre toma en cuenta el funcionamiento del cuerpo, sus emociones, sus pensamientos, su cultura y expresiones sociales, todo en un cuadro unificado. La TG plantea que “los elementos del universo (orgánicos e inorgánicos) existen juntos en un proceso continuamente cambiante de actividad coordinadora” (Latner, 1994, p.15).

### **3.2.6 Teoría de la Indiferencia Creativa de S. Friedlander**

Esta teoría estará bastante integrada en TG respecto al concepto de polaridades, es utilizada a grandes rasgos ya que esta teoría esta basada en la afinidad de los contrarios donde cada acontecimiento consta de un punto cero a partir del cual surge la diferencia de los contrarios, confrontándose y descubriendo su simetría invisible y su punto de unión (Quitmann, 1989).

### **3.3 Conceptos Centrales de la Terapia Gestáltica**

#### **3.3.1 Aquí y ahora**

Cuando los gestaltistas hablan del presente, se refieren al inmediato aquí y ahora, es decir, al momento de tu rango de atención presente. Si el paciente llega a sesión y habla de lo que le sucedió una hora antes o lo que le sucederá una hora después, no es concebido como ahora. La terapia gestalt lo asume tal como es ahora y aquí, no como puede llegar a ser o a sido. El centramiento del el aquí y el ahora es lo que le da su carácter fenomenológico-existencial a la terapia Gestalt.

#### **3.3.2 Autorregulación Organísmica**

En terapia Gestalt, el principio homeostático, se denomina Autorregulación del Organismo: cuando existe una serie de necesidades prominentes al mismo tiempo en el individuo, el organismo tiende a operar atendiendo a las necesidades de manera jerarquizada, es decir, priorizando la necesidad más urgente (la necesidad dominante en el campo del organismo se convierte en figura; las necesidades menores, temporalmente, retroceden al fondo). Para que el organismo satisfaga sus necesidades, abra o cierre gestalten, tiene que ser capaz de sentir lo que necesita (Polster y Polster, 1997).

De esta manera, “el organismo funciona con una prudencia originada en sus necesidades y en la satisfacción de éstos” (Latner 1994, p. 25). La autorregulación

permite que el organismo muestre una gran sabiduría y economía en su conducta (sabiduría organísmica).

A pesar que el principio de autorregulación no asegura la satisfacción de las necesidades del organismo, garantiza que los organismos harán todo lo posible para regularse de acuerdo a sus necesidades y los recursos del ambiente (tendencia a la actualización) (Yontef, 1995).

### **3.3.3 El Darse Cuenta**

El darse cuenta o awareness, está caracterizado por el contacto al sentir la excitación y la formación de una Gestalt.

El contacto es importante, pues éste puede existir sin el darse cuenta, pero el darse cuenta no puede existir sin el contacto. El sentir determina la naturaleza del darse cuenta, ya que nos informa sobre la cercanía o la lejanía del objeto, la excitación es un excelente término que nos indica con claridad otra de las propiedades del darse cuenta, pues éste no puede existir sin que haya excitación, ya sea física o emocional. La formación de una Gestalt siempre acompañará al darse cuenta siendo una condición para la salud mental y el crecimiento. Darse cuenta es el sentir espontáneo que aflora en la persona, en lo que está haciendo, sintiendo o planeando.

### **3.3.4 Formación Gestalt Figura –Fondo**

La formación y destrucción satisfactoria de las gestalten es otro aspecto de una conducta sana. Esta es realmente, en la terapia Gestalt, la definición funcional de salud, pues la formación de la gestalt es la función del organismo, la existencia de gestalten claras y fuertes es el criterio central de la salud. La capacidad de formar gestalten libremente y en forma apropiada, significa que la experiencia de vivir tendrá la profundidad y la satisfacción que es característica de la salud. Este criterio es autónomo, coherente en sí mismo y sin embargo común a cualquier realización concreta de una persona. No es necesario que se comprendan o resuelvan todos los problemas y traumas que se han acumulado en el transcurso de la vida para estar sano, ni es necesario no cometer faltas. Lo primero no siempre es lo más atinado para la vida actual, y los errores también son esenciales para la salud y la madurez. La capacidad de crear y destruir gestalten, ese proceso a través del cual se vive a tono con las aptitudes, es a la vez la definición más apta y sencilla de salud. Tener salud es poseer la capacidad de salir airoso con cualquier situación con que se tropiece, y un buen éxito es la solución satisfactoria de las diversas situaciones de acuerdo con la dialéctica de formación y destrucción de gestalten (Latner, 1994).



### **3.3.5 Polaridades**

Para la TG, las polaridades están profundamente arraigadas en el funcionamiento del organismo, por tanto se configuran como dualidades predisponentes de la conducta y el pensamiento.

Con ello, las polaridades están estrechamente relacionadas con la historia particular de cada persona y con la percepción de su realidad interior, así las polaridades que se desarrollan en cada persona pasan a ser por una parte ego sintónicas, es decir, aceptables para el yo de la persona; o ego distónicas, por tanto, incongruentes o inaceptables para su sí mismo.

De este modo, la Terapia Gestaltica (TG), al considerar la conducta trastornada, plantea que el individuo sufre una dolorosa polarización entre dos elementos de un mismo proceso psicológico producto de las incongruencias en la concepción que tiene de sí mismo, de esta forma, el concepto de polaridad facilita la comprensión y explicación de las neurosis y psicosis (Kempler en Castanedo 2002).

A su vez, Zinker (2003) plantea que para desarrollar una buena teoría de los conflictos éstos deben incluir una comprensión tanto de los conflictos intrapersonales como interpersonales que permitirán a las personas presentar un conglomerado de fuerzas polares, las cuales al interceptarse crean multipolaridades.

De esta relación la Terapia Gestáltica (TG) busca la integración armónica de las polaridades integradas en cualquier comportamiento humano (por ejemplo: bondad y crueldad; calmo y ansioso), cuando estas polaridades resultan contradicciones irreconciliables, la persona realiza un autoconcepto patológico, es decir, se ve así misma como estereotipada y por tanto unilateral, siempre será esto y jamás aquello; de esta manera se limitan los sentimientos, su percepción carece de fluidez y amplitud, por tanto se convierte en una persona vulnerable y desintegrada polarmente (Zinker, 2003).

Por otra parte, la relación de los opuestos consiste en que la existencia de uno necesariamente exige la existencia del otro; la interacción de los mismos funciona como un proceso dialéctico (Castanedo, 2002).

### **3.3.6 Contacto y Límites De Contacto**

En Gestalt se utiliza la palabra contacto abarcando por igual un darse cuenta sensorial unido a una conducta motora. El concepto más importante dentro de este apartado es el llamado límite o frontera de contacto: aquello que enmarca lo que ocurre, es decir, dentro de éste se llevará a cabo la interacción entre el individuo y su ambiente.

Los límites de contacto son aquellos mediante los cuales el yo y el resto establecen su frontera, siendo ésta parte de ambos. Se menciona el límite de contacto

como el "lugar" o espacio de la experiencia donde ocurre el pensar, el actuar y el emocionar, determinándose aquí el modo de vivenciar y enfrentar los acontecimientos. En este concepto, organismo y ambiente se relacionan recíprocamente (Latner, 1994; Perls, 1982).

El contacto es un concepto importante dentro de la definición del Ciclo de la Experiencia, ambos se encuentran estrechamente relacionados y apuntan a la idea de salud desde la Terapia Gestalt.

### **3.3.7 El Sí Mismo desde la Concepción Gestáltica**

En Terapia Gestáltica (TG) el Sí Mismo o Self es entendido como un proceso dinámico y específico a cada persona que caracteriza su manera de reaccionar en un campo organismo-ambiente en un momento dado y siempre en función del estilo personal de cada uno. No es entendido como una entidad fija, ni una instancia psíquica. El sí mismo para Perls es el sistema que posibilita los contactos presentes y el agente de crecimiento.

Perls (1976) plantea que el Self, tiene que ver más con un proceso que con una estructura, la cual existe en cualquier momento y lugar donde halla una interacción, sí mismo, por tanto, integra las experiencias y mantiene una directa relación con los mensajes verbales y no con los que hemos incorporado. El autoconcepto se forma en la toma de contacto con la familia, es en nuestro sistema familiar el primer momento

donde nos transmiten patrones o pautas de comportamiento, por tanto, es el espacio que regula una posible desviación o manifestación de autonomía por parte del sí mismo; del mismo modo, el self se va enriqueciendo con las múltiples experiencias que se van teniendo a lo largo de nuestra existencia y, así, van definiendo en ese tránsito quien yo soy.

En este sentido, la Terapia Gestáltica ve el Sí Mismo no como una cosa, objeto o una estructura estática; sino como un proceso fluido, determinado por el contacto con el otro. El Sí Mismo no tiene naturaleza propia, excepto en el contacto o relación con el entorno, con ello se puede considerar al Sí Mismo como “integrador de la experiencia”.

Al conformarse como un integrador experiencial, el Sí Mismo también construye estrecho vínculo no sólo con la experiencia del entorno, si no, también, con la experiencia corporal, por tanto, el sentido del Sí Mismo se vincula estrechamente a la sensación corporal (Kepner, 1992).

### **3.4 La Experiencia Corporal, Como Experiencia del Sí Mismo**

Kepner (1992) señala que, por lo regular, consideramos al cuerpo como algo distinto del Sí Mismo y, por lo tanto, irrelevante para el yo que está luchando con los problemas de vivir una vida plena y significativa. Contrariamente, la experiencia corporal tiene un vínculo estrecho e intrínseco con el sentido de sí mismo: todas las

sensaciones corporales desde la respiración, postura y tensiones se relacionan ampliamente con nuestra manera de vivir las experiencias del yo; en términos gestálticos, las sensaciones son figuras que resaltan contra el fondo general de la experiencia corporal, por tanto, una figura que es relevante para la conciencia comienza a captar la atención y a adquirir energía si ésta tiene importancia para su sí mismo. Es así como un funcionamiento pleno y adaptativo depende de la integración del organismo entre su experiencia corporal como una experiencia del Sí Mismo integrado y unitario (Kepner, 1992).

A modo de ejemplo, podemos imaginar una tensión en los hombros, cuando no prestamos la atención como una experiencia integrada donde se conjugan sensaciones y conciencia, no existe una identificación o vivencia de la experiencia como Sí Mismo. Sentimos a menudo que estamos viviendo en nuestro cuerpo o que nuestro Sí Mismo está por completo fuera de contacto con nuestro ser físico, experimentamos sí la tensión como algo solamente corporal, con distancia, “yo no tenso mis hombros, están así nada más”. Cuando hacemos de nuestra experiencia corporal una distancia (eso, aquello) en vez de integrarla a nuestro Sí Mismo, pasamos a un estado de disminución, por tanto seremos menos de lo que somos, al tomar mas distancia y separar nuestra identidad de la propia experiencia corporal vivenciaremos y perderemos contacto con el fundamento de nuestra experiencia humana, la realidad corpórea (Kepner, 1992).

En este sentido, las desorganizaciones de nuestro organismo, que provocan una mala salud de nuestro Sí Mismo, estarían profundamente ligadas con la desconexión y la pérdida de contacto existente entre la experiencia del Sí Mismo, pues ésta última se encuentra distanciada de la experiencia corporal. De esta forma, es posible observar que existen distorsiones en la función de nuestro Sí Mismo cuando nos sentimos fuera de control, disociados y fragmentados, lo que resulta de esta división o desintegración es que se separa la identidad con la cual uno se identifica con los propios procesos corporales subyacentes en los que se basa dicha identidad.

### **3.5 Ciclo de la Experiencia**

Este ciclo psicofisiológico se lleva a cabo continuamente en toda persona y está relacionado con la satisfacción de necesidad, es llamada también “Ciclo de Autorregulación Organísmica”.

Se considera que el organismo sabe lo que le conviene y tiende a regularse por sí mismo. La conceptualización de este ciclo pretende reproducir cómo los sujetos establecen contacto con su entorno y consigo mismos, también explica el proceso de formación de figura – fondo, como surgen las figuras de entre el fondo difuso, y como una vez satisfecha la necesidad, dicha figura vuelve a desaparecer (Castanedo, 1997).

Según Zinker, el modelo más comprensivo de la teoría de la Terapia Gestalt es el Ciclo de darse cuenta – excitación y se inicia con la sensación, luego se desplaza al darse cuenta y finalmente genera excitación y energía. El ciclo completo es: sensación- darse cuenta- movilización de energía- excitación - acción y contacto. Este proceso se repite una y otra vez mientras las gestalten se completan (Castanedo, 1997).

Zinker extiende el ciclo de contacto de Perls y agrega el de otros autores, de esta forma, configura al ciclo de la experiencia en seis fases. Esto significa que artificialmente el flujo de la experiencia se puede dividir en partes (Zinder, 2003).

Para poder completar las gestalten, es necesario que la experiencia fluya a través de las fases del ciclo, sin embargo, en éste tránsito pueden presentarse interrupciones, resistencias o bloqueos que dificultan el flujo de la experiencia. “El terapeuta, al detectar los bloqueos puede llegar a situar el trabajo con el paciente en una de las seis fases activas del ciclo; éstas al completarse, conducen a la fase de reposo o cierre del ciclo” (Castanedo, 1997, pp.100)

(Ver Anexo N°3).

### 3.5.1 Etapas del Ciclo De La Experiencia

**1.-Sensación:** Esta es la primera etapa del ciclo, se debe empezar por ésta al experimentar el aquí y el ahora. La experiencia sensorial es nombrada automáticamente y elaborada cognoscitivamente. A veces, se olvida que el lenguaje tiene raíces sensoriales, que las propias palabras emanan de experiencias concretas. Se tratan las palabras como si ellas mismas fueran la experiencia; el mundo afectado de conceptos y abstracciones puede alejarnos del impacto inmediato de la realidad. En un mundo cada vez más automatizado, en que lo estático distrae constantemente, en donde se es difícil mantenerse en contacto por medio de los sentidos. (Zinker, 2003).

“Las sensaciones del organismo son internas y externas. Las internas son: propioceptivas (partes del cuerpo), cenestésicas (movimiento), viscerales (tener hambre, sentirse lleno, latidos del corazón, etc) y pensamientos, ideas, imágenes visuales. Las externas: visión, audición, tacto, gusto y olfato. Estas últimas sensaciones están dirigidas al entorno cuando las primeras están centradas en uno mismo” (Catanedo, 1997, pp. 96).

**2.- Darse cuenta (Toma de Conciencia, Awareness o Formación de Figura):** En la segunda fase dentro del proceso del ciclo de la experiencia, se ubica el darse cuenta o conciencia: la persona a través de los sentidos se percata de lo que le



ocurre tanto interna como externamente, a partir de ello, la sensación se convierte en conciencia. Por lo tanto, es esta conciencia lo que nos permite saber qué es lo que necesitamos. El darse cuenta de cómo nos sentimos en relación con los otros es el comienzo de la toma de conciencia que influye en el área mental y espiritual de la persona (Castanedo, 2002).

“El darse cuenta” o “tomar conciencia” se acompaña siempre de la formación de nuevas *gestalten*. La toma de conciencia es una propiedad de la Gestalt que conduce a la integración creativa del problema. La Terapia Gestalt comienza un proceso como si fuera un catalizador en que la reacción específica está determinada por el paciente y su medio ambiente. La “cura” no es un producto terminado, sino que una persona aprende cómo desarrollar el “darse cuenta” que necesita para solucionar o enfrentar sus propios problemas. El criterio de éxito se sitúa en el darse cuenta del paciente de aumentar su vitalidad y un funcionamiento más efectivo” (Castanedo, 1997, pp 70- 71).

Latner (1994) define ‘el darse cuenta’ como un aspecto final del funcionamiento sano de un individuo; para él significa aprehender con todos los sentidos el mundo fenomenológico, interno y externo, tal y como éste es y ocurre.

Existen tres tipos de ‘darse cuenta’: el darse cuenta externo; compuesto por las sensaciones y las percepciones; darse cuenta interno, que cuenta con sensaciones y

emociones; y el darse cuenta de las fantasías, que significa una actividad mental (Castanedo, 1997, pp. 102).

La toma de conciencia o darse cuenta representa uno de los elementos esenciales de la Terapia Gestalt. Por medio del *awareness* el terapeuta logra que su cliente se desplace hacia una mayor toma de conciencia de sí mismo, su cuerpo, sus emociones, su medio; aprenda a tomar como propias sus experiencias, en lugar de proyectarlas a los otros; aprenda a darse cuenta de sus necesidades y desarrolle habilidades que le puedan satisfacer sin dañar a los otros; se desplace hacia un mayor contacto con sus sensaciones, aprendiendo a oler, degustar, tocar, oír y ver, saborear todos los aspectos de la vida; se desplace hacia la experiencia al conocer su fuerza y la capacidad de darse soporte, en lugar de depender del soporte de los otros, culpar o culpabilizarse para movilizar el soporte del medio; desarrolle sensibilidad al establecer contacto con su entorno y, al mismo tiempo, se viste de una armadura que le protege para hacer frente a las situaciones destructivas que le pueden dañar; aprenda a tomar responsabilidad por sus acciones y sus consecuencias” (Castanedo, 1997, pp. 101 – 102).

**3.- Movilización de Energía:** la persona moviliza energía, es decir, reúne la fuerza o la concentración necesaria para llevar a cabo lo que su necesidad le demanda. El grado de claridad y fuerza de la figura dentro del campo organismo/ambiente determina el interés que el organismo le otorga a la resolución

de esa gestalt. “La movilización de energía sirve para adoptar una conducta más adaptativa” (Castanedo, 1997, p. 103).

Pero, cuando existe un bloqueo entre la fase de movilización de energía y la fase de acción, la persona no logra trasladar sus impulsos a la acción. Puede movilizarse, pero no aplicar su energía a servicio de una actividad que le reporte lo que desea. De esta movilización crónica que no se expresa pueden resultar síntomas somáticos, tales como hiperventilación, hipertensión y tensión muscular crónica (Castanedo, 1997, pp. 103).

**4.-La Excitación o Acción:** es la manifestación de la energía en los niveles fisiológicos y de experiencia. Se refiere a la actividad del organismo a nivel físico; la excitación es una función del metabolismo del organismo, es la energía liberada y disponible que se origina en las actividades que se realizan para asegurar la supervivencia.

El movimiento o acción se refiere a la conducta concreta que realiza el organismo para cerrar de manera satisfactoria la Gestalt. Un proceso que no implique a la capacidad de respuesta del organismo es un proceso incompleto (Castanedo, 1997).

“La interrupción del ciclo entre la acción y el contacto es típica de las personas que manifiestan conductas de histeria y despersonalización, es decir,

personas que no relacionan sus actividades con su experiencia”, “la persona enfoca alguna otra parte del contexto en que se encuentra y no lo que es figura en ese momento” (Castanedo, 1997, pp. 103).

**5.- Contacto:** Contacto significa tomar conciencia de la tolerancia de acercamiento en un preciso momento, y, al mismo tiempo, la toma de conciencia de los límites. El contacto se establece con el self y con los otros: con el self, sintiendo; con los otros, tocando, mirando, hablando. El contacto significa estar completamente implicado o ensimismado en la experiencia presente que transcurre en el aquí y ahora; el contacto no se limita solamente a una interrelación de personas, pues abarca, el contacto extendido hacia los alimentos, al contacto con la música, la naturaleza, en fin, a todo lo que implica el área sensorial y emocional. Si este contacto es activo proporciona satisfacción en la persona que lo establece. (Castanedo, 1997).

Por lo tanto, el contacto significa que el organismo está completamente implicado en la experiencia presente que transcurre en el aquí y ahora.

**6. Retirada o cierre:** Cuando el organismo entra en el reposo de la experiencia vivida, se retira. Retirada que se efectúa antes de que se haya dado el contacto, de esta forma, comienza otro ciclo o Gestalt que se iniciará con una nueva sensación. “Cuando hay interrupción entre el contacto y la retirada o reposo, la última fase del ciclo. Cuando se establece poco contacto se está bloqueando en el awareness y cuando existe mucho contacto se da la comunión. En una experiencia, cuando el

ciclo fluye por sí solo y se pasa por todas las fases del mismo, llegando finalmente al contacto, esta última fase de contacto integra todas las anteriores. Además el contacto, según el conocido principio de la Gestalt, es más que la suma de todas las fases anteriores del ciclo; para que éste se produzca se requiere des-estructurar y llegar a formar una nueva figura, afectar y ser afectado. “Cuando el organismo entra en el reposo de la experiencia vivida se retira. Retirada que requiere antes que haya dado el contacto. Entonces comienza otro ciclo o Gestalt que se iniciará con una nueva sensación” (Castanedo, 1997, p. 104).

El organismo repetiría este ciclo cada vez que una Gestalt necesite ser completada. Considerando el ciclo completo, autores y terapeutas gestálticos han desarrollado sistemas de diagnóstico fenomenológico que permiten determinar exactamente dónde se encuentra bloqueado el ciclo de la persona. Las interrupciones en el ciclo pueden relacionarse y compararse con la psicopatología descrita en la nomenclatura psiquiátrica (Yontef, 1995; Quitmann, 1989; Zinker, 2003).

### **3.5.2 Mecanismos Neuróticos**

Castanedo (1997) propone que en Terapia Gestalt las resistencias son consideradas como forma de energía orientada. Antes de ejercer resistencia, esta energía puede ir muy bien en sentido de una adaptación o de una protección legítima. Dicha energía no es una fuerza inerte y se convierte en resistencia cuando disminuye el contacto, se bloquea o se anula. El objetivo de la Terapia Gestalt consiste, por lo

tanto, en lograr que la persona utilice al máximo su energía, aumentando así su capacidad de contacto y su potencial.

Zinker, señala que existen diferentes interrupciones que se producen en el ciclo, éstas son resistencias al contacto e impiden que el ciclo transcurra con normalidad desde su inicio con la sensación y finalice con la retirada/cierre o reposo. Las interrupciones pueden darse en cualquier fase del ciclo. El punto de interrupción sirve de punto de referencia para iniciar el trabajo de psicoterapia (Castanedo, 1997).

Para Kepner (1992) el ciclo de la experiencia debe verse como un modelo que nos permita localizar donde se estanca una persona dentro de su secuencia de autorregulación, por tanto, él los llamara resistencias del contacto, permaneciendo como núcleo del trabajo terapéutico en Terapia Gestalt (TG).

Cada una de las etapas del ciclo de la experiencia de Zinker está relacionada con alguno de los mecanismos de defensa e interrupciones que se darán durante este ciclo relacionándose de la siguiente manera:

**Entre retraimiento o reposo y sensación:** se puede encontrar el mecanismo de desensibilización el cual consiste en que la persona esta bloqueada en sus sensaciones y no siente su cuerpo, su ropa, entre otros, y no tiene contacto con el mundo externo.

**Desensibilización:** Se refiere al momento en que “la persona bloquea su sensibilidad a las sensaciones y sentimientos que puedan provenir tanto de la percepción del medio interno como externo” (Salama, 2001 en Santa Cruz, 2004).

Consiguientemente, cuando ciertas áreas de la vida sensorial se limitan o se amortiguan tienden a desensibilizarse. La desensibilización puede tomar distintos grados, los cuales pueden pasar de un estado grave, como la desensibilización descorporificada en el caso de las psicosis, es decir, cuando aquella está dirigida hacia el Sí Mismo y la desconexión con el mundo; y una menos grave y más selectiva, que es la que todos nosotros utilizamos en algún momento para responder a incomodidades temporales (Kepner, 1992).

**Entre sensación y darse cuenta:** En esta fase se da la defensa de la **proyección**, donde se rechaza algunos aspectos de sí mismo, adscribiéndolos al ambiente.

**Proyección:** El bloqueo en esta fase está ligado a la angustia que genera la incapacidad de contener la propia energía. De esta manera, el organismo proyecta sobre el ambiente sensaciones y vivencias propias. Para Perls, la proyección es un rasgo de personalidad, una actitud, un sentimiento, una parte del comportamiento que pertenece a la personalidad sin ser sentida como tal por la persona. Por el contrario, la proyección se atribuye a otras personas u objetos que forman parte del medio y es percibida como dirigida hacia uno por otras personas u objetos. En la proyección la persona evita apropiarse de su propia realidad, para el individuo en términos de

contacto y comunicación la experiencia resulta perjudicial, ya que no hay dialogo, sentimientos y amor; pues la realidad propia no es reconocida y, por tanto, es percibida en el otro. Según Perls, el proyector hace a los otros lo que les acusa que le están haciendo a él, de esta manrea los limites entre el individuo y el entorno son desplazados, negando y rechazando aspectos negativos de su personalidad, atribuyendo las responsabilidades a su entorno.

Contrariamente, este mecanismo defensivo puede tornarse como un acto consciente y sano: la proyección es sana cuando la persona se “da cuenta” de que esta movilizando su energía hacia el entorno, es lo observado en las experiencias artístico creativas.

**Entre darse cuenta y movilización de energía:** En esta fase se da la resistencia de la **introyección** en la cual la persona acepta las proyecciones de los otros, es decir, invierte su energía en incorporar pasivamente lo que el medio le proporciona.

**Introyección:** Significa ‘poner dentro’. Para Perls (1976), este mecanismo se convierte en una forma de ser, de sentir, de evaluar todo el material que está integrado en el comportamiento de una persona, material que no a sido aún asimilado porque es parte integral del organismo. Algunos elementos de dichas introyecciones son asimilados por el organismo y se convierten en la personalidad del individuo.



Otros elementos no son digeridos y se convierten en un cuerpo extraño dentro del organismo, perturbando su funcionamiento.

Dicha persona introyecta las ideas de los otros sobre lo que está bien o lo que está mal, y es incapaz de localizar su propia energía. El introyector hace a los otros lo que le gustaría hacerse él a sí mismo, por tanto se deja apaciguar con los “debería” de su entorno. “Cuando la persona introyecta se sirve de mecanismos como el de intelectualizar las situaciones emocionales, en lugar de sentirlas o vivenciarlas movilizandando la energía de su organismo, en estas situaciones la persona se limita a ‘hablar’ de sus emociones” (Castanedo, 1997, pp. 93 – 94).

**Entre movilización de energía y acción:** En esta fase se presenta la **retroflexión** en que el individuo abandona cualquier tentativa de influir sobre el medio, convirtiéndose en una unidad aislada y autosuficiente, reinvertiendo su energía en un sistema exclusivamente intrapersonal e imponiendo severas restricciones al tráfico entre el ambiente y él.

**Retroflexión:** En términos generales, este concepto significa ‘volver la hostilidad contra sí mismo’. Este mecanismo es frecuentemente utilizado por personas que padecen trastornos psicósomáticos (asma, úlcera, devorarse el estómago) y aquéllas que tienen tendencia a la depresión”. Zinker (2003) indica que una persona deprimida retroflexiona su expresión, a ante el temor de manifestar insatisfacción o ira con su entorno. Por lo tanto, deja que la crítica, rebotando en los

demás, penetre en su propio ser, sufriendo el rebote de estas críticas como suyas, como también insatisfacciones e iras. En vez de nutrirse de la energía del mundo, socava la suya propia, atentando contra sí. En resumen, la retroflexión supone hacerse a sí mismo lo que se desea obtener de los otros, en esta fase la necesidad a sido identificada y la excitación a dirigido al organismo hacia su objetivo. El organismo está preparado para la acción, para el contacto, si en ese momento el organismo no siente el apoyo del ambiente, se detiene y orienta la acción hacia sí mismo.

**Entre acción y contacto:** La interrupción en esta fase es la **Deflexión** este mecanismo ‘desvia’ lo que emerge en el aquí y ahora.

**Deflexión:** Es un mecanismo activo en el que la energía es utilizada para evitar centrarse en sí mismo; esa energía está orientada en forma difusa sobre puntos secundarios de la existencia” (Castanedo, 1997, pp. 91). Clínicamente, la deflexión estaría vinculada por lo que conocemos por una persona histérica, en este tipo de personas los sentimientos están difusos, son personas que hablan y hacen excesivas acciones, pero no asimilan su experiencia; en este arquetipo de carácter, la persona no logra actuar bajo un propósito, se encuentra disperso y distraído, por tanto en ellas se da una sensación de irrealidad interna, como también fuera de contacto con su entorno. Fisiológicamente se observa que en la deflexión la persona no tiene mayor conciencia de su musculatura, pues no tiene conciencia de sus contracciones musculares y la relajación de estos mismos.

**Entre contacto y retirada:** La interrupción que se da en esta fase se denomina **Confluencia**, es un mecanismo que consiste en ‘colarse’ en el otro.

**Confluencia:** En este mecanismo no existe diferenciación, es decir el límite de contacto con el entorno se siente confundido, difuso; como una manera en que la persona evita esta forma de llegar al contacto real, auténtico, difícil a veces que puede desembocar en la confrontación, en por medio de un reconocimiento original con el otro en presencia y en un resurgimiento del sí mismo diferenciado, al entrar en contacto con el otro reconocido como diferente de uno (Castanedo, 1997). La confluencia, además, consiste en estar siempre de acuerdo con lo que los otros piensan y dicen. Las personas confluentes no aportan ninguna crítica, ninguna objeción, no tienen ninguna originalidad; su potencial existencial y creativo está considerablemente disminuido por el hecho de que escapan al contacto diferenciado de confrontación, que es tan enriquecedor en el desarrollo (Castanedo, 1997, pp. 90).

### **3.6 Salud Y Enfermedad desde la Terapia Gestalt**

En toda filosofía terapéutica enmarca una idea de salud, y es hacia ese lugar adonde el terapeuta orienta, de uno u otro modo, su quehacer y a su paciente. De la misma manera, subyace una idea de enfermedad que, además de utilidades diagnósticas y pronósticas, implica y determina toda la estructura del proceso terapéutico (Latner, 1994).

En cuanto a la concepción de trastorno mental, en la Terapia Gestalt no son considerados como trastornos mentales, sino del organismo. La división en cuerpo y mente es en sí una forma trastornada de pensar. La mente no es la que está enferma, es la persona la que está enferma: todo el ser de la persona está enferma. Aquello que se denomina trastorno mental, es lo que en el contexto de la Terapia Gestalt se denomina interferencia con el proceso de formación y destrucción de la Gestalt, las cuales acarrearán distorsiones y desequilibrios a nuestra integración básica. Son trastornos del funcionamiento del yo, éstos trastornos del funcionamiento no son categorías fijas, o más bien, las categorías son fijas pero no la conducta. En la Terapia Gestalt, se entiende que las caracterizaciones de conducta sana y anormal son referencias de los procesos actuales. Ellas representan al paciente en un determinado momento del tiempo, pero a medida que él cambia, se piensa de él de forma distinta (Latner, 1994). De esto, se deduce que en Terapia Gestáltica la anormalidad es trabajada en función de la salud (Yontef, 1997).

La caracterización del trastorno en la Terapia Gestalt consiste, en términos de diferencias, en la clase y calidad de la discrepancia del proceso Gestalt de formación y destrucción de figuras en relación con su modo sano y normal. Se habla de trastornos del contacto o apoyo, o de dificultades al permitir que persista o aparezca el punto cero, o la incapacidad del paciente para dejar que se disuelvan las figuras después de que han dejado de ser pertinentes. Se define anormalidad en relación con los mismos procesos que se tienen en cuenta para describir la salud (Latner, 1994).

En un intento por explicar la posición respecto a la “enfermedad mental” establecida aquí, se utilizará trastorno, anormalidad, disfunción, interferencia y rompimiento en vez de los términos tradicionales. Lo que implica de mejor forma la noción de enfermedad, es decir, ausencia del libre funcionamiento. El funcionamiento sano contiene en sí vulnerabilidades: nuestro contacto con el medio significa una exposición de peligro. Además el proceso de formación de la Gestalt asegura que lleguemos a estar enfocados en nuestra atención en algún punto. (Latner, 1994).

Latner (1994) considera que los síntomas son expresiones de la vitalidad del organismo y ataques que se llevan a cabo contra la propia vitalidad. Son expresiones de los conflictos de la persona, es decir, que la Gestalt está escondida, pero es tan fuerte que aparece en forma de conducta sintomática del funcionamiento deteriorado. En la Terapia Gestalt los síntomas se entienden como intentos que se hacen para

solucionar un problema grave interno y de la mejor manera posible, dada la conciencia limitada de la situación. También el ambiente de la persona opera como una posibilidad para construir Gestalt sanas o interrumpidas; si el ambiente está empobrecido, las figuras carecerán de la fuerza y la capacidad de hacer figuras puede tropezar con muchos impedimentos. Una de las cualidades de las figuras que se hacen en dichas circunstancias será su pobreza e inadaptación. De esta forma, la salud depende de la persona, pero también depende de lo que el ambiente le permita a la persona (Latner, 1994).

En cuanto al concepto de salud, la Terapia Gestalt la refiere como una conducta sana en los seres humanos que debe ser llevada a cabo como una conducta integral. Cuando se tiene salud, se está en armonía con todas las capacidades y con el proceso que hace ser lo que se es. La persona se identifica con todas estas funciones vitales (Latner, 1994). Al funcionar holísticamente, todo nuestro ser es una parte de nuestra actividad en movimiento.

La integración es un requisito previo para el funcionamiento satisfactorio del desarrollo figura-fondo. Para crear Gestalt que satisfagan las necesidades, se tiene que ser capaz de hacer una opción entre todas las posibilidades. Si no somos capaces de contar con todas las partes de nuestro yo, nuestras gestalten serán correspondientemente débiles, por otra parte, si nuestra conducta está bien integrada, tendremos integridad, somos sinceros y auténticos (Latner, 1994). La integración incluye algo más que aceptar todos los deseos, necesidades, procederes y aptitudes

como partes de uno mismo, también exige reconocerse como parte del ambiente. Para Perls, un organismo sano es aquel que se encuentra en contacto consigo mismo y con la realidad, se debe vivir en una inserción creativa con el mundo exterior y en relación armoniosa con el ambiente del que se forma parte (Latner, 1994).

Un concepto más amplio de la salud exige que se sepa lo que se necesita, la persona se debe mantener en contacto con lo que es importante para ella. Para saber qué es lo que se necesita, se debe saber y aceptar lo que se es en el momento presente, porque las necesidades están enclavadas en la existencia en el aquí y ahora. Este requisito para una buena formación de Gestalt implica su opuesto: se tiene que saber lo que no se es, pues al distinguir lo que se es y lo que no se es la persona se puede distinguir también del resto del campo (Latner, 1994).

Lo que se requiere para una buena salud es tener una constante creatividad en estas circunstancias, es decir, ser capaz de permanecer en marcha a pesar de los obstáculos y solucionar la situación de modo que nos satisfaga, eso es salud. Esto es, en cierto modo, un proceso con aspectos del ambiente constantemente favorables ( Latner, 1994).

El aspecto final de un funcionamiento sano es la conciencia: sencillamente, captar con todo el alcance de los sentidos el mundo de los fenómenos que está dentro y fuera de la persona, tal como se van presentando. La capacidad de percibir esto es la salud. Como la formación de la Gestalt exige la organización de las partes

distintas y pertinentes del campo, un proceso implica que se tenga alguna experiencia con cada una de esas partes, pues sólo podemos manejar lo que conocemos (Latner, 1994).

### **3.7 El Concepto de Ansiedad desde la Terapia Gestaltica**

En Terapia Gestaltica (TG), han sido escasos los aportes que se han realizado respecto al desarrollo y conceptualización, como también al abordaje acerca de la ansiedad, sólo existen algunas someras descripciones que dan cuenta, en términos globales, de algunos elementos conceptuales y prácticos, que a lo largo de la evolución de la teoría dan cuenta del fenómeno de la ansiedad o angustia. Con ello, rescatamos las primeras elaboraciones realizadas por Perls (1942) referidas al "Yo, hambre y agresión"; al entender la angustia como bloqueo respiratorio, el autor propone una serie ejercicios que permiten el contacto claro con la respiración y las fantasías ligadas a la misma.

Ya con el transcurso de su experiencia, manifiesta que la angustia es en sí la excitación, una especie de "élan vital", de la cual todos los seres humanos llevamos, la cual se estanca, al estar inseguros del rol que debemos representar, produciendo titubeos, aceleración cardiaca; comprendiendo a su vez que la fórmula de la angustia resulta simple: la angustia es la brecha entre el "ahora y el después", la cual impide el crecimiento y la espontaneidad en los seres humanos (Perls, 1969).



Por otra parte, Perls (1969) al plantear que la excitación, al ser el “elan vital” o “fuerza vital”, por tanto energía que moviliza las acciones de los individuos, realiza el siguiente proceso: primero como una excitación básica que moviliza las distintas glándulas hormonales; luego como excitación emocional, movilizándolo al sistema motor, planteando que las emociones son expresables en el sistema muscular, para palpar y para estar en contacto con nuestra experiencia; al existir un disturbio en la forma como se produce la excitación, esta disminuiría la vitalidad, planteando que si estas excitaciones no son decantadas en actividades específicas y se estancan, producirían un estado de angustia, siendo una excitación detenida, con ello al no fluir el sistema motor se desensibiliza para reducir la excitación, bloqueando la experiencia de la persona. Integrando así los dos conceptos, Perls (1969), en un trabajo práctico grupal, plantea que con el hecho de estar en el ahora, existirá una sensación de seguridad en sí mismo, si se sale del ahora, y se da un paso hacia el futuro, la brecha entre el ahora y el después se llena con la excitación acumulada, siendo vivenciada como angustia.

Posteriormente, Latner (1994) propone que la angustia sería una lucha entre la constricción y la excitación, resultando un bloqueo en el cual se interrumpe la Gestalt en vías de formación, siendo observada fisiológicamente en la contracción del pecho, en oposición a la oxigenación; al fluir el flujo de energía la persona duda, realizando intentos por suprimirla. En cuanto a emoción la angustia sería el miedo al propio atrevimiento.

Por otra parte, el autor expresa que la angustia es nuestra experiencia del conflicto entre las necesidades y las represiones de nuestras funciones de seguridad: cuando se han establecido claramente las funciones de seguridad, el conflicto pasa a ser entre nuestra armadura y nuestra excitación; al no ser reconocidas, se experimenta la molestia, definiendo finalmente que la angustia sería una represión incompleta en que no existe una conquista plena de nuestro sí mismo, como también un corte en la formación plena de la Gestalt, pues la persona pasa a involucrarse en sus fantasías futuras, como objetivo para erradicar la excitación, al no tener un escape ante la excitación ésta es reprimida en acciones de evasión, como la espera, experimentándose la angustia (Latner, 1994).

Polster y Polster (1997) proponen una relación entre la angustia y las fronteras del yo que se refiere al momento en que la persona a fijado rígidamente sus límites, al expandirse la frontera del yo se experimenta una sobrecarga psíquica, pues el individuo creerá que estallará, sofocado por el exceso de sensaciones y emociones; por otra parte, existe un temor al retraimiento de la frontera, ya que persiste un miedo y sensación de vacío y debilidad ante la presión avasalladora del exterior, el miedo pasa por la ruptura de la frontera habitual del individuo, si la ruptura es grave, la persona despertará su función de emergencia, por una parte el estallido de la emoción violenta, por otra, la represión traducida en angustia originada como una necesidad de sofocar la emoción la que, al inhibir la emoción, produce desconcentración, ineficiencia, incertidumbre y , posteriormente, consecuencias graves como la psicosis y el suicidio.

Robinne (2002) define que la excitación acompaña al contacto en la formación de la figura/fondo, en el transcurso de esta construcción la excitación se ve acrecentada a lo largo de la secuencia del contacto; al existir diversas razones, la excitación se inhibiría o, más aún sería bloqueada, por lo que se originaría la angustia como resultado de la interrupción del proceso de crecimiento creativo. El autor, citando a Laura Perls, refiere a que ella articula la angustia con la ausencia de apoyo esencial en la experiencia de contacto, en otras palabras, la angustia impide a la persona a sacar tanto de sí mismo como del entorno los recursos necesarios para el apoyo (Robinne, 2002).

En cuanto a la formación de figura, cuando ésta es poco clara, poco definida, a veces se revela ansiógena: al realizarse la interrupción de la secuencia de la formación de la figura, existir la ausencia del comienzo, por tanto, será un producto de la confluencia, al convertirse en una figura de emergencia, ésta realizará una ruptura en la confluencia de la persona. Contrariamente, al mantener la confluencia, existe una relación entre la ansiedad de la individuación y la diferencia, en lo que respecta a la confluencia en la formación de la figura, mantiene la indiferenciación entre el organismo y el entorno, realizando la eliminación del riesgo, con ello se produce el proceso de desensibilización, provocando la inconciencia, y, a su vez, la experiencia de sensación de vacío e inmovilidad (Robbina, 2002).

En paralelo con la formación de la figura ansiógena, existe también un paso de lo fisiológico a lo psicológico; la excitación es reprimida, permaneciendo en el cuerpo con lo que provoca que la sensación no se convierta en afecto. De esta forma, se constituye la patología en que el cuerpo será tomado como un objeto, es decir, la ansiedad se fijará en el cuerpo, pues la figura no tomaría contacto con el entorno (Robbine, 2002).

Por otra parte, de acuerdo al trabajo realizado por Zinker (2003) mediante la descripción y desarrollo del modelo del Ciclo Experiencial, el autor describe que cuando una persona, bloquea y limita o interrumpe la sensación y la toma de conciencia (darse cuenta) experimenta sensaciones incomprensibles para ella, como también recibe señales de su cuerpo extrañas, las cuales provocarían en él miedo; coincidiendo así con sensaciones fisiológicas como hiperventilación y taquicardia, resultando particularmente alarmantes como expresión de la ansiedad.

Siguiendo el modelo de trabajo del Ciclo Experiencial descrito como proceso creativo y vivencial, Castanedo (2002) realiza una descripción de trabajos prácticos y de aplicaciones en Terapia Gestalt (TG) que hacen relación con técnicas y experimentos que permiten tomar contacto con las emociones y potenciar las capacidades humanas. Así, el autor describe una técnica específica y práctica a partir de las vivencias para establecer contacto que abordan la angustia como ensayo: en el experimento, los objetivos se relacionan con situar a la persona en amenaza con la experiencia futura, enfrentar la ansiedad o miedo de hablar específicamente en

publico, como también asentarla en la toma de conciencia y no abandono de la realidad presente para así quedarse en el continuum de esta experiencia, evitando saltar hacia el futuro imaginario, el cual reduce el contacto con el ahora de la persona, como también practicar la deflexión como mecanismo de defensa en términos positivos respecto del ciclo experiencial, para lograr la exploración de los aspectos desconocidos de la persona.

### **3.8 El Diagnóstico Fenomenológico en Psicoterapia**

Ricardo Capponi (2005) manifiesta que la diferencia fundamental del método fenomenológico respecto del método descriptivo tradicional de las ciencias naturales es que este último se preocupa de describir los hechos y acontecimientos, las causas y efectos externos del fenómeno (signos y síntomas) sin considerar la experiencia subjetiva del que está siendo observado. Sostiene que estas experiencias subjetivas sólo son abordables a través de dos vías: la expresión corporal y el lenguaje. “A través del lenguaje el paciente nos autodescribe su subjetividad, a través de su expresión corporal nos muestra con significantes lo que sucede en su vivenciar”. El autor plantea que para captar la experiencia (comprensión fenomenológica) debemos haber tenido cierto grado de experiencia similar que nos permita sentir e imaginar con algún grado de familiaridad la experiencia que la persona nos muestra.

Más precisamente, todo conjunto de vivencias emana desde la afectividad, percepción, psicomotricidad, pensamiento, representación y sensación, el cual pasa singularmente por el filtro del yo del sujeto, en otras palabras, los eventos psíquicos se cualifican vivencialmente bajo la funcionalidad yoica, desde el yo, único y singular adquieren un sello y carácter propio y se configuran en vivencias personales bajo un proceso integrador el que se configura a través de nuestra historia, opciones y caminos de resoluciones por las cuales la persona opte (Capponi,2005).

Capponi (2005) plantea algunas aristas que se deben tener en cuenta en el momento de una descripción fenomenológica:

**En relación con el observado:** Se debe estar atento a la veracidad de su relato, si no lo es, captar la intencionalidad de la actitud de suplantar sus experiencias subjetivas por fantasías o recuerdos, respecto de situaciones vividas. También debe promover descripciones espontáneas y detalladas de sus experiencias subjetivas.

**En relación al observador:** Capponi (2005) manifiesta que se debe asumir una actitud libre de prejuicios, sin intentar hacer correcciones causales ni construir hipótesis en relación a lo que observa. Al observador le corresponde permitirse sentir experiencias emocionales subjetivas, es decir, que el observado repercute interiormente en el observador, el que observa también puede utilizar recursos como metáforas y párrafos textuales para sus descripciones. También debe detallar textualmente las experiencias corporales y frases que esta expresando el observado.

### **3.9 El Diagnóstico en la Terapia Gestáltica**

Dentro del desarrollo de la Psicología, como también particularmente dentro del proceso como han sido denominadas las distintas patologías, han existido numerosos tratados acerca de cuales rasgos o síntomas determinan la manifestación de un trastorno, en otras ocasiones, la mala aplicación de estos principios han llevado a ejecutar diagnósticos erróneos con la respectiva estigmatización de los pacientes a los cuales se les a sido denominado en distintas formas (Yontef, 1995).

En este sentido, el movimiento humanista existencial a protestado en contra de tendencias como la jerarquización autoritaria de la relación terapéutica, el no respeto por la experiencia subjetiva del paciente, la experticia del terapeuta en cuanto a su objetividad.

Con ello, el tratamiento y diagnóstico fenomenológico de la Terapia Gestáltica (TG), de Rogers y otros fue una desviación radical y totalmente opuesta a la formula clásica, de esta forma, el movimiento humanista planteaba su fórmula a partir de la noción de que el crecimiento ocurría cuando las personas están en contacto con quienes la rodean. Con el planteamiento de este principio, se puso énfasis al trabajo emergente del enfoque fenomenológico (contacto entre observador y lo observado) y el contacto dialogal (Yontef, 1995).

Al respecto, se situó al proceso psicoterapéutico en un espacio de mayor comprensión y más real acerca de las distintas experiencias que constituyen el fenómeno humano, con ello el diagnóstico tomó una serie de nuevas aristas que dejan de lado los cánones tradicionalistas y considerados como positivistas. Estas aristas, hacen relación más a un proceso integral que a una división de la comprensión del fenómeno y consiguiente diagnóstico; el diagnóstico debe cumplir el criterio de ser sólo un referente para que el terapeuta se aproxime al conjunto de síntomas o rasgos que pueden estar interferidos, los cuales representan sólo y ese momento experiencial particular, con ello se puede desprender que el diagnóstico puede ser actualizado y modificado según sean los logros y despliegues de la persona o de las repercusiones que generan el encuentro terapéutico (Yontef, 2005).

También la visión del diagnóstico dentro de Terapia Gestáltica, al entender a la persona como un ser que tiende hacia la autorrealización encuadrada dentro de la psicología humanista junto con su self de carácter integral, no comprenderá a la persona como un individuo no patologizado, sino, más bien, con interrupciones o bloqueos en su experiencia y con recursos para su desarrollo óptimo.

Otro aspecto que postula al diagnóstico en la Terapia Gestáltica (TG) es la construcción del vínculo, remitiéndolo a lo que Martín Buber llamó “encuentro”, “diálogo YO-TU”, o “diálogo existencial”) en terapia, es decir, una actitud que encuadra la relación entre el facilitador y el paciente, que perdura a través del proceso terapéutico, permitiendo un trabajo además descriptivo y fenomenológico,



basado en la amplitud de la experiencia subjetiva del individuo. Percibir manera de vivenciar propia del paciente junto con la forma y calidad del contacto en el encuentro del proceso diálogo de la relación tu-yo, incluyendo al terapeuta en esta relación, permiten la transformación de la relación doctor-paciente en una igualitaria y horizontal, de persona a persona (Yontef, 2005).

Con mayor exactitud, Yontef (2005) define los principios básicos o conceptos fundamentales que debe apuntar un encuentro como proceso-diálogo. Al respecto, estos principios se esbozan de la siguiente manera:

- **Fenomenología:** Es la búsqueda de la comprensión basada en lo que es obvio o revelado por la situación (que incluye tanto organismo como ambiente) más que la interpretación del observador, introduciéndose vivencialmente en la situación. Una descripción fenomenológica integra la conducta observada y las comunicaciones personales, vivenciales, apuntando a una descripción clara y detallada de lo que es, utilizando la experimentación para explicar.

-**Darse Cuenta:** El darse cuenta es una forma de vivenciar, es el proceso de estar en contacto alerta con el evento mas importante del campo individuo/ambiente, con el total apoyo sensorio-motor, emocional, cognitivo y energético, un continuum e ininterrumpido darse cuenta lleva a la captura inmediata de los elementos dispares en el campo, creando totalidades nuevas y significativas.

- **Contactar:** Es el proceso completo de reconocerse a sí mismo y al otro, moviéndose a una conexión/fusión y también hacia una separación alejamiento. El contacto es el proceso básico de la relación y significa apreciar las diferencias entre si mismo y otro, incluye por tanto cuatro aspectos: 1.- conexión, 2.- separación, 3.- movimiento y 4.- Darse Cuenta

- **YO-TU:** Un diálogo YO-TU de reunión o encuentro existencial como forma de contacto, unilateral como personal, logrando reciprocidad sin tratarla como objeto de manipulación.

- **Relación-Diálogo:** Comúnmente, es hablar con alguien, pero, de forma más específica, corresponde a un dialogo existencial ocurrido entre dos personas que se encuentran como personas, cada una es impactada por la otra y responde a ella; YO-TU, no es una secuencia de monólogo preparado. Es una forma de contacto especializada, incluso sin palabras, usando por ejemplo gestos o sonidos no verbales, en presencia activa del terapeuta como principal herramienta. En la relación dialogal, el contacto es mutuo donde la figura de interés para ambos es la interacción de la otra persona como persona.

A su vez, los principios anteriormente señalados decantan en las características esenciales de todo diagnóstico en la Terapia Gestáltico. Como encuentro dialogal, es posible diferenciar diversos tipos que posibilitan la comprensión de las vivencias particulares de cada persona:

- **Inclusión:** El terapeuta acepta la experiencia fenomenológica del paciente, entra respetuosamente en su mundo fenomenológico, lo vivencia y lo acepta tal cual es. En otras palabras, el terapeuta toma contacto con el paciente y al mismo tiempo se permite ser afectado por él y por su experiencia, dejando de lado sus perspectivas de vida y creencias, apreciando igualmente la otra realidad y el conjunto diferente de información, comprendiendo y aceptando a la otra persona sin juzgar positiva o negativamente sus actitudes y conducta.

-**Presencia:** El terapeuta muestra su verdadero sí mismo, demuestra interés con honestidad más que con constante aparentamiento, no sólo le permite al paciente ser quien es si no ser quien es en respuesta, mostrando sus dudas personales, expresa limitaciones, rabia y aburrimiento.

-**Compromiso con el Diálogo:** El terapeuta dialogal está verdaderamente comprometido con el diálogo y permite lo que está en la toma de control. Esto no sólo significa que el terapeuta exprese su sí mismo interno al otro y viceversa, sino que, también, el resultado sea determinado por el entre y no controlado por ninguno de los individuos, el contacto mutuo esta permitido ya que se requieren dos para dialogar, los cuales deben estar disponibles y dispuestos en tomar contacto; ya que se requieren dos para compartir la experiencia y lograr un evento relacional y ser capaces de apoyar el contacto dialogal en compromiso mutuo.

**-No Explotación:** La Terapia Gestáltica es una relación persona- a- persona no explotadora ni manipuladora, en la cual cada terapeuta considera a la persona como fin en sí misma, no existe diferenciación o jerarquía estimulada o impulsada por el terapeuta, es decir, la relación es horizontal.

**- Vivir la Relación:** Contactar es relacionarse con lo inmediato y con la vida ahora, es más que hablar acerca del vivir, es hacer y vivenciar más que analizar, por tanto, la sanación radica en vivir en el diálogo, centrándose en la experiencia que en el concepto. Siendo completa, incluye la mayoría de los aspectos de la condición humana: sentimiento, pensamiento, espontaneidad, experimentación programada, creatividad, pelear, amar, impedir el aburrimiento, el darse cuenta en la relación YO-TU.

## **VI Marco Metodológico**

### **4.1 Enfoque metodológico**

Esta investigación se suscribe dentro de la metodología cualitativa que destaca “Su más amplio sentido a la investigación que produce datos descriptivos de las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable” (Taylor y Bogdan, 1994, p. 20). En este sentido, al aproximarse a la realidad vivencial del fenómeno de la ansiedad utilizando como recurso el Ciclo de la Experiencia de la Terapia Gestáltica, nos resulta primordial abordar esta investigación desde una mirada fenomenológica y, por consiguiente, cualitativa, ya que este tipo de enfoque teórico y metodológico nos permite acercarnos a la realidad más subjetiva de las vivencias relativas a los trastornos de ansiedad y, a su vez, describir y comprender una temática específicamente centrada en lo humano. Mediante la riqueza de significados y sentimientos que atribuyen desde lo más íntimo las vivencias de los trastornos ansiosos experimentadas por un grupo de mujeres, es decir, mediante algunos elementos significativos; tales como sus percepciones psicológicas y corporales junto con el que realizan con su propia realidad, destacando su carácter único e individual a partir de sus relatos y visiones experienciales. Cabe destacar además que el enfoque gestáltico, visión principal por la cual está guiada esta investigación, contiene como referente en sí misma una visión fenomenológica de la realidad, pues se concentra en las descripciones que las propias personas realizan de su experiencia inmediata.

## **4.2 Tipo y diseño de investigación**

### **4.2.1 Tipo de Investigación**

La investigación comenzó siendo de tipo exploratoria, a raíz del poco material teórico específico que se encuentra en Terapia Gestáltica (TG) con respecto al fenómeno de la ansiedad; producto de ello, existe un mínimo de elaboración de material informativo, práctico y teórico, lo que decanta en insuficientes investigaciones respecto a la visión de los trastornos ansiosos desde el enfoque de la Terapia Gestáltica (TG). Por otra parte, se encontró que el gran porcentaje de los estudios están centrados en enfoques biomédicos y estructuralistas.

Podemos respaldarnos respecto a que “los estudios exploratorios sirven para familiarizarnos con fenómenos relativamente desconocidos, obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa sobre un contexto particular de la vida real, investigar problemas del comportamiento humano que consideren cruciales los profesionales de determinada área, identificar conceptos o variables promisorias, establecer prioridades para investigaciones posteriores o sugerir afirmaciones (postulados) verificables” (Danke, 1986, en Hernández, 1998).

De este modo, luego de lograr la familiarización con el estudio compilando, la escasez del abordaje del fenómeno de la ansiedad desde la Terapia Gestáltica (TG) influyó en la configuración del estudio de tipo descriptivo, ya que es la forma mas

óptima de dar cuenta de las vivencias y relatos del grupo de mujeres que fue indagado, como también las descripciones del proceso de ansiedad a partir del ciclo de la experiencia, mostrando las propiedades más importantes que tiene la investigación, como en sí el fenómeno a estudiar.

Finalmente, podemos señalar que Danke (1986) “manifiesta que los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se sometido a análisis” (Hernández, 1998, p.60). De este modo, este tipo de estudios miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar. Desde el punto de vista científico, describir es medir. Un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente para así describir lo que se investiga.

#### **4.2.2 Diseño de Investigación**

El diseño de esta investigación posee un enfoque no experimental, ya que el trabajo realizado pretendió observar el fenómeno tal cual como se presentó desde quienes lo vivencian, para así, posteriormente, analizarlo y describirlo.

La idea de realizar un estudio no experimental proviene de la falta de existencia de una manipulación de las variables, por tanto, el interés de este estudio radica en “observar los fenómenos tal cual se dan en su contexto natural, para posteriormente realizar los análisis correspondientes” (Hernández, 1998, p.184).

De esta forma, el diseño que se utilizara será transeccional o transversal, ya que la recolección de información es única y se realizada en un lugar y tiempo determinado. Por el contrario, no se pretende una indagación posterior a lo largo de este fenómeno en la muestra seleccionada, pues los datos “se recolectan en un sólo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (Hernández, 1998, p.186).



### **4.3 Delimitación del Campo a estudiar**

#### **4.3.1 Escenario**

Esta investigación se centró en el Centro de Salud Mental (COSAM) de la Comuna de Independencia, ubicado en Av. Salomón Sack 331-B. Este centro cuenta con una atención diaria de alrededor de 50 usuarios, éstos se dividen en un equipo técnico compuesto por 12 profesionales en los que se destacan psicólogos, asistente social, psiquiatras, terapeuta ocupacional y profesores de arte, como también alumnos en práctica. COSAM INDEPENDENCIA opera en la comuna desde el mes de abril del año 1999, depende administrativamente del Departamento de Salud de la Municipalidad, técnicamente, de orientaciones Ministeriales canalizadas por la unidad de Salud mental del Servicio de Salud Metropolitano Norte.

#### **4.3.2 Universo**

Compuesto en el transcurso de esta de la investigación por un número aproximado de 25 casos a la fecha, tanto de hombres como mujeres, diagnosticados con trastornos ansiosos que han sido pesquisados durante el segundo semestre del año 2006 por COSAM de Independencia. Estos casos, mientras se abordó este estudio, se encontraban en atención.

De estos 25 casos, 20 corresponden al grupo femenino y 5 al masculino.

### **4.3.3 Muestra**

Fueron mujeres con un promedio de edad entre 30 y 38 años de edad, que se encontraban participando en el COSAM de Independencia y que han sido diagnosticadas con Trastorno de Ansiedad, respondiendo a los criterios diagnósticos del DSM IV o CIE 10.

En una primera instancia, se tomó una muestra al azar no superior a 8 personas del total del universo de mujeres que participaban en tratamiento al transcurso de este estudio en COSAM de Independencia. Este grupo muestral debía cumplir con el requisito primordial encuadrado dentro del diagnóstico de Trastorno de Ansiedad según los criterios diagnósticos del DSM IV o CIE 10 y, específicamente, como criterio de selección que presentasen a lo menos una crisis de angustia y que llevasen entre un mes a un mes y medio de tratamiento.

Luego de revisar las fichas e historial diagnóstico, se encontró que en algunos casos de la muestra total a seleccionar presentaban patologías anexas como trastornos de personalidad, ligados al criterio diagnóstico de la selección inicial. Con este elemento diagnóstico, se descartaron dos casos que presentaban trastorno de personalidad anexo a la crisis de angustia.

Finalmente, la muestra escogida se conformó por 6 casos que presentaban los criterios muestrales anteriormente señalados; sin embargo, durante el transcurso del

terreno hubo de reducir la muestra final a 4 casos significativos, ya que uno de los casos, al momento del terreno estaba abandonando el proceso terapéutico y el segundo caso estaba imposibilitado de asistir por exceso de trabajo.

#### **4.4 Técnicas e Instrumentos de Recopilación de la Información**

La recopilación de la información fue a través de métodos cualitativos que permitieron sistematizar la información en términos de reunir y clarificar los distintos objetivos de esta investigación.

En este sentido, se utilizaron fuentes documentales, tales como la ficha clínica utilizada en COSAM de Independencia con la finalidad y propósito de sistematizar en mayor profundidad la información de los casos clínicos de la muestra, de esta forma, se observó el historial de vida de cada paciente conjuntamente con su tratamiento, así también como el transcurso del proceso de atención tanto psicológico como farmacológico. La finalidad y uso de la ficha clínica como fuente documental, responde además, a la necesidad de contar con casos muestrales que cumplieran los requisitos señalados para esta investigación, como lo son: rango de edad, el de llevar a lo menos entre uno a un mes y medio de tratamiento y descartar la presencia de patologías anexas y trastornos de personalidad, vinculados a los criterios diagnósticos de trastorno de ansiedad.

Además, se realizaron entrevistas semiestructuradas que se definen como “una técnica en la que una persona solicita información de otra o de un grupo, para obtener datos sobre un problema determinado. Presupone, pues, la existencia al menos de dos personas y la posibilidad de interacción verbal” (Rodríguez, 1999). De esta manera, la entrevista nos permitió para esta investigación acercarnos más a sus realidades y vivencias subjetivas para posteriormente describirlas e interpretarlas.

El tipo de entrevista utilizado fue la entrevista semiestructurada que se caracteriza por utilizar en la entrevista preguntas más o menos abiertas en forma de guías de entrevista. Se esperaba que el entrevistado responda a ellas libremente (Flick, 2004).

Para propósito de nuestra investigación, la entrevista semiestructurada aplicada no es enteramente abierta, ni se canaliza mediante un gran número de preguntas precisas. En general, el investigador dispone de una serie de preguntas guías relativamente abiertas con el fin de recibir una información pertinente por parte del entrevistado, pero no planteará todas las preguntas en el anotado y con el plan previsto. En la medida de lo posible, “dejará expresarse” al entrevistado a fin de que él pueda hablar libremente con las palabras que desee y en el orden que convenga (Quivy, 1992, pp 184).

Cabe señalar que previo a la aplicación de cada entrevista semiestructurada se utilizó como criterio ético para cada caso a entrevistar una carta de consentimiento

informado, la cual tiene el propósito ético de resguardar la información entregada por cada caso, protegiendo sus datos personales reales y además señalando que la información entregada sería de uso exclusivo para los fines de esta investigación. (Ver anexo N° 8)

También, además de la revisión de fuentes documentales y el desarrollo de la entrevista semiestructurada, se aplicó en paralelo con la entrevista una pauta de observación participante con el propósito fundamental de observar, describir y comprender el proceso de contacto relacional respecto de los entrevistados y observadores. De esta manera, fue posible profundizar respecto a las posibilidades de comprender el fenómeno desde una perspectiva fenomenológica por parte del observador, permitiéndose integrar sus experiencias emocionales subjetivas para la futura descripción del proceso del observado. Así también, el establecer un grado de relación horizontal (facilitador-facilitado) que permita al observado sentirse en un espacio donde existirá la libertad para expresar sus subjetividades y expresiones corporales; así es posible para los observadores establecer y comprender sus formas de vivenciar junto con la calidad, forma de contacto y apertura del observado a la experiencia.

Con ello, se define la observación participante como una estrategia de campo que combina simultáneamente análisis documental, entrevistas, participación directa, la observación y la introspección (Flick, 2004).

Los rasgos principales que manifiesta Jorgensen respecto a la observación participante son definidos como la inclusión completa y profunda del observador en el campo a estudiar. Los propósitos de éste radican en que el observador se interesa por el significado humano e interactúa con los miembros en la situación y entorno particular, por tanto, una relación aquí y ahora de la vida cotidiana. Además, la teorización está acentuada en la comprensión e interpretación de la existencia humana, pues posee una lógica y proceso abierto, flexible; los roles participantes del observador implican establecer y mantener relaciones con el observado en el campo a indagar (Jorgensen en Flick, 2004).

#### **4.5 Construcción de los Instrumentos de Recolección de Información**

Para la siguiente investigación se construyeron dos instrumentos de recopilación de información: la entrevista semiestructurada y la pauta de observación participante, ambas basadas a partir de los objetivos señalados para esta investigación. De dichos objetos se desprendieron categorizaciones conceptuales operativas que fueron previamente descritas e integradas en la guía de preguntas de los instrumentos señalados y descritos anteriormente.

#### 4.5.1 Categorías operativas

Se definió cada significado cualitativo a partir de los conceptos que van integrados en los objetivos, en el marco teórico y en el los conceptos básicos de esta investigación.

<b>Categorías</b>	<b>Definición Conceptual</b>	<b>Definición Operativa</b>
<b>Ansiedad:</b>	<p>Consiste principalmente en un estado de malestar psicofísico, que tiene como características esenciales la sensación de inquietud, inseguridad y desasosiego ante una situación vivenciada como una amenaza inminente y de causa indefinida.</p> <p>Se encuentra ligada al miedo y la angustia, ya que estos se presentan en conjunto en los trastornos de ansiedad.</p>	Percepciones de las mujeres con crisis ansiosas respecto a la experiencia de ansiedad

	<p>Para la terapia Gestáltica, ansiedad y angustia serán entendidas como el mismo fenómeno. La ansiedad se entiende como la movilización de energía o la excitación que acompaña al contacto en la formación de figura/fondo, que se verá interrumpida en algún momento en la experiencia, la cual puede estancarse cuando existe una sensación de inseguridad. Al detenerse la excitación, se bloquea la experiencia de la persona. Por otra parte, la angustia también es entendida como la experiencia del conflicto entre las necesidades y las represiones de nuestras funciones de seguridad</p>	
<p><b>Sensación:</b></p>	<p>La primera etapa de ciclo es la sensación, se comienza a experimentar el “aquí y ahora”. La sensación significa una experiencia</p>	<p>Percepción o vivencia sensorial de las mujeres con crisis ansiosas.</p>



	<p>sensorial del mundo, cuando la persona inhibe sus sensaciones éstas evaden el segundo estadio del ciclo.</p> <p>Las sensaciones del organismo son internas (partes del cuerpo, cenestesicas, viscerales y pensamientos) y externas (visión, audición, tacto, gusto y olfato), estas últimas están dirigidas hacia entorno cuando las primeras están centradas en uno mismo.</p>	
<p><b>Darse Cuenta</b></p>	<p>Corresponde a la segunda fase del ciclo, la persona es capaz de tomar conciencia de sí mismo, su cuerpo, sus emociones y su medio. Es capaz de prestar atención a las sensaciones y organizarlas. Existen tres tipos de darse cuenta: darse cuenta externo (sensaciones y percepciones), darse cuenta interno (sensaciones y emociones) y darse cuenta de las fantasías (actividad mental).</p>	<p>Experiencia o percepción respecto de la toma de conciencia de la mujer con crisis de angustia.</p>

<b>Movilización de energía</b>	La persona reúne las fuerzas o la concentración necesaria para llevar a cabo lo que su necesidad le demanda. Esta fase le sirve al individuo para adoptar una conducta más adaptativa	Experiencia o percepción del accionar de la mujer con crisis de angustia
<b>Acción</b>	La acción se produce como consecuencia de la movilización de energía, adoptándose una conducta. El individuo moviliza su cuerpo y hace lo necesario para satisfacer su necesidad	Nivel de percepción ante la realización de una acción durante una crisis angustiosa
<b>Contacto</b>	La persona efectúa acciones que logran satisfacer a aquellas necesidades que se presentan, ya sea consigo mismo o con los demás. La culminación del proceso se logra al llegar a esta fase, pues la persona encuentra satisfacción. En una experiencia, cuando el ciclo fluye por sí solo y se pasa por todas las fases del mismo, llegando	Percepción acerca del contacto realizado con respecto a su yo en relación a la crisis de angustia

	<p>finalmente al contacto, esta última fase integra a todas las anteriores. Además, el contacto es más que la suma de todas las fases anteriores del ciclo; para que éste se produzca se requiere des-estructurar y llegar a formar una nueva figura, afectar y ser afectado.</p>	
<b>Retirada</b>	<p>Cuando el organismo entra en el reposo de la experiencia vivida se retira. Retirada que requiere antes que haya dado el contacto. Entonces, comienza otro ciclo que se iniciará con una nueva sensación</p>	<p>Percepción acerca de las conclusiones y cierre de la vivencia con respecto a la crisis de angustia</p>
<b>Experiencia corporal como experiencia del sí mismo</b>	<p>Será entendido como el vínculo estrecho e intrínseco de la experiencia corporal (desde la respiración, postura y tensiones) relacionada con la manera de vivir</p>	<p>Percepción de la experiencia del sí mismo en relación a la experiencia corporal de la persona con crisis de angustia</p>

	las experiencias del yo integradas a la vivencia de una persona	
<b>Bloqueos Defensivos o Mecanismos Neuróticos</b>	Considerados como resistencias de la energía orientada que se vuelven inertes cuando se disminuye el contacto, se bloquea o se anula e impide que el ciclo trascorra con normalidad desde su inicio con la sensación y finalice con la retirada cierre o reposo.	Nivel de percepción acerca de los bloqueos defensivos o resistencias que realiza la persona con crisis de angustia
<b>Trastorno de ansiedad:</b>  <b>Trastornos desde TG :</b>	Ansiedad que se presenta de manera repentina y sin motivo alguno causando disfunciones en las actividades cotidianas del sujeto.  Es considerada como interferencia en el proceso de formación de Gestalt, éstas acarrearán distorsiones y desequilibrio en nuestra integración básica, por tanto, los trastornos son considerados no como trastornos	Percepción acerca de la interferencia y distorsiones que desequilibran a la integración de la persona que sufre una crisis de angustia.

<p><b>Contacto Dialogal :</b></p>	<p>mentales sino del organismo; la mente no es la que esta enferma, sino, la persona.</p> <p>Será entendido como el proceso experiencial de encuentro que se establece entre la relación de dos personas, contactándose mediante el diálogo verbal, corporal y emocional. En este sentido, establece un relación igualitaria y horizontal, por tanto no jerarquizada, que permite un trabajo descriptivo y fenomenológico, donde no sólo se incluyen y describen las experiencias subjetivas de los observados, si no, también las experiencias del observador, que lleva a describir la calidad de la relación de las personas contactadas en el proceso.</p>	<p>Percepción respecto de la relación de contacto y experiencial , que se establece entre el entrevistado y entrevistador</p>
-----------------------------------	--	---

#### **4.5.2 La Entrevista Semiestructurada**

Dadas las características del marco teórico de este estudio y la escasez de información en lo que respecta al desarrollo de teoría específica de los trastornos de ansiedad desde la mirada de la Terapia Gestáltica, como también a la inexistencia de un instrumento que de cuenta de los aspectos descriptivos y fenomenológicos más relevantes acerca de las crisis ansiosas, surgió la necesidad de crear una pauta de entrevista semiestructurada que se desarrolló basándose en los tópicos del ciclo experiencial y relacionándolos con la experiencia de las crisis ansiosas, focalizadas a detallar tres tiempos, esto es antes : durante y después de una crisis, con el propósito de detallar más exhaustivamente los ciclos experienciales relevantes, como así, su experiencia de sí mismo en relación al cuerpo con respecto a la crisis ansiosa. La creación y desarrollo de la entrevista semiestructurada se desglosa de la siguiente manera:

- a. Se revisó bibliografía relativa a la ansiedad y a trastornos de ansiedad y crisis ansiosas desde el enfoque de la Terapia Gestáltica y otros enfoques psicológicos y biomédicos; al encontrar una insuficiencia de abordaje teórico en Terapia Gestáltica con respecto al objeto de este estudio, hubo de compilarlo en el marco teórico de esta investigación.

- b. Posteriormente, a partir de la pregunta de investigación y los objetivos señalados en este estudio se prosiguió a realizar un desglose y creación de conceptos básicos que decantaron en categorías operativas.
- c. A partir de las categorías operativas, se realizaron preguntas tentativas que lograsen entrelazarse entre los tópicos del ciclo experiencial, relacionándoles con las crisis de angustia antes, durante y después de la crisis, como así la experiencia de su si mismo en relación al cuerpo.
- d. Una vez creado el instrumento (ver anexo N° 5), se aplicó la pauta piloto a un caso significativo, el cual de acuerdo a una entrevista e indagación inicial, cumplía con los requisitos descriptivos de haber sostenido a lo menos una crisis de angustia a lo largo de sus vivencias.
- e. Posteriormente, la pauta aplicada como piloto se sometió a la examinación por parte del Profesor Metodólogo y Profesora Guía, anterior a su aplicación final en el Centro de Salud Mental.
- f. Se aplicaron, finalmente, un máximo de dos entrevistas por persona a partir de la selección de los casos de la muestra.

### 4.5.3 Pauta de Observación Participante

La siguiente pauta de observación (ver anexo N° 6) tuvo el propósito de indagar desde una perspectiva Gestáltica y Fenomenológica la relación de contacto dialogal en la relación entre observador y observado, las siguientes preguntas tuvieron un carácter de tipo introspectivo y abiertas de acuerdo a la experiencia con las distintas participantes a esta investigación. Para la creación y desarrollo de la siguiente pauta se realizaron los siguientes pasos:

- a. Se revisó bibliografía existente con respecto al desarrollo de pautas o instrumentos que detallasen un trabajo Gestaltico y Fenomenológico en que se hiciera relación a posibilidades de inclusión de observadores y/ o terapeutas, en las descripciones y diagnóstico de los fenómenos vivenciales de personas con alteraciones del carácter.
- b. Al no encontrar un instrumento específico que detallase un trabajo diagnóstico descriptivo e introspectivo, hubo de crear la pauta propuesta para esta investigación a partir de la selección de dos textos significativos: Yontef, G. (1995), "Proceso y Diálogo en Gestalt" y Capponi, R. (2005), "Psicopatología y Semiología Psiquiátrica".



- c. De acuerdo con los tópicos y visión diagnóstica expuestos por los dos autores, se anexaron en el marco teórico los ítems más importantes. También en conjunto con la pregunta de investigación y el objetivo, se desglosaron los conceptos más significativos que terminaron por decantar en la creación de una pauta de observación participante con una guía de preguntas más o menos tentativa que hiciera relación con los tópicos anteriormente expuestos y la inclusión de la experiencia de los observadores al relacionarse y contactarse con la experiencia de la muestra abordada y sus posibilidades descriptivas.
- d. Una vez creado el instrumento, se prosiguió a su revisión y análisis por parte de los expertos guías de la investigación. Posteriormente, se aplicó la pauta directamente con la muestra a abordar en esta investigación. Cabe destacar, que para esta pauta no se realizó una experiencia piloto, ya que al ser la pauta de observación una guía tentativa se dejó el espacio a la experiencia subjetiva y al relativismo por parte de los criterios de cada investigador para sus posibilidades descriptivas. Estas descripciones acabaron, finalmente, en observaciones y notas de campo que fueron anexadas en relación con cada caso y experiencia descrita.

#### **4.6 Plan de Análisis de la Información**

La dimensión temporal de la investigación es transversal o transeccional, teniendo un diseño transeccional descriptivo e interpretativo.

Siguiendo la línea de investigación cualitativa, los datos obtenidos por medio de la entrevista y la pauta de observación participante fueron analizados a partir de procedimientos descriptivos e interpretativos

Por procedimientos interpretativos se entienden técnicas de análisis de datos que se aplican a la información o los datos generados por la propia investigación que utilizan las categorías para organizar conceptualmente y presentar la información, más interesadas por el contenido de las categorías que por las frecuencias de los códigos, y tradicionalmente no asociadas a técnicas cuantitativas que vayan más allá del mero examen de las frecuencias o estudios de tablas de contingencia (Gil Flores, 1994).

Una vez realizadas las transcripciones de las entrevistas vivenciales en relación con el ciclo experiencial, se han ordenaron los casos específicos en análisis descriptivos (perspectiva emic) y luego se analizaron interpretativamente (perspectiva etic) de acuerdo a las definiciones y conceptos desarrollados tanto en los objetivos como en las categorías operativas de esta investigación.

Los pasos que siguen a continuación detallan el procedimiento que se realizó para el análisis de la información de los casos significativos de este estudio:

- a. **Lectura:** referida a las transcripciones de las entrevistas, con este ejercicio se logró obtener una visión de análisis global para rescatar algunas aristas que hacen relación con las características del ciclo experiencial y la vivencia de las crisis ansiosas.
  
- b. **Categorización:** se desglosaron los objetivos generales y específicos, los cuales se convirtieron a categorías operativas de acuerdo con el valor descriptivo de cada objetivo, así como para el caso de la descripción del Ciclo de la Experiencia, se establecieron las subcategorías que corresponden a cada fase del ciclo: sensación – conciencia; conciencia – movilización de energía; acción – contacto; contacto – retirada. Éstas se configuran como las unidades temáticas utilizadas, y, a la vez, cada una de estas categorías tiene una subcategoría que indica la existencia o no de bloqueo en alguna de las fases del ciclo.

- c. **Análisis Descriptivo (EMIC):** Se seleccionó la información empírica del material de las entrevistas y de la pauta de observación participante que serán analizadas de forma descriptiva, tomando en consideración las descripciones más significativas que hagan relación con cada categoría operacional; también se anexaron las notas de campo de cada investigador correspondientes a cada caso.
- d. **Análisis Interpretativo (ETIC):** En un segundo momento, ya con el análisis de la información anexado, se procedió a interpretar los datos descriptivos, a partir de las categorías operativas y sus subcategorías operativas.

## **V RESULTADOS Y ANALISIS**

### **5.1 Análisis de la información por Objetivos**

Se presentará a continuación el desarrollo del análisis de la información en tres pasos, cada análisis empírico corresponderá al desglose de las descripciones de cada caso, los cuales de acuerdo a cada objetivo reducido a categoría operativa, serán englobados y sub analizados, el primero incluirá los análisis realizados a partir de la descripción del Ciclo Experiencial en tres momentos: antes, durante y después de una crisis ansiosa, cada una de ellas relacionadas de acuerdo a cada fase del ciclo; luego se presentará el análisis de la información en relación a la comprensión de la experiencia corporal de la crisis ansiosa vinculada a la experiencia de su yo ; y finalmente se presentará el análisis de la información obtenida por medio de la observación participante, relacionada con la comprensión del proceso de contacto dialogal entre las entrevistadas y los observadores.

## **5.2 Ciclo Experiencial en mujeres con trastornos de ansiedad en tres momentos**

### **5.2.1 Antes de una crisis ansiosa**

#### **5.2.1.1 Análisis descriptivo**

##### **Sensación:**

**Caso 1:** *“de hecho mi mama toda la vida por lo menos a mi cuando esta enoja.. toda la vida me hizo sentir culpable de que mi papá vivía gorreandola, [...].*

*“Con odio, yo en mis sueños quería que el viejo se muriera, con una agresividad tremenda bueno ya después era generalizado, [...].*

*Nosotros pasábamos meses enojados no nos hablábamos, y la casa andaba bien pero no fuera que yo quisiera pedirle perdón a mi papá y hablarle por que de repente yo tenia periodos de lucidas y encontraba terrible eso de no hablar con mi papá,. y mi mama decía no carola por favor que van a empezar las peleas por favor quédate así. [...]tenias la sensación de estar no se como contenida”.*

*“Amargura, por que todo el tiempo quería hacer lo bueno y mi corazón me hacia hacer lo malo, me abría encantado portarme bien pero me duraba una semana portándome bien y empezaban los problemas por que mi papá empezaba a mandonear”*

**Caso 2:** *“yo el año pasado estaba con una angustia terrible de los problemas que le pasaban a la gente a mi alrededor, pero muy angustia [...] sentía impotencia de no poder hacer nada, he me pago bien caro termine hospitalizada*

**Caso 3:** *“empecé, por ansiedades fuertes [...].*

*Si cosas físicas, demasiadas transpiración bueno siempre he sido excesiva por todos lados, siempre, y sobre todo moja entera, no pero yo en verdad tengo frío cachai siempre he sido así y antes peor todavía y a la vez era un dolor de estomago después, ya!, se me dormían las piernas y todo esto trabajando el cual yo trabajaba muy lejos allá en Vitacura, tenía mi segundo, tengo cuatro niños, y con mi segundo hijo como y yo trabajaba muy lejos y me empezó a pasar esto cuando venia en la micro, me imaginaba mi casa, llegar a mi casa que mi mama no se fuera a enojar por que ella me cuidaba los niños .”*

*“Si rodeada de niños pero sola, y mas aun en la calle si como con rumbo pero sin rumbo, y a la vez sentir síntomas en el cuerpo, con miedo de que me pasara algo, sin tener ayuda de nadie, me empecé a privar, después de trabajar tantos años afuera me empecé a privar de no salir a la calle, de no ir comprar, de no salir a la feria, de todo de no ir de visita, nada, nada, nada, haciendo cualquier tarea y andar cerquita eso.”*

*“Siempre ese temor, que me fuera a dar hay mismo la crisis claro”*

**Caso 4:** *“que pasa es que estoy bastante preocupada por la Catita ya que a ella la mandaron para acá por unos problemas que tenía en el colegio.... [...]*

*“me siento como aceleraa, como que tanto que pienso en como estará la Catita, mientras estoy en el trabajo ,, me pongo nerviosa....como angustiada por eso .....*  
*[...]*

**Darse cuenta:**

**Caso 1:** *“empecé como aa! entender que mi mama no era la nomber guan que no era la que yo tenia en mi mente y después cuando ella me dice que se acostaba con los amigos de mi papá por que estaba sola y lo volvería a hacer por todo lo que me hizo tu padre y hay como que empecé a captar que ósea a razonar si no era tonta tenia 18 años me daba cuenta bueno mi papá siempre fue así su vida es un error, pero que mi mama le pague con la misma moneda eso es ya es alevosía, ya entendía que mi mama no era na tan buena que era igual que mi papá pero era mojigata entonces ella siempre me inculco que me sacara puros sietes cuando ella se sacaba puros dos..... [..]*

**Caso 2:** *“Claro lo que pasa es que yo creo que el xxxxx de mi hijo me hizo poner como un freno de mano, detenerme, porque claro yo trabajaba y me explotaba, me mataba trabajando, xxxxxx, ..... [..]*

*“En el momento yo lo estaba viviendo no me di cuenta, estaba tan metida en eso, estaba recién separada, tenía que xxxxx a mi hijo, entonces yo veía lo que había que hacer, y cerraba las otra cosas, lo hice simplemente porque tenía que hacerlo, no tenía tiempo para, no esto no quiero hacerlo. Tenía que hacerlo. .... [..]*



*“Me daba cuenta de que la gente a mi alrededor estaba como perdiendo el tiempo, haciéndose problemas por cosas que tenían solución y sabes que fue bien complicado por que yo siempre haciéndome problemas por lo que les pasaba los demás..... [...]”*

**Caso 3:** *“de principio no tenia ni idea de lo que me pasaba, e claro sentía esos esos síntomas, después de sentir esos síntomas empezaron las taquicardias, muchas taquicardias y puras taquicardias y de las taquicardias me mandaron aun psicólogo [...]”*

**Caso 4:** *“na po ¡!!, si osea...que estoy preocupá...por la Catita ...que me asusto de lo que me dicen de ella....que se le pase luego esto por lo que la traigo para acá.....y además me doy cuenta que el hecho de preocuparme tanto de ella no la dejo ser en sus cosas ... que las haga sola .....mmmmmm yyy además que me canso por eso [...]”*

### **Mobilización de energía:**

**Caso 1:** *“Yo intente muchas veces suicidarme, 3 veces, la ultima vez fue en la universidad que fui a parar eehehh! al hospital y el doctor me dijo vuelves a intentarlo y te vas presa”*

*“Toda mi vida luche por no ser gorda y, ya!! cada vez que me iba a comer algo mas de lo normal mi mama: oye las chancha nadie las quiere en las fiestas, a la guatona*

*cuando uno va a una fiesta el dueño de la fiesta nadie saca a bailar, a las guatonas, nunca te vas a casar, entonces yo mas comía , mas comía, mas comía. Comía por rabia, por joderle la vida a ella no mas, es como que cuando mi mama me retaba yo siempre tenia la ultima palabra entonces mi mama decía pero cállate, no po no me voy a callar!!, pero es que te estoy diciendo que te calles , bueno ahora me callo, no al final ¡pass!”.*

**Caso 2 :** *“empiezo a ser repaso por las noches de toda la gente, entonces es como que todos llegan a mi, entonces yo trato de buscarles solución.[...]*

**Caso 3 :** *“después de eso estuve muucho tiempo en esa después de eso como cuatro años sin tener una asistencia con un psicólogo o psiquiatra y ahí fue cuando yo le dije a mi medico tratante sabe que yo necesito algo definitivo pa tomar un inicio y un final, y hay fue cuando lo decidí y hay me mandaron al psiquiatra por voluntad propia, me costo muchísimo, muchísimo llegar aquí, es muy traumático llegar de primera.[...]*

**Caso 4:** *“eeehh bueno yo llegue para acá ... por que la Tía...la psicólogo que ve a mi hija la xxxxx , me recomendó que viniera a controlarme para acá....eeehh a terapia. [...]*

### **Excitación – Acción:**

**Caso 1:** *“Amargura, por que todo el tiempo quería hacer lo bueno y mi corazón me hacia hacer lo malo, me abría encantado portarme bien pero me duraba una semana portándome bien y empezaban los problemas por que mi papá empezaba a mandonear, los castigos a veces una semana sin salir a la calle sin ni siquiera portarme mal dentro de esa misma semana sin salir a la calle no podía ver tele, iba acumulando castigo .[...]*

**Caso 2 :** *“impotencia de no poder hacer nada, eehh, me pago bien caro termine hospitalizada con infección con mucha infección, claro me bajaban las defensas .[...]*

**Caso 3 :** *“yo en verdad tengo frío cachai siempre he sido así y antes peor todavía y a la vez era un dolor de estomago después, ya?, se me dormían las piernas y todo esto trabajando el cual yo trabajaba muy lejos allá en vitacura, tenia mi segundo, tengo cuatro niños, y con mi segundo hijo como y yo trabajaba muy lejos y me empezó a pasar esto cuando venia en la micro, me imaginaba mi casa, llegar a mi casa que mi mama no se fuera a enojar por que ella me cuidaba los niños.[...]*

**Caso 4:** *“otro día vine con mi marido para acá...eee bueno ,....mi marido también esta harto preocupado por lo que le pasa a la xxxx....la tía converso con el para que*

*el también se comprometiera a ayudarme ....el las matemáticas ....por que el entiende mas de esas cosas ...el le decía a la psicóloga que me ve que me encuentra como aprensiva y eso también le afecta a el .....y me dio un poco de rabia a mi. [...]*

**Contacto:**

**Caso 1 :** *“yo ósea todo el mundo dice que la marihuana debiera legalizarse es como fumar mas, es contaminarse el cuerpo de alguna manera igual te mata neurona, ustedes han estudiado como funciona en la mente? a lo mejor se fuman un pito de vez en cuando en la universidad.... no se, pero pa mi yo nunca podía estar con los 5 sentidos, a mi me encantaba estar lucida siempre me a gustado estar pendiente y alerta de todo y cuando yo probé marihuana quede tonta de hecho me fui en pálida entonces nunca mas dije: no me aporta na, y ver que mi papa destruyó su matrimonio que no era bueno pero era un núcleo eeeehh, nunca o sea odie eso, [...]*

**Caso 2 :** *“En el momento yo lo estaba viviendo no me di cuenta, estaba tan metida en eso, estaba recién separada, tenía que xxxxx a mi hijo, entonces yo veía lo que había que hacer, y cerraba las otra cosas, lo hice simplemente porque tenía que hacerlo, no tenía tiempo para, no esto no quiero hacerlo. Tenía que hacerlo. Pero ya no puedo hacer esto nuevamente sería como un retroceso. Uno va como evolucionando y debido a todo, lo que he pasado tengo no se po’. Quiero vivir con más calma, más relajada, quiero que mi vida sea más provechosa, yo creo que por ese lado. Aparte*

*vienen una serie de cambios en mi vida, mi hija ya salió de cuarto medio, yo me estoy encontrando con migo misma, con más tiempo para mí, ya no soy la mama de la xxxxxx, que tiene que estar pendiente de las cosas que necesita la xxxxxx, Ahora como que tengo más tiempo para mí.”*

**Caso 3 :** *“siempre ese temor, que me fuera a dar ahí mismo la crisis claro siempre acompañada en todo caso pero no de cualquier persona no podía andar con cualquier persona siempre tenía que ser de una amiga que tomo mi enfermedad en que sentido que siempre me acompañaba a todas partes y lo tomo bien y una que otra vez con mi marido pero muy rara vez, sola, nunca fui sola y ahí me empezaron a tratar, con diferentes medico por que van cumpliendo ciclos, yo como se van los médicos eeéh, pero nunca lo tome ----- siempre con recetas cortas y medicamentos , [...]*

*“Algo así Como el desamparo, a la soledad, ósea estar sola con alguien que se hiciera responsable mío, que me cuidara.”*

*“Si rodeada de niños pero sola, y mas aún en la calle si como con rumbo pero sin rumbo, y a la vez sentir síntomas en el cuerpo, con miedo de que me pasara algo, sin tener ayuda de nadie, me empecé a privar, después de trabajar tantos años afuera me empecé a privar de no salir a la calle, de no ir comprar, de no salir a la feria, de todo de no ir de visita, nada, nada, nada, haciendo cualquier tarea y andar cerquita eso”.*

**Caso 4 :** *“lo que pasa es que estoy bastante preocupada por la xxxx, ya que a ella la mandaron para acá por unos problemas que tenía en el colegio..., [...]...y yyy bueno eso me tiene muy angustiada a mi e.....por eso estoy todo el día pendiente de ella [...] “Ella no tiene problemas como así de portarse mal ni eso... son las notas en las que ella tiene problemas .....Como que le cuesta aprenderse las materias....y hay que estar ahí con ella....yyyyy además que yo estoy todo el día pendiente de ella....la y la sobreprotejo mucho...paso llamándola...y súper preocupada de ella ....como que no la dejo ser ....la ayudo con las tareas...la ayudo a vestirse cuando va pal colegio ....cuando va al baño ....la acompaño.....es que lo que pasa que es mi única hija y la protejo muchooo ...no quiero que na le pase ...además la Catita duerme en la misma pieza que nosotros”*

**Retirada- Cierre- Reposo:**

**Caso 1 :** *“ya po, el cuento es que estuve trabajando durante cuatro años y me fue muy bien, tan bien que mas o menos a fines del segundo año en adelante na, yo podía haber tenido una casita y un autito en este momento con ese negocito me lo farrie todo[...] “también muchos amigos que se acercaban a mi que eran ex. Compañeros de universidad y que me vieron que me iba bien nos hicimos amigos de nuevo eehhh , casi puros amigos hombres y con mi mejor amiga [...]*

**Caso 2 :** *“saber asumir que es una problemática del otro que en alguna medida lo puedes ayudar po, no podi estar arrastrando eso y yo creo que me enferme mas que nada por andar arrastrando los problemas del otro[...]*

**Caso 3:** *“Protegida bien, y criando a mis hijos, una vida como de muy rápido así y como que no me acuerdo en lo que me fijaba también, sufría mas por mi enfermedad, mas que nada.”*

*“Era como una cruz que llevaba día a día, de noche de día, todo”*

**Caso 4 :** *“yo ahora me tengo que preocupar solo de las tareas de lenguaje con la niña.....eso ...eeee mmm...me hace sentirme mas relaja...pero igual preocupa...(se aprieta y se angustia)*

*“ mmmm, poco, poco ....solo los fines de semana ..y si puedo por que tengo que hacer las cosas en la casa....no descanso na mucho y aparte que mi trabajo es de andar para todos lados ...[...]*

### **5.2.1.2 Análisis Interpretativo**

Como podemos ver, a partir de las entrevistas realizadas a mujeres con trastorno de ansiedad, que el Ciclo Experiencial que ellas presentan en el momento antes del desarrollo de las crisis ansiosas, esta compuesto por una serie de sensaciones que son descritas como de incomodidad e inestabilidad. Estas sensaciones están estrechamente relacionadas con la vivencia respecto de su entorno, señalando un conglomerado de sensaciones de tipo emocional que son descritas como miedo y angustia, rabia, odio e impotencia y soledad, ligadas intrínsecamente con una serie de sensaciones a nivel fisiológico las cuales son descritas por ellas como sudoración, temblores en las piernas la sensación de estar contenida en la zona pélvica la cual se traduce a molestias estomacales que fluye hacia la zona toraxica quedando estancada y generando tensión, también describen en sus relatos cansancio y nervios.

A medida como se desarrolla experiencialmente esta etapa de su ciclo encontramos que estas sensaciones al ser perturbadoras para la persona, tienden a desvincular la relación que existe entre su si mismo tanto corporal como psíquico, es decir, la persona con crisis ansiosa, tiende a realizar una atención mas selectiva de la experiencia sensorial, relacionando sus sensaciones directamente como respuesta del entorno, con ello encontramos que entre sensaciones y la toma de conciencia se produce el bloqueo de la desensibilización como una forma de desvincular experiencia sensorial proveniente de la percepción que ellas hacen de su entorno



descrita como incomoda y desagradable; descontactandola y evadiéndola, de su experiencia personal como medida de resguardo y protección. Ellas relatan por ejemplo: “mi mamá toda la vida me hizo sentir culpable.....”, “sentía impotencia de no hacer nada, eeehhh, me pagó bien caro, termine en el hospital”, “al la vez sentir síntomas en el cuerpo, con miedo de que me pasara algo”, “me siento como acelerada” .

Todas estas sensaciones se mueven hacia la segunda etapa del ciclo que es el darse cuenta, en ellas se observa que se dan cuenta de lo que ocurre más en su entorno que en precisar y reflexionar acerca de lo que les ocurre en forma interna; en esta parte del ciclo podemos notar que ellas presentan un segundo bloqueo, ya que no logran comprender, ni interiorizar las sensaciones del aquí y el ahora. De esta forma la conciencia o la capacidad para reflexionar acerca de si mismas, se muestra difusa y tiende hacia la desintegración, el miedo a enfrentarse con la realidad presente provoca en ellas un bloqueo en sus vivencias; el ejemplo mas explícito de los casos, es el N° 3, donde ella señala claramente no comprender que es lo que le pasa a si misma. Este segundo corte o bloqueo del ciclo es lo que conocemos como mecanismo de proyección, el cual se traduce en el rechazo de apropiarse de la propia realidad de si mismas; y para no apropiarse de esta realidad que las hace tambalear, buscan apoyo en su ambiente, observándose de manera diferente: una de ellas se apoya en sus padres, otra en sus hijos y en sus entorno mas cercano, haciéndose cargo más de lo que pasa afuera, es decir de su exterior que de lo que les pasa a ellas mismas.

Cabe señalar también que en sus vivencias no reconocen entre sus necesidades y las de otro, por este mismo aspecto encontramos que en la etapa de la movilización de energía, invierten y canalizan sus propias energías hacia el exterior, concentrándose más en solucionar las problemáticas de los otros, haciendo e invirtiendo mucho esfuerzo por hacerse cargo más de lo que pasa a los otros, en vez de invertir energías en sí mismas; sin embargo, en este desgaste orgánico, donde las energías son focalizadas al entorno, encontramos que de acuerdo a sus relatos, estas energías son retroalimentadas y devueltas de manera negativa hacia sí mismas, provocando en ellas inmovilidad y sobrecarga energética, la cual es traducida como un bloqueo introyectivo en esta fase del ciclo experiencial, un ejemplo claro es el caso N° 2, que asegura que su madre la sentenciaba con que nadie bailarían ni se casaría con ella por ser guatona, ella a su vez se alimentaba con exageración.

Continuando con la descripción del ciclo experiencial en este grupo de mujeres con este tipo de interferencia, podemos decir que ya el ciclo avanza con figuras poco claras e inconclusas, y a su vez el ciclo se muestra fragmentado mientras transcurre, sin embargo, la persona con crisis ansiosa logra llegar a la fase de la acción o excitación; aquí todas las acciones se encuentran mal dirigidas, ya que no contemplan la real necesidad que ellas poseen; sin embargo logran ejecutar acciones para solucionar los problemas de su entorno, por tanto dependiendo de la carga energética acumulada, podría presentarse alguna crisis ansiosa, pero moderada.

Posterior a este proceso, donde el ciclo a quedado claramente detenido, las mujeres con crisis ansiosa fluyen hacia el contacto; este contacto resulta ser difuso; en otras palabras, ellas no entran en contacto con si mismas y resultan estar confundidas, al no haber limites claros entre su propio organismo y el entorno observamos que el bloqueo experiencial será la confluencia, al producirse este proceso, la vivencia mas intima de estas mujeres se “pierde” en su entorno: hablan mas bien acerca de sus procesos relacionados con sus otros significativos, pero no reportan una experiencia claramente describible respecto de si mismas, en otras palabras, nos manifiestan no “darse cuenta” , describiendo algunas frases como estar “acompañada de desamparo y soledad ” así en la ultima etapa del ciclo experiencial en este tipo de mujeres antes de la crisis ansiosa, la llegada al reposo o cierre, suele perderse clara y significativamente; en otros términos no observamos un cierre a partir de sus descripciones, si no mas bien que la energía sigue fluyendo hacia un nuevo ciclo, interferida e inconclusa.



## 5.2.2 Durante la Crisis Ansiosa

### 5.2.2.1 Análisis descriptivo

#### Sensación:

**Caso 1:** *“sentía unas ganas de matarme ganas de desaparecer, pero eso era como hace cuatro años, atrás desde que empecé a vivir con el XXXXX, parece que yo le traspase toda la ansiedad a el,[...]”*

*“llore, llore, llore yo no podía parar de llorar, me sentía tan mal me sentía pero pésimo con la embarrá que había quedado y de ya!!, yo llame a mi mama te lo juro toy embaraza no se que hacer y mi mama feliz saltaban todos en una pata acá en*

*Santiago por que yo estaba embarazada y que voy hacer y mi negocio, mama perdí el negocio uff.....----- (interrupcion) ,[...]*

**Caso 2:** *“la verdad es que yo cuando estoy así en esas crisis me siento súper mal... que ya las he ido pasando ya son menos, y yo no podía hacer nada yo hasta las seis de la mañana me mantenía despierta era demasiado para mi, era muy fuerte mi compromiso psicológico y mental era demasiado, yo intentaba en las noches, ya ..!!!. y era agotador por que imagínate cuando recién empezaba a conciliar el sueño me tenia que levantar entonces después andaba todo el día cansa, tensa, mal genio entonces era una obsesión pero ahora lo estoy tomando todo con mas calma todo con mas calma.”*

**Caso 3:** *“Algo así Como el desamparo, a la soledad, ósea estar sola con alguien que se hiciera responsable mío, que me cuidara [...]*

*“siempre ese temor, que me fuera a dar ahí mismo la crisis claro [...]*

**Caso 4:** *“mal po....mal ...me siento súper preocupada por lo que a ella le esta pasando....ya?? ...no quiero que la xxxxxx repita ...quiero que le vaya bien en sus cosas.....además siento que como que esto de andar preocupada por ella...me hace sentir como que la controlo demasiado ...[...]*

**Darse cuenta:**

**Caso 1:** *“desde ese momento yo siempre tuve acceso a otro tipo de conciencia por que ya sabia lo que era bueno y lo que era malo, por que aparte, aparte todo lo que me había enseñado mi mama lo había analizado por la misma Biblia o sea que mi mama no estaba muy lejos de las cosas que me enseñó de los principios básicos a todo lo que salía en la Biblia todo lo que pasa o sea yo creo me costó aceptarlo,[...]”*

**Caso 2:** *“Complicada porque no se que hacer y por eso estaba viniendo acá a terapia, porque no se si es terapia. En busca de eso, de encontrarme con mi misma y ver que hago con el resto de vida que me queda”*

**Caso 3:** *“Lo que me pasa es que siempre me he preguntado si yo estoy equivocada, nunca nadie me dice si estoy equivocada, claro mi marido me puede decir si estoy equivocada o no , pero entre el y yo no se cual tiene la razón, a todo esto la psicóloga me a ayudado mucho, me ayuda pero a la vez no me ayuda por que me dice que todo lo que yo hago esta bien me entendí, ta bien es positivo, que se yo, pero yo no creo que este bien.”*

**Caso 4:** *“además siento que como que esto de andar preocupada por ella...me hace sentir como que la controlo demasiado ....que no la dejo ser en sus cosas....[...]”*

### **Mobilización de energía:**

**Caso 1:** *“fueron como nueve año que me la pasé en discotecas pero ya después de eso me como que me empecé a aburrí y ya iba a las discoté y me tomaba mis tragos pero siempre en la barra , los temas que yo quería bailar los bailaba y siempre había alguien disponible, o sino bailaba sola hasta ese grado era media[...]*

*“Es algo por lo que yo también decidí venir al COSAM por que al XXXX le estaba pegando todo los días, ya? al final no aguante mas y me decidí a venir al consultorio yo quería que le diera pastilla si yo pensaba que era re fácil, ósea señora sabe que mi hijo esta aquí y acá me lo iba a revisar alguna de las doctoras y me iba a decir si su hijo necesita pastilla[...]*

**Caso 2:** *“Me siento, me pongo a pensar, empiezo a organizar a ver puedo hacer esto, esto, esto otro, prendo un cigarro y después que se yo me pongo en contacto, que se yo, con amigas con mi familia mi hermano y digo: mira seria bueno probar hacerlo de esta otra*

**Caso 3:** *“O sea a mi me acomoda, pero como te explicaba moviéndole el piso a la demás gente no funciona, el que me estén criticando o también que me de rabia o que yo diga yo me voy de aquí o nos separamos mas adelante yo me voy pero totalmente frenando, trato de estar tranquila”*

**Caso 4:** “aparte ahora me acuerdo que el otro día fui donde la neuróloga que ve a la XXXX ...y me sentí como juiciada por ella...mmeee asustó eso un poco ....pero bueno es así no ma”

### **Excitación – Acción**

**Caso 1:** *“taba dele comiéndome las uñas fumando a garabato con la manito pa allá con la patita pa acá, desesperada me cargaba estar aquí me gustaba salir todo el tiempo era salir, salir, salir, era como gastar energía de principio bailaba toda la noche y fumaba toda la noche y bebía toda la noche pero nunca llegué borracha a mi casa a lo mejor vivía con cierto grado de tranquilidad, no se, pero llegaba a mi casa a echarme,[...]”*

**Caso 2:** *“yo no podía hacer nada yo hasta las seis de la mañana me mantenía despierta era demasiado para mi, era muy fuerte mi compromiso psicológico y mental era demasiado, yo intentaba en las noches, ya ...!!! y era agotador por que imagínate cuando recién empezaba a conciliar el sueño me tenía que levantar entonces después andaba todo el día cansa, tensa, mal genio entonces era una obsesión pero ahora lo estoy tomando todo con mas calma todo con mas calma.*

*Me siento me pongo a pensar empiezo a organizar a ver puedo hacer esto, esto, esto otro, prendo un cigarro y después que se yo me pongo en contacto que se yo con amigas con mi familia mi hermano y digo mira seria bueno probar hacerlo de esta otra manera ya me dicen a mira teni razón y ahí es como que ya me calmo y ahí recién puedo ir a dormir y a descansar”*



**Caso 3:** *“No pa delante, pero ya no puedo, no se puede acelerar el ritmo”*

*“el no tiene idea de los cambios que he hecho...como en un 80 por ciento...cuando salí a la esquina de mi casa, yo antes tenía un terror pero grande, o a estar sola en mi casa o en ir a trabajar, son logros ..para mi son logros grandes, bueno no salgo al centro totalmente sola, por que me gusta andar acompañada en la vía, [...]*

**Caso 4:** *“como que a veces me falta el aire cuando voy en la micro....y me asusto un poco y quiero llegar a la casa a verla,[...]*

**Contacto:**

**Caso 1:** *“me empezó a ir mal en el negocio termine con un único pololo que era el que quería que yo me enamore pero hasta las patas de el, pero el era menor yo fui la que no fui realista no mas, y ahí se acabó todo igual llore tres meses, pero no no me morí , igual yo sabia que algún día iba a terminar,[...]*

**Caso 2:** *“Me daba cuenta de que la gente a mi alrededor estaba como perdiendo el tiempo, haciéndose problemas por cosas que tenían solución y sabes que fue bien complicado por que yo siempre haciéndome problemas por lo que les pasaba los demás que se yo me complicaba y le decía a mi mama por que no haces algo de lo que te gusta hacer si ni te gusta nada de lo que estas haciendo busca algo de lo que te guste hacer que se yo , simples cosas cotidianas que se yo tu hermana hizo tal cosa y por que no vas y se lo dices tan simple como eso ,diceselo, lo mas y con respeto, pero dile las cosas pa que las solucione, sino vas arrastrando cosas y la*

*vida es muy corta, mama no te hagas problemas por esas cosas, de que me costo me costo en este año he aprender a desconectarme sanamente y concientemente de las problemáticas de los demás, me entendí, por que yo estaba muy mal yo el año pasado estaba con una angustia terrible de los problemas que le pasaban a la gente a mi alrededor, pero muy angustia”*

**Caso 3:** *“por que me gusta andar acompañada en la vía, después nace eso, después como unido a eso tanto que mi amiga me ayudo a salir por todas partes, nace eso que te gusta estar en compañía de tu amiga y compartir y después no quería estar sola..., ir de shopping con es grato con tu amiga, la primera entrevista que tuve aquí me acompañó ella me espero abajo..entonces después te acostumbra a estar con laaaa.... la media naranja pareja, media naranja pero compartiendo amistad, ya??*

*muchas veces mi marido..conociéndolo.. me pregunto si éramos lesbianas...yo lo entendí...por que como compartíamos tanto...y en este cuadrado es poco tolerante...es como para que me preguntara eso y muchas cosas mas*

**Caso 4:** *“si po ....bueno la semana pasada ...les cuento fue el fin de semestre yyy tuve que estar todos los días ayudando a la XXXX....para que no le fuera mal en el colegio .....Ella no tiene problemas como así de portarse mal ni eso... son las notas en las que ella tiene problemas .....Como que le cuesta aprenderse las materias....y hay que estar ahí con ella....[...]*

**Retirada- Cierre- Reposo:**

**Caso 1:** *“de ahí yo andaba tomando café andaba con amigos por todos lados al final viví dos o tres tomos mas y de ahí me quitaron el negocio y mas encima me embarazaron, mas encima de ahí llamo a mi mama, y mi mama feliz por que no te vay a quedar sola me dijo, si todavía estaba pensando que yo era lesbiana entonces. [...]*

**Caso 2:** *“sentía impotencia de no poder hacer nada, eeehhh!! me pagó bien caro termine hospitalizada con infección con mucha infección, . [...]* “como que visualice todas las problemáticas de la gente que circula y me da impotencia de que no puedan solucionar las cosas como que yo les doy la soluciones a ellos, pero es como que no hacen ni caso y me costó mucho saber que no es mi problema,” [...]

**Caso 3:** *“yyy como yo pase tanto tiempo sola que a nadie le importaba, porque a nadie le importaba a nadie le movía el piso...yo iba a la casa de mi mama sola con mis hijos[...]*

**Caso 4:** *“mmm, poco, poco ....solo los fines de semana ..y si puedo por que tengo que hacer las cosas en la casa....no descanso na mucho y aparte que mi trabajo es de andar para todos lados ...”*

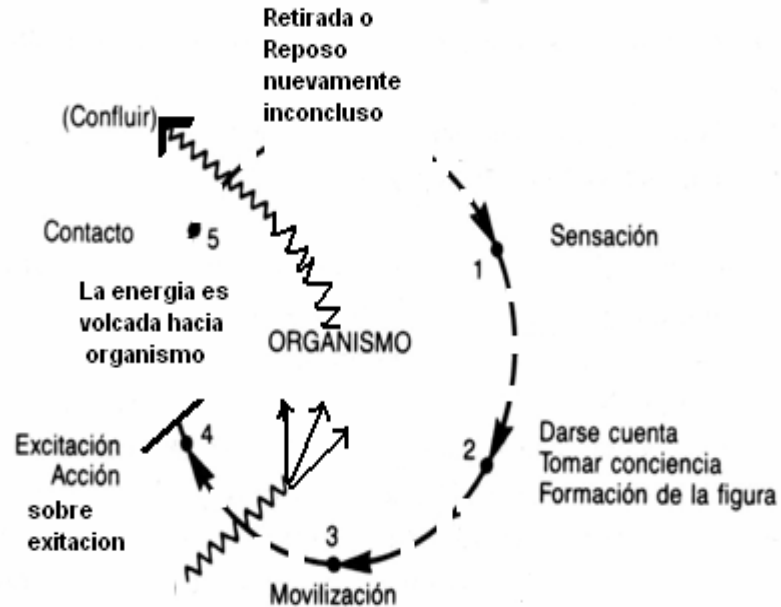
### 5.2.2.2 Análisis Interpretativo

Durante el vivenciar de las crisis ansiosas, las mujeres señalan que su sentir es mayor en este momento, esto se debe a que en esta primera etapa del ciclo la magnitud de energía que ellas poseen es mayor a lo que ellas pueden contener, presentando de manera mas definida y con mayor fuerza las sensaciones, en esta etapa ellas definen que sus sensaciones, son ganas de desaparecer, obsesionarse en idear estrategias para solucionar los problemas de otros, desamparo, temor, crisis y preocupación.

Estas sensaciones a su vez, hacen que ya pasando a la etapa de su darse cuenta, logren reconocer con mayor exactitud sus propias necesidades, aunque distorsionadas y dudosas, las cuales son comentadas por ellas como complicación, estar equivocada o no. Estas necesidades las comprenderemos como el reconocimiento y necesidad de expulsar la energía, la necesidad de encontrarse, y la búsqueda de errores, esto lleva a que en la etapa de la movilización de energía se desplacen según sus intereses a la excitación –acción; Claramente podemos decir que en esta fase del ciclo se encuentra el quid de este proceso experiencial, la persona acumula excesiva energía, la cual finalmente “explota”, y se produce la perdida del control organismico, presentando la crisis ansiosa en su máxima expresión; es decir el organismo al estar lo suficientemente sobre excitado, y al acumular demasiadas energías, la carga es focalizada hacia si mismas, por lo tanto observamos que la energía se bloquea traduciéndose al mecanismo defensivo de la retroflexión, que por

tanto vuelca su energía acumulada hacia si misma haciéndose hostil hacia su propio organismo; ello se observa en los relatos vivenciales de este grupo de mujeres en problemáticas como el cáncer estomacal, impotencia, dolor de estomago e infecciones, que las han llevado a la autodestrucción de si mismas, desborde e inhabilitación como a la ejecución de restricciones severas para su proceso vivencial.

Todo este proceso lleva a que finalmente antes de llegar al contacto estas mujeres nos muestran que su temática esta afuera y no en si misma; toman contacto con el entorno sin querer mirarse a si mismas; esto lleva a que en el proceso de contacto que se produce en este tipo de ciclo, (durante la crisis), se “cuelen” en los demás y eviten tomar contacto real y autentico utilizando para este proceso la confluencia, otro mecanismo de defensa que bloquea el paso de el contacto a la retirada, al estar “difuminadas” o dispersas, respecto de si mismas y su entorno por lo tanto, el reposo o el cierre de este proceso experiencial queda nuevamente incompleto e inconcluso, pasando a un nuevo ciclo experiencial después de la crisis ansiosa.



### 5.2.3 Después de la Crisis:

#### 5.2.3.1 Análisis descriptivo

##### Sensación:

**Caso 1:** *“A veces me baja la angustia cuando a fin de mes no he tenido todo el dinero pa pagar, esa angustia, pero no esa angustia acelerada sino que ya diosito por favor acuérdate de mi, ham sabes que tengo que pagar y espero un poquito a veces no espero tanto [...]*

*“Relajada, súper relaja no y con personas que escuchan po bueno tengo un gran defecto yo que es dejar de hablar y aquí me dieron el espacio ósea es lo único que te*

*puedo decir que me siento tranquila con el hecho poder estar en paz conmigo misma no andar cometiendo los errores que cometía antes y volviendo a cometerlos uno tras de otro uno tras de otro ahora ya no[...]*

**Caso 2:** *“Bien por que es un alivio muy grande, por que yo me aproblemó[...].Es como un descanso, un descanso generalizado físicamente, emocionalmente, no es cierto?, mas relajado, asumiendo que no es mi responsabilidad no es mi cuento, es sano.*

*“Si bien, bien por que al principio uno se empieza a desligar pero con sentimiento de culpa, pero no po, son tus problemas no tengo por que compartir tus problemas , osea si es una problemática personal y a él le esta sucediendo algo bien y somos una pareja yo lo apoyo lo solucionamos juntos, pero si yo veo que una persona teniendo la solución en sus manos no le da solución e los problemas ósea es tu cuento [...].En definitiva yo ya no me voy a hacer problemas.*

**Caso 3:** *“ahora como me siento...estoy mas tranquila estoy mas relajada, y siempre la primera persona que soy yo, se siente mas relajada...(tono de voz débil) hablando, conversando..eso te relaja?*

**Caso 4:** *“eee ....que me agotan todas estas cosas ....que me siento cansada y ahogada...que me angustio...como si se me fuera a salir el corazón.....que me da a veces rabia ..mucha rabia de lo que me pasa....( se observa como apretada en general y un tono de voz ahogado)*

**Darse cuenta:**

**Caso 1 :** *“ yo tengo ganas de vivir, o estoy tranquila no paso rabia no estoy todo el día, peleando con mi mama, no estoy peleando con el mundo ahora tengo amistades no soy una vieja amarga y mi cabro a pesar de que es medio así como ustedes lo ven, me quiere[...]*

*Yo nunca he tomado pastilla ni aunque me las recetaran aquí tampoco las tomaría, eehh, razono de que tengo que tranquilizarme siempre estoy con los pies sobre la tierra”[...].*

*me di cuenta que ya no vivo al lado de mis papas por lo tanto no tengo que seguir actuando así, ellos de dieron esa vida que me habría encanado haber cambiado a mis papas si hubiera podido pero lamentablemente ellos me trajeron aquí y tenían que hacerse cargo y no se hicieron bien”*

*“ya razone, que puedo mirar pa delante pero con los pies sobre la tierra, no y nada de excesos eso es lo único que te podría decir y lo mas importante pa mi es la ayuda divina, realmente como persona cristiana y si po como puede ser desde otra posibilidad[...]*

*“tengo los músculos relajados no estoy tensa , a mi en realidad son pocas las cosas que me ponen de mal humor a veces el XXXX cuando se comporta demasiado malulo pero, pero siempre ando con una sonrisa de oreja a oreja nunca estoy tan, tan amargá, me acuerdo que ahora yo me miro al espejo y mis labios están como distintos ahora en verdad podría decir antes tenia el ceño frunció, cara de perro me decían, entonces supongo que eso serian las tensiones amarguras”*



*“me doy cuenta estoy pensando una cosa que .no tiene solución que hay que dejarla pasar , dale con pensarlo y a ya no lo pienso mas hago otra cosa” .*

**Caso 2:** *“Quiero vivir con más calma, más relajada, quiero que mi vida sea más provechosa, yo creo que por ese lado. Aparte vienen una serie de cambios en mi vida, mi hija ya salió de cuarto medio, yo me estoy encontrando con migo misma, con más tiempo para mí, ya no soy la mama de la , que tiene que estar pendiente de las cosas que necesita la , Ahora como que tengo más tiempo para mí [...].*

*“como que visualice todas las problemáticas de la gente que circula y me da impotencia de que no puedan solucionar las cosas como que yo les doy la soluciones a ellos, pero es como que no hacen ni caso y me costo mucho saber que no es mi problema, ok si les gusta vivir así y no hacen nada ok no me voy hacer problemas, pero me cuesta mucho, por que de la gente que quiero de la gente que no me interesa no me preocupo*

**Caso 3:** *“yo despierto fumando...yo despierto fumando [...].:....que me acompaña...mmm si....sin querer me doy cuenta de que me acompaña... [...].no me había dado cuenta...me acompaña[...].como apoyada.....acompañada...si*

**Caso 4 :** *“.....y además me doy cuenta que el hecho de preocuparme tanto de ella no la dejo ser en sus cosas ... que las haga sola .....mmmmmm yyyy además que me canso por eso”*

*“yo creo que como ahogá...como que no la dejan ser libre...hacer sus cosas ...su vida ..jugar ....aparte la XXXX no es una niña rebelde o agresiva ....y es súper difícil encontrar a niños que sean tranquilos hoy en día ...casi todos los compañeros de mi hija son agresivos...inquietos...no le hacen caso a la profesora ....llaman a los papas...y con la XXXX es solo lo que le esta pasando ...eso de sus ramos....me doy cuenta de que ella tiene muchas cosas buenas....yo tenia una forma de verla con su problema como que era mala ....que me dio mucha rabia cuando empezó con eso de las cosas de sus ramos en el colegio y a bajarme las notas....”*

#### **Movilización de energía:**

**Caso 1:** *“Mas que nada , sabes que trato de regirme por la Biblia y no es que sea canuta ni fanática, ni que ande con el moño ni nada de eso [...].*

*ojalas nunca me los receten, ni a mi tampoco por eso que intento razonar todos los días , ósea toy muy neurótica, relájate vamos a ver tomate la vida mas tranquila.*

*“Si pero yo me estoy hablando sola todo el día, siempre por ejemplo cuando uno, uno estas planchando y no te das ni cuenta cuando estas pensando una cosa hay pucha como lo ago , hay relájate todo me lo digo sola no creo que eso sea estar loca.”*

**Caso 2:** *“Si, me he movilizado harto y en bueno en una de esas resulta, y no se po bueno me a entregado sabiduría todo el proceso de cáncer me a entregado sabiduría, no sabia de texto aunque leo harto sino que sabia de de así como decía mi tatita sabia de la vida, es como vivir las cosas es como replantearse las cosas, [...].*

**Caso 3:** *“No pa delante, pero ya no puedo, no se puede acelerar el ritmo”*

*“No yo soy muy acelerada”*

*“ósea a mi me acomoda, pero como te explicaba moviéndole el piso a la demás gente no funciona, el que me estén criticando o también que me de rabia o que yo diga yo me voy de aquí o nos separamos mas adelante yo me voy pero totalmente frenando, trato de estar tranquila”*

**Caso 4:** *“a aaa además ahora con mi marido andamos buscando un lugar .....Independizarnos o algo asii...aunque sea una pieza....pa que.... Sea mejor para la niña ( se acelera su tono de voz se pone un tanto verborreica)*

#### **Excitación – Acción:**

**Caso 1:** *“Mio Emm yo encuentro que esta bien, ya no soy desequilibrada como antes ahora yo me controlo si antes habría la boca y dejaba la embarrá altiro, si mi mama me decía upa ¡no pero es que! Ya no estoy explosiva y eso me agrada ósea mi propia mama me lo a dicho en mi cara , y supongo que estoy adquiriendo cultivando el fruto del espíritu que se llama en la Biblia que el gozó la paz interior , benignidad, bondad, auto control, auto dominio eso es algo que sale, yo era una persona que sufría por no poder auto controlar, por que perdí muchas cosas buenas por acelera y por explosiva, por agresiva entonces aprendí a auto controlarme”*

**Caso 2:** *“Cuesta cuesta a mi me cuesta expresarle a mí entorno lo que pienso lo que opino, por que soy muy directa pa decir las cosas, [...].yo soy un poco menos cruda pero en el fondo soy igual, digo las cosas por que encuentro que es una falta de honestidad no decirlas”*

*“Yo quiero que las cosas se den ya mas que nada yo me pongo ansiosa por que es ya, tengo que asegurar la situación no por algo personal sino por ver los resultados, me gusta ver las cosas, es como cuando me meto a hacer un trabajo, me meto tanto que lo quiero ver terminado que me meto, me entusiasmo y invierto ene tiempo, hasta que lo termine y digo aaaaaaa ya!!!. Y después me meto a otra cosa y digo uf!! ya!!, y con la gente me pasa eso el proceso que yo quisiera que se diera mas rato no se da, y .....según mis procesos internos yo ya iba bien encamina, no obstante.....entonces quiero plantearme, quiero poner ..... yo creo que las cosas como se van dilatando, dilatando como que no se van a dar nunca y no quiero forzar a que pasen pero si yo creo que es necesario poner fechas, mira ya pa tal fecha nosotros tendríamos ya empezar con, con, así tu evita entrar al compás de estrés, uno a veces toma el compás de espera que ya que se van a ser las cosas y después no se da no mas , va mas que nada por ese lado, no empieza a funcionar con ayuda por que nunca van a llegar yo creo que pasa mas que nada por ese lado, [...].*

**Caso 3:** *“XXX!!, si pero estamos en una guerra de contrariedades...yo [...].porque ella quiere que yo siga siendo como yo me sentía hace meses antes...y yo no quiero po..y yo no quiero, no quiero po ..por que si sigo con es idea me voy a postergar...si*

*yo sigo con esa idea que me voy a postergar si sigo como estaba meses antes[...]  
“no no me voy ahora no me voy a postergar, por que me quedaría como quiere mi  
marido, no saliendo, no viendo a mis amigas, no conversando con nadie ...y de que  
sean todos felices..tranquilo.. y no hay discusiones..no hay nada y mis hijos están  
tranquilos[...]*de que no me digan nada..por ejemplo..si salgo..yo no tengo muchos  
lugares donde salir, como 5 o 4 metros”**

**Caso 4:** *“no se... por eso vengo pa ca ,(risas) pa que me ayuden ....que me ayuden  
a dejar ser a la XXXX ...a que sea mas independiente ..... pa a lo mejor tener algo pa  
relajarme ....ósea algún rato...o mi vida sea menos estresada y sin ese temor ...[...]*

**Contacto:**

**Caso 1:** *“Pura paz, la gente que llega a mi casa todos dicen que es cálido hay  
tranquilidad con excepción que cuando el XXXX me saca de quicio, ¡te vas a  
acostar! una cosa así, no esta la música fuerte ni la radio prendida [...]*

**Caso 2:** *“Me gustaría poder estar en contacto con la gente que esta pasando por  
cáncer o que ya paso y que esta saliendo por que son varias etapas, hay una etapa  
de negación donde uno niega le enfermedad y no se habla de este tema, y también  
hay una negación de informarme de la enfermedad que es la que tuve yo, donde no  
asumí que era yo la que estaba enferma.*

*Yo creo que uno necesita mucha ayuda pa salir adelante, yo creo que a medida que  
uno comparte con otros es mejor.”*

**Caso 3:** *“si...yo estoy acostumbrada a estar con mi marido, yo estoy acostumbrada a estar con el...y el me a preguntado ahora ultimo, y todo después de estas crisis, yo lo amo yo le dijo que estoy enamorado de el... y lo quiero mucho, el es como un familiar para mi..muy querido, muy querido, yo lo quiero mucho y tampoco lo dejaría....porque...lo otro como curioso es que yo no puedo estar sola...porque digamos...como la figura de el me da seguridad...seguridad de compañía..nada mas ....”*

**Caso 4:** *“ella tiene muchas cosas buenas....yo tenia una forma de verla con su problema como que era mala ....que me dio mucha rabia cuando empeco con eso de las cosas de sus ramos en el colegio y a bajarme las notas....[...]*

#### **Retirada- Cierre- Reposo:**

**Caso 1:** *“vengo a cumplirlas ahora cuando ya estoy bien a porreá cuando estoy en una situación de madre soltera ee, pero por lo menos se ya que no hay nada incierto y los que ya se ya que no por eso me mantengo alejada de lo que es la farra yo no he vuelto a salir nunca mas, eeem?? y tratando de criar a mi hijo no lejos de las cosas pero si que de chiquitito aprenda a enfrentarla a eso es lo que ,mas te puedo decir yo que yo con todas estas cosas que también mi vida espiritual me a me a eeehhh , satisfecho mis expectativas.*

**Caso 2:** *“En eso siempre, claro en este momento estoy en un proceso de crisis interna entonces estoy viendo incluso cosas muy importante, yo con mi pareja incluso le he planteado eeeehh, yo creo que yo no estoy preparada para ver que es lo que pasa afuera. Yo creo que necesito ósea que me cueste, dar el tiempo para que se den las cosas. [...]*

**Caso 3:** *“ahora que estoy mucho mejor que ahora tengo mis amistades y que salgo...a mi marido como que se le empezó a mover el piso...no se como que se sintió inseguro, paso otra cuestión que cuando salimos en grupo se enoja conmigo.”*

*“y el otro día cuando llegue a terapia, la XXX me pregunto como esta el gomero??...me pregunto que planta quería ser....yo le dije el gomero. [...]claro...no es que me dejen en un lugar si no es una forma de decir que cumple sus funciones (tono de voz muy fuerte y tajante) exactamente..Cumpló mis funciones (se responde a ella misma), soy dueña de casa, mama, hago mi trabajo y mi casa nada mas [...]mmm no es como muy grato ser planta tampoco..pero es tranquilo y es comooo muy saludable, saludable...ver como en el fondo todos están felices ..es súper saludable (baja el todo de voz) [...] no cien por ciento, pero yo creo que estoy acostumbrada”*

**Caso 4:** *“na ...eeee noooo la verdad..es que ...me gustaría comprender mas a mi hija ...y dejarla ser ..Un poco...que ella se desenvolviese solita y creciera tranquila...sin tener que estar yo ahí todo el rato ...así encima ...que fuera independiente....y yyyy yo creo que paa miii , creo que relajarme un poco ...para no*

*sentirme tanto con esta cosa que siento ...así como acelera y estresaa , ser mas amiga de mi hija ...que pueda confiar en ella y no la controle tanto”*

### **5.2.3.2 Análisis interpretativo**

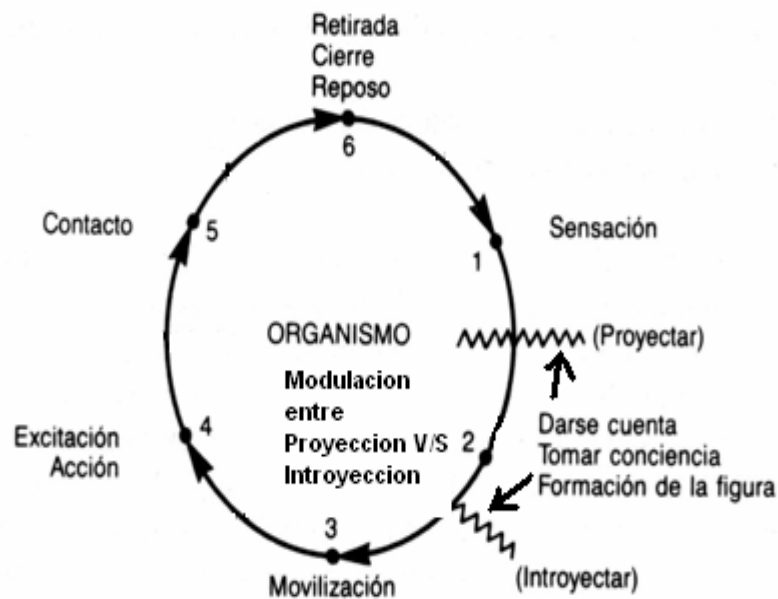
Después de presentada la crisis ansiosa en su máxima expresión, la energía se a disipado en su mayor parte, comenzando otro ciclo de experiencia. Este se presenta como un ciclo de reorganización en las mujeres entrevistadas, que señalan que sus actuales sensaciones son el estar mas relajada, tranquilas, aliviadas y que sienten descanso y plenitud, salvo en uno de los casos (Nº 4), donde la sensación de angustia se mantuvo.

El darse cuenta, que comienza presentarse en este momento del ciclo experiencial, esta enfocado tanto en lo interno como en lo externo; ya no se produce una separación, como acontece en el primer y segundo momento del trastorno de ansiedad. Logran separar entre sus propias necesidades y las necesidades que son de los otros, en este proceso encontramos que se produce una modulación entre los bloqueos de proyección versus introyección, pero canalizados de manera positiva, autorregulando sanamente el organismo; es decir que por una parte la persona con crisis ansiosa logra proyectar sanamente sus propias vivencias y expresar sus sensaciones apropiándose de su propia realidad, expresándola al contacto con su entorno, a su vez al reflexionar acerca de las posibilidades que le brinda el entorno en relación a si misma, logra sentir y evaluar la experiencia que proviene del entorno



distinguiéndolas de sus propias necesidades, por lo tanto logra esclarecer los distintos ciclos incompletos anteriormente. Este proceso da paso a la movilización de la energía hacia la acción; esta se dirige sin interrupciones a la satisfacción de las necesidades que ellas reconocen como el reorganizarse, el mantener la serenidad y la paz en ellas mismas y en el entorno, además de concretizar en acciones que mejoren su satisfacción personal.

Si bien ellas se encuentran en este proceso de reactualizarse, y de tomar acciones en relación a sus necesidades, logran comunicar y describir que, para lo que nosotros conocemos como fase de contacto y retirada, ellas buscan el contacto consigo mismas y con su entorno de una manera sana e integrada, sin rehuir de ninguno de ellos, como lo observábamos en los ciclos anteriores, donde ellas constantemente se desintegraban de si mismas y focalizaban su energía hacia el entorno.



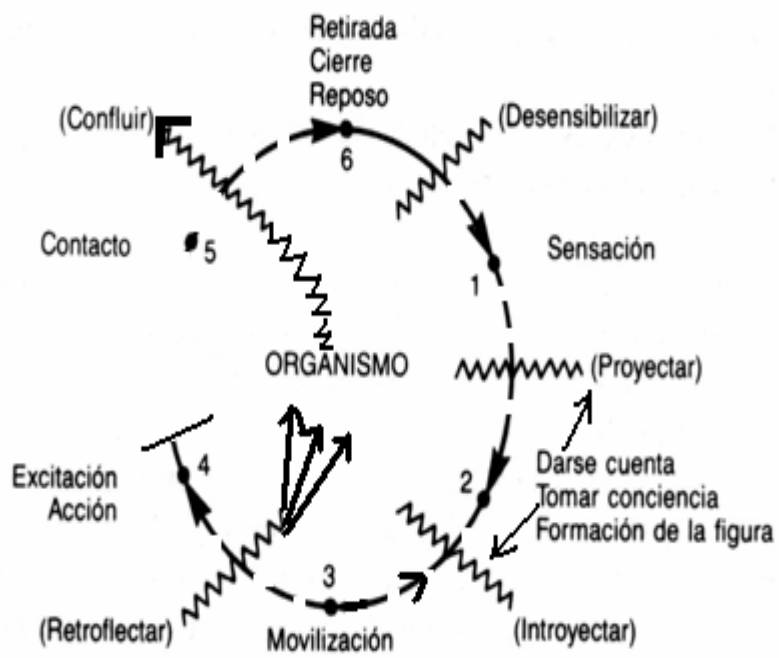
#### 5.2.4 Análisis interpretativo de los tres tiempos

Podemos decir que el trastorno de ansiedad se compone principalmente por tres tiempos, que son antes de las crisis, durante las crisis y después de las crisis; cada uno de estos tiempos posee un Ciclo Experiencial distinto: el primero antes de una crisis muestra una serie de dificultades e interrupciones. Se expone un Ciclo Experiencial fragmentado, distorsionado e incompleto que está caracterizado por constantes bloqueos en el transcurso de cada fase (desensibilizar, proyección, introyección y confluencia). Estos mecanismos defensivos son utilizados por

este grupo de mujeres de manera poco creativa, imposibilitando la toma de conciencia de la persona que padece una crisis ansiosa. Con mayor precisión, estos bloqueos imposibilitan que su si mismo logre reintegrarse de manera sana, creativa y adecuada. Gatillando un segundo momento que son las crisis de angustia en si mismas, producto de que en el primer ciclo la satisfacción de necesidades e integración no se logra plenamente, acarreando distorsiones; estas van ligadas a una gran concentración energética en el organismo, la cual, se ve interrumpida; tal la energía que se acumuló anteriormente, no puede ser manejada y la persona ya en el momento central de sus crisis de angustia, se desborda, sintomatizando o perdiendo el control tanto de si mismo como de su entorno, en este ciclo encontramos que los bloqueos mas significativos son la retroflexión y la confluencia; este proceso conlleva a un tercer momento: ya con una cantidad mas reducida de energía y después de ocurrida la crisis ansiosa el organismo queda con la necesidad de reactualizarse y reintegrarse frente al proceso critico anteriormente vivido; este ultimo ciclo pasa a formar parte importante dentro de la vida de las personas con este tipo de interferencia; ya se da con mejor y mayor fluidez e integración entre su si mismo y su entorno.

Podemos decir que estos tres ciclos componen en si mismos un gran ciclo, que es el ciclo del trastorno de ansiedad como tal, observando que en un comienzo la energía va tomando movilidad, a medida que el organismo logra acumular cada vez mas energía, la intolerancia a la experimentación del aquí y el ahora, se va distorsionando, produciendo por tanto una desensibilización como medida autorregulatoria ante la sobre sensibilización, de esta forma como una bomba de

tiempo, las sensaciones toman rapidez, pero al estar bloqueadas y sin canalización, llegan a la toma de conciencia de forma abrupta y distorsionada e inconclusa, llegando a la excitación máxima; esta excitación al ser extremadamente rápida e intensa, hace que la persona logre una brecha entre el ahora y el después : al no sentir ni reflexionar acerca de su experiencia mas inmediata, la persona con crisis de angustia, va adelantando y anticipando su propia experiencia, que traducida en términos de sensaciones son en si mismas el miedo, la rabia y la aceleración. En este proceso, a nivel fisiológico, surge la necesidad por expulsar rápidamente el exceso de energía acumulada al a través de la sintomatización física, a nivel del estomago y el tórax, que acarrear en casos mas extremos cáncer e intentos suicidas. Finalmente el gran cansancio provocado a nivel organismico por la sobre acumulación de energía, es decir, retroflexión ante la sobreexcitación, en las personas con este tipo de interferencias, logran desarrollar un nuevo ciclo donde logran la incorporación de nuevas experiencias, distinguiendo si mismo y entorno, en esta incorporación de experiencias observamos un transito positivo en la utilización de los bloqueos de proyección e introyección que permiten comenzar a reintegrarse y a formar un nuevo ciclo menormente interferido y mas creativo .



### **5.3 Experiencia Corporal de la Crisis Ansiosa Vinculada a la Experiencia de su Yo.**

#### **5.3.1 Análisis descriptivo:**

**Caso 1:** *“yo ósea todo el mundo dice que la marihuana debiera legalizarse es como fumar mas, es contaminarse el cuerpo de alguna manera igual te mata neurona ustedes han estudiado como funciona en la mente....? a lo mejor se fuman un pito de vez en cuando en la universidad....., no se, pero pa mi yo nunca podía estar con los 5 sentidos, a mi me encantaba estar lucida siempre me a gustado estar pendiente y alerta de todo y cuando yo probé marihuana quede tonta de hecho me fui en pálida entonces nunca mas dije no me aporta na, [...] “empecé a fumar desde los 14 años hasta los 28 deje de fumar por que ya me estaba haciendo mal era soprano perdí mi voz o sea con esta vos que tengo ahora ya no puedo.*

*“Toda mi vida luche por no ser gorda y, ya!!!, cada vez que me iba a comer algo mas de lo normal mi mama oye las chancha nadie las quiere en las fiestas a la guatona cuando uno va a una fiesta el dueño de la fiesta nadie saca a bailar a las guatonas nunca te vas a casar, entonces yo mas comía, mas comía, mas comía.*

**Caso 2:** *“sentía impotencia de no poder hacer nada, eeehhh..... me pagó bien caro termine hospitalizada con infección con mucha infección, claro me bajaban las defensas, a parte que yo tengo problemas con la alimentación ósea si yo estoy tensa*

*bloqueo la alimentación, yo estoy tensa o estoy triste no puedo comer, así como hay gente que come yo no puedo comer siento como una sensación de saciedad como que ya he comido harto y no me dan ganas de comer; si hay una discusión ponte tu y estamos en el almuerzo me puedo echar dos bocados a la boca y siento la comida aquí (indica la garganta) y no puedo seguir comiendo y eso igual me trae problemas por que eso me hace bajar de peso con mucha facilidad, entonces se me hace muy pesada muy pesado, como que visualice todas las problemáticas de la gente que circula y me da impotencia de que no puedan solucionar las cosas como que yo les doy la soluciones a ellos, pero es como que no hacen ni caso y me costo mucho saber que no es mi problema [...]*

*“yo creo que me enferme mas que nada por andar arrastrando los problemas del otro, por ejemplo este año pasamos por esa etapa por que mi pareja tiende a endeudarse hasta las orejas como tiene corazón de abuelita ayuda a medio mundo y llegaban las cuentas y yo terminaba con dolor de guata viendo como iba a hacer para pagar esas cuentas y tuve varias veces en ese proceso de ponerme ansiosa y nerviosa [...]*

*“no puedo dejar de ser sensible por que esta en mi ser así, el ser sensible el que me lleguen las cosas cachay, yo escucho noticias y me pongo a llorar, yo siento que todos me quedan mirando pero no lo puedo evitar llorar cuando veo que alguien se muere, este niño que se murió de hambre en su casa solo, he visto como cuatro veces la noticia y no puedo parar de llorar es que me llegan esas cosas y yo no quiero que dejen de llegarme por que mi temor cuando yo era adolescente era que yo veía en los adultos, veía en los papas con estas caretas, y estos disfraces esa frialdad*

*en la vida , como que perdieron esa gracia de maravillarse de asombro de alegría,  
[...]*

**Caso 3:** *“Si cosas físicas, demasiadas transpiración bueno siempre he sido excesiva por todos lados, siempre, y sobre todo moja entera, no pero yo en verdad tengo frío cachai siempre he sido así y antes peor todavía y a la vez era un dolor de estomago después, ya se me dormían las piernas y todo esto trabajando el cual yo trabajaba muy lejos allá en vitacura, tenia mi segundo, tengo cuatro niños, y con mi segundo hijo como y yo trabajaba muy lejos y me empezó a pasar esto cuando venia en la micro, me imaginaba mi casa, llegar a mi casa que mi mama no se fuera a enojar por que ella me cuidaba los niños , a todo esto yo vine a descubrir lo que sentía después de mucho tiempo por que de principio no tenia ni idea de lo que me pasaba, eeehh, claro sentía esos esos síntomas, después de sentir esos síntomas empezaron las taquicardias, muchas taquicardias y puras taquicardias y de las taquicardias[...]*

*“Perdón que a veces me dan como vuelcos, te han dicho alguna vez otras pacientes???”.*

*“Es como un vuelco en la boca del estomago, es como encontrarme con angustia entonces me dan como vuelcos siempre, en la boca del estomago al corazón, como que te dan cosas.”*

*“Es que soy muy llorona, soy así, súper sensible y me da lata por que ustedes están acá y yo ando tan relajá.”*



*“Horrible hoy día no es un día pá llorar, por que hay que hacer muchas cosas pero en fin (ríe)”*

*“Antes me descontrolaba mucho, no me daban ataques de histeria pero cuando me daba un vuelco me eeehh , me enfermaba mas todavía sentía como me saltaban las pulsaciones yo creo que yo misma me provocaba las taquicardias lo mas probable por que no tengo nada al corazón eeehhh, a lo mismo a significado que me baje mucho la presión pero no me molesta por que lo tengo superado pero yo antes me enfermaba como enfermedad entonces ahora tengo que controlar, tratar de controlarlo yo misma entonces pa ser mejor conmigo y ser lo mas normal que se pueda”*

**Caso 4:** *“me siento como aceleraaá, como que tanto que pienso en como estará la XXXX, mientras estoy en el trabajo , me pongo nerviosa....como angustiada por eso .....Lo siento en el aquí (en el pecho pone su mano)...como que a veces me falta el aire cuando voy en la micro....y me asusto un poco y quiero llegar a la casa a verla....aparte ahora me acuerdo que el otro día fui donde la neuróloga que ve a la XXXXX ...y me sentí como juiciada por ella...mmeee asusto eso un poco ....pero bueno es así no ma”*

*“eeehhh ....que me agotan todas estas cosas ....que me siento cansada y ahogada...que me angustio...como si se me fuera a salir el corazón.....que me da a veces rabia ..mucha rabia de lo que me pasa....”( se observa como apretada en general y un tono de voz ahogado.*

### **5.3.2 Análisis interpretativo**

El si mismo es el núcleo de la personalidad, y el encuentro de un individuo con su propio yo es lo que permite la valoración, apreciación y aceptación de ellos mismos.

Este encuentro se integra mediante otro componente fundamental que es el cuerpo: es a través de esta entidad que sentimos, percibimos y nos contactamos con el ambiente; mediante sensaciones corporales, sean placenteras o displacenteras. Al ser un proceso vivencial, existe un vinculo estrecho entre el sentido que le atribuimos a nuestra experiencia de si mismo, como a las experiencias que son proporcionadas desde nuestro cuerpo, por lo tanto un buen vinculo entre mente y cuerpo es lo que facilita en el organismo la homeostasis, la integración y reorganización.

A modo de ejemplo un tipo de integración entre el sentido de si mismo y nuestro cuerpo es cuando nuestro cuerpo se aprieta en el pecho, con este movimiento corporal, integrándolo a nuestra experiencia podemos decir que nos sentimos acongojados o con angustia; de ahí la importancia de la conexión entre nuestro si mismo (lo que pensamos que nos pasa y reflexionamos) y nuestro cuerpo (lo que experimentamos como sentir).

Con esta relación hemos podido verificar mediante las descripciones y observaciones desarrolladas en los casos de las mujeres entrevistadas con crisis de angustia, que en el trastorno de ansiedad, tal y como ellas lo describen a partir de sus vivencias, presenta precisamente una dificultad en la conexión si mismo /cuerpo, ya que las sensaciones que ellas experimentan a lo largo del proceso de crisis de angustia no logran ser integradas en su yo; este si mismo, no logra establecer una conexión recíproca con su cuerpo, en otras palabras, esta desconexión es el resultante de un proceso que va desde la sobre sensibilización, provocada a partir de las vivencias y modos de percibir e integrar yo respecto del entorno, como por ejemplo una sobre preocupación y sobre demanda hacia si mismas y hacia su entorno, describiéndose como extremadamente sensibles ante las experiencias. Con ello, el organismo ante las experiencias que son percibidas por ellas como desastrosas (miedo, soledad, angustia y amargura) comienza a realizar una desconexión entre las sensaciones corporales que van desde “vuelcos” estomacales, dolor en el pecho, temblores y tensiones en las distintas zonas del cuerpo como lo son las piernas y los brazos; negándolas como experiencias corporales valederas y guías de su experiencia y opuestas a lo que en realidad les pasa; con esta desconexión, se les hace difícil llegar a tomar conciencia de lo que son realmente sus necesidades y distorsionan su darse cuenta, revirtiendo en los demás la responsabilidad de su sentir, con ello el cuerpo queda completamente negado en la expresión de energía, esta es completamente revertida hacia su entorno, y con esta energía realizan intentos infructuosos por resolver las necesidades de sus personas mas significativas, produciendo en ellas sentimientos de desgaste y

constricción física como respuesta ante la anticipación futura de lo que le pueda acontecer a sus hijos, familia y amigos.

En relación a este proceso vivencial, se produce una movilización fragmentada de la experiencia. Integrando las descripciones respecto del Ciclo Experiencial, se observa el aumento de los bloqueos o mecanismos de defensa, los cuales autorregulan al organismo de manera negativa. Esta manera negativa de autorregulación a nivel corporal nos muestra que, el organismo aumenta sus restricciones y alerta, observándose por ejemplo que su cuerpo tambalea y tiembla; en otros casos taquicardias o constricción restrictiva en la zona de la garganta. Este vínculo de alerta y restricción corporal se relaciona a nivel de un si mismo que percibe y siente de manera deformada; de acuerdo a sus vivencias ,la deformación mas nombrada por las entrevistadas es el ambiente adverso que ellas describen y viven. Al llegar a un punto máximo de acumulación y restricción de energía y negación corporal, observamos en sus descripciones vivenciales que su organismo, se satura y se vuelca energéticamente hacia su si mismo, en otras palabras llevan hacia su propio cuerpo toda carga energética que tengan en ese momento, detonando así los síntomas fisiológicos y la susceptibilidad emocional de la ansiedad.

Por ello dejan de comer o toman el polo opuesto, comiendo en demasía, se bloquean emocionalmente o por el contrario se desatan emocionalmente llevando purgas constantes a través del llanto y la ira, proceso que decanta corporalmente en cáncer estomacal, dolencias de esta misma zona y sobre acumulación física de la

alimentación (gordura) o en otros casos, se expresan como corporalmente débiles, sobretodo en la zona de las piernas, la cual se puede interpretar como desequilibrio ante el constante experimentar; podemos decir entonces, que en este momento juega papel fundamental el bloqueo de la retroflexión, o en otras palabras y visto a nivel corporal, la actuación y focalización de la energía contenida mas en si mismas que movilizada hacia su entorno.

Otro aspecto que resulta clave destacar en la integración de la experiencia corporal, relacionada con el sentido de si mismo es en cuanto al proceso observado de la confluencia, donde hemos observado que la persona que padece crisis de angustia para no asimilar la experiencia ya provocada hacia su cuerpo mediante la retroflexión señalada anteriormente, tiende a diluirse entre sus necesidades y las necesidades que el entorno le provee, con ello vemos que en las vivencias de este grupo de mujeres ellas describen que realizan intentos por darse cuenta de si mismas pero, estos intentos resultan diluidos porque relacionan que su experiencia esta intrínsecamente ligada hacia su familia, hijos y amigos, por ello se desgastan a nivel corporal teniendo estados de vigilia nocturna con el pretexto de reflexionar acerca de su entorno. Sin embargo logran descargar pequeñas cuotas de energía, ejerciendo un control excesivo en su ambiente y en los otros que comparten con ellas, como medida para buscar la integración, donde suele ser recurrente en sus relatos que para ellas es mas satisfactorio ver a su familia y amigos tranquilos y felices, lo que en retroalimentación de su experiencia les provoca paz, tranquilidad e integración a su propio yo permitiéndoles estar medianamente reorganizándose.

## **5.4 Contacto Dialoal en la Relación entre Mujeres con Trastorno de Ansiedad y el Observador**

### **5.4.1 Análisis descriptivo**

#### **Caso 1:**

#### **Entorno:**

**M :** “el espacio físico es amplio y grato, permite movilización libre al interior de la sala.”

**G:** “Si, el entorno es grato y tiene buena acústica, me siento cómodo...aunque con sueño por lo temprano de la entrevista, sin embargo, frente a mi denoto que la persona con la cual converso tiene muchas ganas de hacerlo. La veo de contextura gruesa, su cuerpo se aprecia contenido, como si tuviese demasiada energía guardada, su tono de voz es en ocasiones suave en otras tiende a ser fuerte, me llama mucho la atención”. “Ahí anoto lo que me dice: “se siente trancada y acumule estas trancas”, también me llama la atención su verborrea intensa”

“Mi cuerpo respecto al espacio, lo siento cómodo y me relajo poco a poco mientras escucho la vida de XXXX , aunque no niego que al principio me sentía un poco tenso y ansioso con respecto a si funcionaria tal cual la pauta tipo”

**Inclusión:**

**M:** “me mantiene inquieta y nerviosa la actividad del niño”

“Me empecé a apretar y veo que mi compañero vuelve a cambiar de posición, él está muy atento a lo que ella dice a mí me distrae el menor con sus dibujos, a ella parece no molestarle que el niño esté dando vuelta las pinturas sobre la mesa”

“Logré poner atención nuevamente a lo que nos cuenta y ella señala estar inflada como ballena, lo que me da la sensación de que está acumulando sentimientos que por cierto ella describe como rabia”

“me es difícil mantener toda la atención en ella por que tengo una fuente de distracción que es el niño, del que asocio los momentos de movilidad excesiva a los relatos emocionales más fuertes de parte de ella, se presenta más inquieto en esos momentos donde ella parece estar más demostrativa emocionalmente”

**G:** Anoto de ella “menos dócil, odio y rabia”, “enfrentándose mucho”, recuerdo aquí que cuando me comentaba esto estaba muy atento escuchándola, pero en ese preciso momento cuando me habla de esto, me tire hacia atrás como si algo muy fuerte venía hacia mí” ; destaco además que mientras XXXX me hablaba de ella yo poco a poco iba comenzando a hacerme una idea de lo que narraba, mas en ocasiones tendía mas a escucharla y a dejar de lado la pauta, por que me parecía mucho mas vivo preguntarle acerca de su propia historia, en vez de sesgarme con la pauta.

“metida entre los problemas de la mama”...cuando anoto esto es por que en ese momento, intento sentir la sensación de estar “metido entre”,.... prisión, ahogo, incomodidad...mi cuerpo se aprieta por completo...yo mismo me aprieto por completo”

Me llama mucho la atención también y me da esta sensación de que se pierde en su relato...su relato es vivo, pero sin embargo no la veo..... no habla mucho acerca de ella, si no del contacto con su entorno, “ esta mas preocupada por otros” ,que por ella misma

Me doy cuenta como va fluyendo su ciclo por medio de mis anotaciones: “ sentía, miedo”, “me gustaba llamar la atención”, “ estaba sola...muy sola”, “me sentía mal y pésimo”, “ le da hipo en este momento cuando se siente mal como que la energía intentara salir de ella”, “ me aprieto ante su rabia”, “ sentirse bien”, “tenia muchos excesos en mi vida”, “ soy independiente de nuevo”, “intranquila, llena de presiones...por el día de mañana” “dios me ayuda...no es tan malo”, “ me siento tranquila ante las cosas de la vida”, “ me siento angustiada pero no acelerada”, “ me autocontrolo, pero mi mamá no se autocontrola”



**Tipo de relación y calidad de la relación, contacto y dialogo:**

**M:** “ella llega muy habladora es difícil tomarle el ritmo en un comienzo por que esta muy acelerada.”

“me empecé a apretar y noto que mi compañero aprieta el abdomen y se aprieta en el asiento, yo hago lo mismo y ella comienza a llenar todo el espacio se ve relajada al contar cada vez empieza a emitir mas movimiento de manos.”

“ella comienza a hablar mas lento, mi compañero toma la postura de ella y párese ser que se logra llegar al mismo ritmo de conversación, tomo un respiro profundo y comienzo a observar a mi compañero veo que sus hombros se rigidizaron y los de carolina se cayeron, al mirar el abdomen de ella es posible observar el ritmo de la respiración, continua siendo cortita pero es mas lenta.”

“La conversación fluye sin ningún problema, se toma una postura empatica por parte de mi compañero frente a su relato, en mi caso me es difícil mantener toda la atención en ella por que tengo una fuente de distracción”

**G:** Logro establecer una relación horizontal?? Mmmm, al principio de la entrevista, sentía un poco de miedo, era la primera sesión, sin embargo, me voy dando cuenta que logro “bailar con xxxxx, mientras la escucho”, siento a lo largo del relato de XXX , tomaba un ritmo distinto, habían ocasiones en que me apretaba anoto : “me aprieto ante su rabia”, en otras hacia adelante, como queriendo captar todo, sentía entretención, mas, creo también que me ayudo a captar los ritmos y energías de XXXX, con solo el hecho de haberme sentado, frente de ella, horizontalmente, en

ningún momento me sentí por sobre ella en mi “rol”, de “Experto”, mas bien XXXX era la experta de su propia vivencia, mas aun creo haberme contactado lo suficiente con XXX, como para haber observado la profundidad de su relato, en su mirada y en su postura.

**Caso 2:**

**Entorno:**

**M:** “Espacio muy abierto, las ondas acústicas se expanden en demasía, por lo que la grabadora no lograra captar de forma adecuada la voz de los participantes, además hay un olor a hiervas que es desagradable e incomodo para mi.”

**G:** “Me agrada el espacio, y me trae los recuerdos de cuando realizaba mis conversaciones en el proceso de practica profesional, los cuadros, la luz, incluso el ruido de los pájaros no me molesta, mas aun lo complementan”

Me llama mucho la atención de ver a XXX, ya que ella demuestra una postura y posición corporal muy distinta a la que intenta integrar mediante sus relatos, es decir cuando llega a las sesiones, muestra una figura que da la impresión de imponerse en el espacio, muy “enraizada y plantada al suelo”, su voz es también fuerte y clara, aunque tiende a “ahogar” esa figura imponente. Le pregunto si esta cómoda en el espacio, ella me dice que si, pero creo que le cuesta conversar con alguien de un genero distinto a ella, ya que se aprieta y posiciona de su postura, se impone, comenzando a decirme que a mi me costara mucho comprender la experiencia del

cáncer uterino que padece, por el hecho de ser hombre....comprendo su vivencia...ya que he vivido una experiencia cercanamente similar.

**Inclusión:**

**M:** “Comienza a hablar de rabia, concepto que ya habíamos escuchado en XXXX, y comencé a apretarme de la cintura hacia abajo”

“Al oírla hablar, sentía que nos entregaba una riqueza de vida enorme y sentía como que el pecho se me inflaba.”

**G:** Mas ella nos comenta que es “descendiente de italianos”, en este relato al escucharla me voy sintiendo muy curioso e interesado en la riqueza de su vivencia. Ahí nos comenta que existe en su vida un traspaso de ritos, mas aun en sus vivencias existe un historial de cáncer, en la misma zona, la parte abdominal, su familia y varios de ello han padecido este tipo den enfermedad, describo aquí textualmente acerca de XXXX : “nos hacemos mucho problema por los demás y nos dejamos de lado”, cuando plantea esta frase me comienzo a apretar y a sentir esa sensación de despreocupación....el apretarme me indica como si mi cuerpo necesitara decirme algo, hablarme y preocuparme de el, cosa que lo extrapolo al relato de la vivencia de XXXX, la cual me plantea en ese momento que es como sentirse “ con pesadez y saciada”,”una presión grande en lo que tengo que hacer” en describo y hago un grafico de cómo fluye su energía: va desde el estomago a la garganta y luego se devuelve hacia la zona del corazón, en ese momento ella describe el darse cuenta de lo “agotador, tensa y mal genio”, que es sentirse de esta manera ...describo que me

relata injusticia al respecto y desvalorización...me aprieto nuevamente viviendo el relato de XXX y siento junto a ella la rabia, mas aun se me aprietan las piernas.

A medida que logra situarse en la movilización de su energía y comenta acerca de cómo es: “vivir la incertidumbre”, “planteo y busco soluciones”, “ahora dejo que las cosas lleguen y se vayan encaminando”, es como que en ese momento luego de haberla visto apretada y yo haber vivido su sensación, nos logramos relajar ambos...yo me sumergí en la silla y XXX realiza una postura de distensión, acomodándose en su asiento.

### **Tipo de relación y calidad de la relación, contacto y dialogo**

**M:** “Me doy cuenta de que es fácil fluir con ella y seguirla en el discurso.”

“Ponerse en el lugar de ella no se presenta con dificultad, se produce una buena empatia por mi parte a pesar que por un momento dude que mi compañero la pudiera mantener por que ella lo enfrenta por el echo de que el es hombre, pero no es así, el movimiento que mi compañero ejecuta es gracioso y me hace sentir que el disfruta con el discurso de ella y eso me hace sentir tranquila y con la sensación de que ella se siente cómoda con nosotros”.

**G:** La relación con XXX, en si misma fue como un ciclo, comenzó un tanto tensa y confrontacional, a medida como el relato y las preguntas iban siendo mas acogedoras, la relación tomo un curso de mayor comodidad y empatía, esto se refleja en que nos

logramos permitir ser nosotros mismos, riéndonos mutuamente, tensarnos y distensarnos, sin juzgarla, ni clasificarla, mas bien entender que ella misma era la experta de su propia experiencia, y que con mucho gusto y pasión italiana me relataba. Describo en mis notas: “cada vivencia es tan distinta y particular una de otra, pero cuanto influye en la calidad de un proceso terapéutico una relación horizontal y empática de TU-YO que diste de un encuadre terapéuticamente ortodoxo”

### **Caso 3:**

#### **Entorno:**

**M:** “espacio muy reducido, llega a ser ahogante , dudo que podamos sentirnos muy cómodos al comenzar la entrevista ya que es una sala que almacena el calor”.

“Siento ahogo en la sala, me sofoca.”

**G:** El espacio para realizar esta entrevista resulta un tanto incomodo, ya que al ser un espacio muy reducido y hacer mucho calor, da la impresión de una leve sensación de ahogo, sin embargo y a pesar de lo reducido permite estar en mayor cercanía y calidez con XXXX, acogerla y contenerla durante su relato.

**Inclusión:**

**M:** “Asume su sensibilidad, comienza a llorar, eso me pone tranquila, pero a mi compañero párese incomodarle ya que se apreta en la silla y le ofrece un vaso de agua, ella comienza a criticar su llanto; lo que me hace sentir un apretón en el pecho que luego se mueve a mi garganta, miro a mi compañero y lo veo muy tenso en su silla”

“Habla por momentos de su marido, lo que me causa una emoción de rabia, “vacila en mi mente que hay hombres que no saben lo que tienen”, luego de eso tomo aire y retomo mi mirada hacia ella, y la continuo escuchando”

“Ella comenta que va a postergar su vida y va hacer lo que quiere el marido, eso me provoca un apretón nuevo en el estomago, lo siento como chiquitito”.

**G:** XXXX, me llamo mucho la atención, tanto al llegar como en el transcurso de su relato; se mostraba corporalmente débil, temblaban sus piernas como si fuese a perder el equilibrio, contenida y muy ansiosa, estas cualidades eran demostradas mediante su verborrea al hablar acerca de ella y su voz contenida como que quisiese irrumpir constantemente en llanto, sin embargo canalizaba su pena, mediante risas que enturbiaban su real sensación “mi vida es muy fome” y reía. Además tendía constantemente a sentirse “ahogada”, y nos describía que en ese momento estaba traspinando mucho y muy helado y que además sentía ciertos espasmos que iban desde su abdomen hacia la garganta, cosa que en ella provocaban miedo y la hacían apretarse. Mi cuerpo logro sentir el espasmo descrito por XXX, y me movilicé ofreciéndole ir a buscar un poco de agua. Sentí además en muchos instantes de la

conversación el sentimiento de rabia que XXXX describía en mí; cuando ella expresaba textualmente que se “auto bloqueaba” en relación a su marido para complacerlo: “estuve muchos años sola, mi marido nunca quiso aceptar mi enfermedad” “me ve insegura y le molestan muchas cosas de mí” y en cuando a las imposiciones del “tienes que ser joven y fuerte” por parte de su mamá, o cuando me comentaba que: “ya no me queda rincón en mi casa” y “controlarme ante mis sentimientos”. Sin embargo XXX, me lograba dar una sensación de mayor tranquilidad cuando me conversaba acerca de su “optimismo y ser apasionada, aprovechando a concho la vida”. Me logre contactar y sentirme afectado con su vivencia. Su relato no distaba de su realidad y quizás la realidad de muchas mujeres que vivencian día a día situaciones de este tipo.

### **Tipo de relación y calidad de la relación, contacto y dialogo**

**M:** “Cada vez que ella toma y cambia una postura, nosotros nos movemos.”

“Me surge una comparación entre ellas y las otras dos mujeres entrevistadas y en este caso XXXX pasa a ser alguien que logra mostrar sus emociones y traspasarlas a mí dando me la la sensación de estar en su lugar pero sin estarlo, es como que me hace participe de su sentir y eso me agrada es algo cálido e intento ser receptiva y cálida al hablarle, pero pensando en no tomar una actitud lastimera ni de sobre protección por que no es mi función.

Creo que la empatia con ella también la hacemos presente sin lugar a duda, sobre todo la idea de la aceptación incondicional.”

**G:** Deje mas bien que XXXX, fluyera ante su aceleración y contención, me daba cuenta que la pauta en si misma se iba respondiendo a medida que XXXX me hablaba desde si misma.

Viví la relación con XXX, trascurriendo desde la calidez para acogerla en los instantes que ella se permitía irrumpir en llanto y a partir de sus sensaciones me iba sintiendo afectado por sus emociones de pena y alegría. Creo que el simple hecho de estar incluyéndose tal cual uno siempre es, es decir, siendo uno mismo permite un acercamiento más puro y transparente con los relatos de las experiencias de cada persona; esto permitió que la relación que establecí en ese momento con XXXX fuera una relación horizontal, igualitaria y sin rechazo a sus relatos y emociones, creo que ella misma también me demostró con el simple hecho de haberse sentido acogida y contenida, que era posible para ella ser ella misma permitiéndose la libertad para hacer fluir sus emociones, tanto penas como alegrías.

**Caso 4:**

**Entorno:**

**M :** “espacio pequeño, no muy cómodo en verdad, me hace sentir como encajonada.”

“siento el cuerpo cansado por el calor y la espera”

**G:** Nuevamente nos toca la misma sala pequeña, ya hay menos luz y un tanto agotados por el largo día, creo que ya me he acostumbrado a esta sala.....a pesar de lo pequeña sigo teniendo esa sensación de que la sala resulta acogedora, aunque a



pasado por mi el sentimiento de sentirse “ahogado” por el calor y la estrechez de este entorno, aparte me doy cuenta que hay una ventana abierta y se escucha el ruido de los pájaros al atardecer; Eso si siento un poco de incertidumbre e impaciencia, ya que XXXXX no a llegado por el momento, no se si cuando llegue XXXX esto afectara nuestra conversación.

**Inclusión:**

**M:** “Al ver que ella respira muy rápido, ¡Me apreté!, me siento incomoda ella me hace sentir sofocada, es como no tener aire, se me apretó el pecho.”

“ella habla sobre su hija constantemente es difícil dirigirla a si misma, todo lo comenta en relación a la niña.

“Esto me hace pensar que posee problemas en el tipo de vinculo que posee con su hija, ya que sostiene que se siente insegura y piensa que a la niña le puede hacer algo; no logra hacer una separación entre ella y la hija.”

“Cada vez que vuelve a el tema de la hija me pone nerviosa y me empieza a molestarla cabeza, y mi respiración es cortita y es como que trago puro aire caliente”.

“Debo decir que me molesto esperar tanto tiempo, pero finalmente al verla fue una sensación de agrado.”

**G:** Ya llegando XXXX, y me siento un poco agotado, XXXX, llega de sorpresa y nos plantea que no tiene tiempo para realizar una conversación muy extensa con nosotros; esta conversación comenzó a ser guiada mediante la pauta, creo que XXXX estaba bastante reticente a hablarnos de ella misma, se observaba muy acelerada y

estresada, en suma era la sensación de XXX , de haber tenido un día pesado, en lo personal me sentí incomodo y aburrido con el relato de XXXX, sentía que hacia falta vivacidad en ella, y hablar mas de ella misma, ya que solamente nos describía su relación en función a su hija, la hija de XXXXX, “se veía mas en su vida que a ella misma”, por un momento intente imaginar a XXXX, mientras XXXXX , nos hablaba de este cierto exceso de control hacia su hija , me sentí realmente agobiado, y creo que esa misma sensación hizo en mi que corporalmente me apretara en los hombros y además que me alejara un tanto del plano relato de XXXXX.

### **Tipo de relación y calidad de la relación, contacto y dialogo**

**M:** Tratamos de ser empaticos y agradables con ella lo que se demostró en la disposición de acomodarnos a sus tiempos además de comenzar a fluir en una conversación que por momentos se trataba solo de su hija.

Es difícil profundizar en los temas ya que no cuenta con mucho tiempo, y cada vez que se se adentra en algo, retoma el tema de la preocupación con su hija.

Es difícil establecer contacto con lo que ella siente en si por que todo lo justifica con su hija.

**G:** Creo que la calidad de la relación que establecí con XXXXX se vio afectada, por varios motivos como la falta de disposición y apuro en XXXX, por desarrollar la entrevista, lo que hizo en mi mismo atenerme a las preguntas de la pauta, sin poder profundizar, en algunos aspectos mas íntimos de su vida, con ello logre sentirme

aburrido con su relato, y me doy cuenta que no posibilite los movimientos necesarios para que XXXX , me comentara mas acerca de sus propias percepciones con respecto a la vivencia de ella en relación a su hija, desde luego la misma forma de contacto con XXXX tomo bastante distancia y corporalmente me permitía expresarlo alejándome de la situación .

#### **5.4.2 Análisis Interpretativo**

La formación del vinculo entre entrevistador y entrevistado que se establece, si bien no es un proceso legítimamente terapéutico pero posee características y matices bastante parecidos. Este proceso es resultado de una relación que ocurre entre dos personas; esta relación es en si misma un proceso de contacto constante entre dos personas, tanto reflexivo como corporal, que para efectos de esta intervención resultó de relación observador – observado. Dentro de los resultados que empíricamente observamos, comprendemos que al desarrollar un espacio de una relación particularmente empática, acogedora y horizontal permitiendo en las personas con trastorno de ansiedad una mayor comodidad con el entrevistador, y además, otorgando el espacio necesario para que el relato de la crisis ansiosa con algunas de sus características como contención y verborrea, observadas en estas personas fluya libremente, entendemos que con simple hecho de expresar la vivencia verbalizándola por medio de sus relatos, la energía acumulada de la ansiedad y la aceleración que ellas reportan logra ser canalizada desde su si mismo hacia el mundo

externo, acogiendo por parte del entrevistador de manera positiva esa necesidad, sin juzgarla, ni aplicar una actitud deberista. Al darse cuenta que el espacio de entrevista (entorno), facilita para la persona con crisis ansiosa la posibilidad de expresar sus necesidades tanto corporales como del si mismo ( romper en llanto, expresar la rabia, hablar de si mismo si esperar ser juzgado), es en si , una forma en que la persona con crisis ansiosa logre darse cuenta de sus necesidades reales, posibilitando reintegrarlas nuevamente, reflexionando y buscando alternativas mas creativas para la nueva integración de su organismo. Este efecto se logra visualizar, en ellas en las nuevas reflexiones que logran dar cuenta de la sensación de paz y tranquilidad, que nos reportaron al cierre de las entrevistas. En cuanto a una integración mas satisfactoria con su cuerpo, al ser preguntadas como son y que características tienen las sensaciones de rabia y pena por ejemplo, ellas logran permitirse expresarlas corporalmente en descripciones indicando el pecho, moviendo las manos, entre otras.

Al incluirse en la relación horizontalmente por parte de los entrevistadores podemos observar que, al sostener una actitud calida, empática y de aceptación incondicional de la vivencia de este grupo de mujeres ambos entrevistadores reconocen y vivencian sensaciones particulares, que se relacionan a cada uno de los relatos que las mujeres van entregando, produciéndose una especie de dialogo de si mismos y posturales entre los participantes de esta entrevista, que será considerada como una relación entre tu y yo, existencial y auténticamente contactada.

Tomando en consideración que la terapia Gestáltica trabaja utilizando como herramienta la toma de conciencia, el experimentar y el encuentro entre dos personas, creemos que para el caso de estas mujeres, estas tres características de proceso contacto y relación se encuentran parcialmente distorsionadas, es decir un contacto mas bien desvinculado entre su si mismo y su cuerpo esperando que el entorno en un proceso de contacto relacional, juzgue y proporcione una actitud mas deberista. Sin embargo en este proceso se demuestra que la propia movilidad de la vivencia del entrevistador, es decir hablando desde su verdadero si mismo y expresando su propia experiencia con autenticidad, hace posible la obtención de nuevos recursos para que la mujer que vivencia una interferencia ansiosa posibilite la discriminación entre lo que es y lo que no es, de esta forma aclarar su propio darse cuenta, reintegrando sus experiencias.

Otro aspecto fundamental que se logra rescatar en este proceso vivenciado es la toma de una actitud existencial y fenomenológica por parte de los entrevistadores, ello responde el haberse permitido descripciones a partir de sus propias introspecciones que son resultado de la experiencia de si mismo y su propio cuerpo. Creemos con ello que al tomar los elementos señalados anteriormente hemos podido detallar y desarrollar ideas más comprensivas y exhaustivas, libres de reduccionismos, acerca de las crisis ansiosas, a través del reporte de la vivencia única de cada mujer entrevistada, y la inclusión de nuestra experiencia en un proceso que permitió hacer énfasis no solo a las conductas observadas, si no además a las subjetividades y comunicaciones personales, visión integral, que permitió la mayor comprensión de las mujeres que vivencian una interferencia de esta naturaleza.

## **VI CONCLUSIONES Y DISCUSIONES**

Mediante esta investigación que detalla las vivencias de mujeres diagnosticadas con trastorno de ansiedad, hemos indagado que tomando como herramienta descriptiva el Ciclo Experiencial proporcionado por el Enfoque de la Terapia Gestáltica (TG), resulta posible construir una comprensión fenomenológica e integral, del proceso experiencial de los trastornos de ansiedad; detallando el inicio de la crisis hasta su termino, y con ello desarrollar y posibilitar un modelo de análisis y visión distinto al que comúnmente han desarrollado tanto la perspectiva biomédica tradicional como las distintas corrientes terapéuticamente ortodoxas respecto de esta enfermedad.

El Enfoque Gestalt se centra en principalmente en la persona y en el sentir que experimenta en el aquí y ahora por tanto hace énfasis a las vivencias del momento, que resultan ser intrínsecamente relacionadas a las sensaciones percibidas, tanto del si mismo vinculado a la experiencia corporal, aumentando la reflexión y la toma de conciencia, abarcando una comprensión holística organismo- entorno. Propone con ello, un modelo psicoterapéutico, donde la persona logra integrar experiencias para desarrollar su autorrealización, aceptándola y comprendiéndola incondicionalmente y entablando una relación horizontal, que resulta contraria al modo operativo de intervención biomédico y de terapias mas bien ortodoxas, que entablan una relación de saber – poder, quedando la persona convertida y relegada a una sintomatología o enfermedad. Con mayor precisión, para el caso de los trastornos ansiosos, la

perspectiva biomédica tradicional, reduce a la persona solo un cúmulo de síntomas, aprendidos o bien adquiridos por un trauma de la infancia; sin observar al organismo y su esencia existencial, que vivencia internamente y día a día este tipo de interferencia que imposibilita su autorrealización.

Más precisamente hemos observado y entendido a lo largo del transcurso de este estudio, que los trastornos de ansiedad, se pueden comprender como una interferencia organísmica, que reduce y opaca el libre funcionamiento de la energía relacionada hacia si misma y a su entorno, esta energía suele irrumpir la vivencia de la persona para luego mediante la no canalización y expresión positiva de esta energía, pasa a ser acumulada por el organismo, llegando a un completo caos, para luego de esta experiencia, disipar la energía y encontrar un orden y fluir libremente en la experiencia .

Comprenderemos además que la ansiedad es la dificultad verbalizada de la sobrecarga de la energía organísmica y el miedo mas precisamente será la anticipación en oposición que posee el ser humano de experimentar el aquí y el ahora; en este fenómeno el organismo rehuye a vivir la experiencia en el presente, produciéndose un distanciamiento entre la conciencia y el organismo fisiológico (cuerpo) que es quien percibe y experimenta la sensación, es así como hemos detallado un primer ciclo, en este, el organismo logra sentir, pero no logra hacerse conciente de lo que siente, pasando por alto las sensaciones para llegar lo antes posible a la movilización de la energía, pero dado que el organismo no reconoce sus

necesidades propias, sino mas bien, toma para si mismo las necesidades del entorno para hacerlas suyas, no consigue integrar una gestalt vivenciada satisfactoriamente.

Producto de este proceso experiencial el organismo comienza a actuar de forma rígida y desvinculada en la relación si mismo y cuerpo, los mecanismos de defensa, bloquean el actuar y el flujo libre de la energía, actuando ante la sobre sensibilización de la persona, bloqueándola, para producir la desensibilización; el sentir pasa a ser inconexo del cuerpo y de la expresión; observado desde el ciclo experiencial, el flujo de la energía se moviliza fragmentadamente. En este transito además desde el mismo inicio del Ciclo hasta su cierre, se produce un ciclo fragmentado y con sus funciones limitadas descontactadas de su si mismo.

Por ello el organismo comienza de nuevo otro ciclo, en el que la persona, por la cantidad de energía que acumuló en su ciclo anterior y que no fue dirigida a la satisfacción de las necesidades que correspondían, toma mayor fuerza , esta al ser inconexa y descontactada de si mismo; en la fase de excitación – acción se torna irresistible y la carga es focalizada hacia si misma, el organismo se auto aliena provocando el mecanismo mas importante de este Ciclo que es la retroflexión, o de otro modo la energía se vuelve hostil hacia el mismo cuerpo provocando problemáticas como el cáncer, dolores estomacales e infecciones, llevando al organismo hacia la autodestrucción . Además en otros casos trae consigo que las personas comiencen a vivir de forma mas intensa las sensaciones, comenzando de esta forma los síntomas que tanto han sido descritos por el DSM IV y el CIE 10.



Finalmente esta energía es expulsada, el organismo decae en cuanto a su energía y comienza a reanudar un tercer ciclo el que podemos describir como un ciclo que tiende a la reorganización, ¿por que?, en este proceso la persona ya no posee la energía que tenía en los dos ciclos anteriores y sus sensaciones pasan a ser más placenteras, además en este ciclo se presenta un estado casi perfecto del fluir de la vivencia; es precisamente en este último ciclo donde más efecto puede tener la terapia Gestáltica, ya que el estado de conciencia se maximiza y permite un trabajo fluido en la diferenciación de yo/no yo, sin embargo, en este tercer ciclo, a pesar de estar enfocado en la diferenciación organismo- ambiente, encontramos que se produce una modulación entre los bloqueos de proyección versus introyección, pero canalizados de manera positiva, autorregulando sanamente el organismo, en otras palabras, la persona con crisis ansiosa logra proyectar sanamente sus vivencias y expresar sus sensaciones apropiándose de la realidad, expresándola al contacto con su entorno, puede aquí reflexionar acerca de las posibilidades que le brinda el entorno en relación a sí misma, logrando sentir y evaluar la experiencia proveniente del ambiente que la rodea.

En el segundo objetivo hemos realizado una comprensión de la relación existente entre sí mismo, vinculado a la experiencia corporal, en él, hemos detallado que en este grupo de personas con este tipo de interferencia ansiosa, el vínculo intrínseco entre sí mismo y cuerpo resulta ser claramente difuso: en esta relación visualizamos un proceso específico que implica el tránsito de la sobre sensibilización hacia la desensibilización, corporal y reflexiva inducida mediante la

vivencia y los modos de percibir e integrar su si mismo respecto de su entorno, con ello el organismo al percibir experiencias desastrosas como el miedo, soledad, angustia y amargura , el si mismo comienza a realizar una desconexión de las experiencias sensoriales que van desde vuelcos estomacales y en casos extremos cáncer, negándolas como experiencias corporales valederas y guías de su experiencia, dificultando la toma de conciencia, la cual en si misma pasa a distorsionarse y a diluirse.

Hemos encontrado que los pacientes con ansiedad viven en tendencia hacia la reorganización; necesitan por tanto, contención constante, como también la necesidad de contar con el espacio suficiente para expresar sus emociones sin ser juzgadas al momento de relación terapéutica. Entendemos además otro punto clave: proporcionar el contacto constante entre organismo-entorno. Demostramos en nuestro tercer objetivo, que las mujeres entrevistadas lograron tomar contacto y libre fluir con quienes realizaban esta investigación, permitiéndoles un espacio de mayor apertura para dar cuenta de sus vivencias en una relación de contacto- dialogo; si el espacio y la relación de contacto hubiesen sido otros, la cantidad calidad y riqueza de sus vivencias entregadas no seria el mismo. Hacemos énfasis que para desarrollar un buen sistema terapéutico para intervenir con personas que padecen una interferencia ansiosa, se debe dar especial importancia a una relación de contacto horizontal y de aceptación incondicional, libre de prejuicios y centrada en la vivencia subjetiva, distante de las reducciones categoriales y sintomatológicas realzando el interés por la persona.

Creemos que el desarrollo de un modelo comprensivo y explicativo sobre las interferencias de la ansiedad, relacionadas tanto con las descripciones del ciclo experiencial, como el vínculo de si mismo /cuerpo y el tipo de relación-contacto, nos puede llevar a proponer algunas ideas para el desarrollo de futuras intervenciones, al respecto:

- Posibilitar la apertura y acogida e inclusión en sus darse cuenta de la experiencia ansiosa por parte del terapeuta, y desde luego en ese espacio, permitir a la persona con este tipo de interferencia, el libre fluir su energía (que se permita irrumpir en llanto, rabia, etc), potenciar además la toma de contacto en relación con su cuerpo, integrando su experiencia clarificando y distinguiendo entre sus necesidades personales y las de los otros.

- Resulta posible, respecto de cada vivencia particular, determinar a partir del modelo comprensivo del ciclo experiencial de la interferencia ansiosa, donde exactamente se produce(n) el (los) bloqueo(s), y observar además como posibilidad de intervención cuales son los elementos creativos que se pueden realzar para ayudar a desbloquear e integrar el si mismo de una persona que padezca una problemática de esta naturaleza.

- Trabajar en el espacio terapéutico la necesidad de vivir en el aquí y en el ahora, focalizando en el presente, como intervención para reducir las implicancias y los efectos negativos que a producido la crisis ansiosa en su vivencia.

- Trabajar, la relación específica existente entre el miedo, angustia y la anticipación futurista que presentan las personas con interferencia ansiosa, y con ello relacionarlas con su experiencia sensorial integrándolas a su cuerpo.

Lo novedoso de esta investigación en comparación a otros estudios que toman el Ciclo Experiencial, es sin duda, la contemplación de los entrevistadores para el análisis, que en el fondo nos da cuenta de posibilidades y apertura para futuras intervenciones terapéuticas desde la psicoterapia Gestalt, en mujeres con este tipo de interrupción.

Creemos a su vez que al aproximarse a desarrollar un modelo comprensivo y explicativo del fenómeno de la ansiedad este pueda extrapolarse a un estudio mucho más amplio; que pueda contemplar un grupo mayor en la muestra, incorporando posiblemente hombres, niños y adolescentes, añadiendo otras temáticas que permitan ampliar este estudio: uno de estos ejes temáticos que creemos como posibles, es el abordaje de la temática de las polaridades en Terapia Gestáltica (TG), como posibilidad de comprender en mayor profundidad el conflicto psicológico de las personas que padecen este tipo de interrupciones.

Dentro de las debilidades que se presentaron durante el proceso de esta investigación, fue la mala disposición por parte de algunos terapeutas que trabajaban con las personas entrevistadas; al requerir de su colaboración para establecer el contacto previo con la persona, sin hacerlo de manera brusca, e interfiriendo el

trabajo terapéutico ya desarrollado y encaminado. Creemos que la mala disposición en estos terapeutas, es el resultado de la falta de apertura hacia la diversidad y construcción de conocimiento empírico por parte de enfoques que difieren del que ellos anexan. Esto de alguna medida debilitó a muestra propuesta en un comienzo, pero a lo largo del trabajo nos percatamos que ya en la cuarta entrevistada se produjo una suerte de saturación en las respuestas que se buscaban. Sin embargo, consideramos que un elemento importante para hacer mas enriquecedora esta investigación es contara con un numero mayor de casos.

Reflexionando en lo anterior, hacemos especial énfasis a que este trabajo no habría sido posible sin la colaboración y disponibilidad que presentaron las entrevistadas para permitirnos indagar en sus vivencias, hecho que fortaleció el desenvolvimiento de parte de nosotros como entrevistadores en el terreno y en si misma enriqueció fenomenologicamente esta experiencia .

Otra de las debilidades de este estudio fue la carencia de apoyo teórico; al no existir trabajos previos en Terapia Gestáltica (TG) y ansiedad, en ninguna de sus formas, hubo de realizarse esfuerzos para desarrollar un marco teórico en relación al tema a través de la investigación y recopilación de diversos autores que hablaban someramente del fenómeno de la ansiedad.

Reflexionamos entonces que las distintas teorías citadas para propósito de este estudio, han explicado y profundizado en el abordaje de la problemática de la

ansiedad pero, sin embargo, dejaron de contemplar lo que para nosotros nos invitó a desarrollar este estudio, el ser humano como un organismo que vivencia en el aquí y el ahora; esperamos que este estudio finalmente contribuya a una nueva contemplación y comprensión de lo que es la interferencia de la ansiedad, dentro de los futuros estudios y propuestas diagnósticas.

## BIBLIOGRAFIA

- American Psychiatric Association (1994), *Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorders DSM IV (4ª Ed.)*. Barcelona, Editorial Masson.
- Aberg-Smith, S; Guíñez, M; Perez, A; Pino, G (1997), “*Auto Hipnosis en el Manejo y Control de la Ansiedad y el Mejoramiento de la Autoestima: Una Propuesta de Intervención en Pacientes que Padecen Trastorno de Angustia*”, Tesis, Chile Colegio de Psicólogos de Chile.
- Baeza J. (2001) *La ansiedad: un mecanismo normal, adaptativo y universal*, extraído 03 de Septiembre de 2006 desde <http://www.clinicadeansiedad.com/documentos.asp?indice=0>
- Burin, M., (1991), *El Malestar de las Mujeres. La Tranquilidad Recetada*. Buenos Aires, Paidós.
- Capponi, R, (2005), *Psicopatología y Semiología Psiquiátrica, (9ª ed.)* Santiago, Editorial Universitaria.
- Castanedo, C. (1997), *Grupos de encuentro en Terapia Gestalt, de la “Silla Vacía” al Círculo Gestáltico. (2ª Ed.)*. Barcelona, Editorial Herder.

- Castanedo, C. (2002), *Terapia Gestalt, Enfoque centrado en el aquí y ahora*, Barcelona, Editorial Herder.
- Consumo de Psicofármacos ¿*Qué drogas usan las mujeres frente a la angustia?*, extraído el 4 de Abril de 2006 desde [http://www.conacedrogas.cl/inicio/fami\\_reportaje2.php?sec=50](http://www.conacedrogas.cl/inicio/fami_reportaje2.php?sec=50)
- Céspedes, M; Krstulovic, D. (2001) “*Ansiedad, Memoria y Patrón Vincular: Una Aproximación a la Compresión de los Sesgos en la Memoria Implícita y Explícita en Sujetos Diagnosticados con Trastornos de Angustia con Agorafobia*” Tesis, Chile, Colegio de Psicólogos de Chile.
- Escobar C. (2003), *La Psicoterapia Experiencial, Experiencing y otros Conceptos. Nuevas Consideraciones a partir de la Psicoterapia Centrada en la Persona*, Tesis. Chile, Facultad de C. Sociales; Universidad de Chile.
- Fagan J.; Shepherd I. (1973), *Teoría y Técnica de la Psicoterapia Gestáltica (6° Ed)*, Buenos Aires, Editorial Amorrortu.
- Feixas G.; Miró M. (1993) *Aproximaciones a la Psicoterapia, Una Introducción a los Tratamientos Psicológicos (14 ° Ed)*, Buenos Aires, Editorial Paidós.



- Flick, U (2004) *Introducción a la Investigación Cualitativa*, España, Ediciones Morata.
- Freud S. (1925-1926). “*Inhibición, Síntoma y Angustia*”.En Obras Completas (1975) (vol VIII). Madrid., Editorial Biblioteca Nueva.
- Gil Flores, J (1994) “*Aproximación Interpretativa al Contenido de la Información Textual.*”, en *Análisis de Datos Cualitativos*. Barcelona, Promociones y Publicaciones Universitarias, S.A.
- Hernández, R; Fernández C; y Baptista L, (1998), *Metodología de la Investigación*, México, Editorial McGraw – Hill.
- Kepner, J (1992), *Proceso Corporal, Un Enfoque Gestalt para el Trabajo Corporal en Psicoterapia, (1º ed )*, México, Manual Moderno.
- Latner, J, (1994), *Fundamentos de la Gestalt*, Santiago de Chile, Editorial Cuatro Vientos.

- Macías J, del Teso F, (1998), *Diagnostico y Tratamiento de los Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria*, Valladolid, Ediciones FAES.
- Manfredi,C;Linetzky,L (2003) *Problemáticas “Actuales” (Acerca del Pánico y la Agorafobia)*.Psiquiatría y Psicoanálisis, Psicoanálisis AP de BA - Vol. XXV - N°1, extraído el 8 de diciembre de 2006 desde <http://www.apdeba.org/publicaciones/2003/pdf/Manfredi%20y%20Linetzky.pdf>
- Ojeda, C. (2003), *Historia y redescrición de la angustia clínica*. Rev. Chilena de Neuro-Psiquiatría, vol.41, no.2 p.95-102. extraído el 03 Septiembre 2006 desde [http://www.scielo.cl/scielo.php?&sci\\_arttext&pid=S0717-2272003000200002&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.cl/scielo.php?&sci_arttext&pid=S0717-2272003000200002&lng=es&nrm=iso)>. ISSN 0717-9227
- Palma M. (2005), *Vivencia de Mujeres en sus roles de Madres y Estudiantes Universitarias desde la Teoría Humanista Gestaltica y Teoría de Genero*, Tesis , Chile, Facultad de Psicología, Universidad Academia de Humanismo Cristiano.
- Pastor, F., Salazar M y Maruri, C (1999), *Crisis de pánico durante el sueño. ¿Una entidad diferente?*, Revista de la Academia Vasca de Ciencias de la Salud Mental y de la Asociación Vasca de Salud Mental, 7: p 57-61.

- Plaza y Janes, (1997), *Diccionario Ilustrado de Lengua Española*, Argentina, Editorial Gran Plaza.
- Perls, F (1974), *Sueños y Existencia (4º ed)*. Santiago de Chile, Editorial Cuatro Vientos.
- Perls, F (1976), *El Enfoque Gestaltico y Testimonios de Terapia ( 3º ed)*. Santiago de Chile, Editorial Cuatro Vientos.
- Polster, E Y M. (1997), *Terapia Guestaltica*, Argentina, Editorial Amorrortu.
- Quitman, H. (1989), *Psicología Humanística*, Barcelona, Editorial. Herder.
- Quivy, R. (1992), *Manual de investigación en Ciencias Sociales*, México, Editorial Limusa.
- *La Otra Mirada de la Salud Mental* ,Reflexiones, Salud 4, extraído el 4 de Abril de 2006 desde <http://www.isis.cl/temas/salud/reflex4.htm>
- Robine, J. (2002), *Contacto y Relación en Psicoterapia. (2ª ed)*. Santiago de Chile, Editorial Cuatro Vientos.

- Rodríguez, G (1999), *Metodología de la Investigación Cualitativa*, España: Ediciones Aljibe.
- Rubio, G.(2000) *El Tratamiento de los Trastornos de Ansiedad a lo largo de la Historia.* Congreso Virtual de Psiquiatría 1 de Febrero - 15 de Marzo 2000, extraído el 19 de Junio de 2006 desde [http://www.psiquiatria.com/congreso/mesas/mesa34/conferencias/34\\_ci\\_e.htm](http://www.psiquiatria.com/congreso/mesas/mesa34/conferencias/34_ci_e.htm)
- Tarova, A. (s/f), *Pensando Sobre los Conflictos y La Salud Mental de las Mujeres*, extraído el 4 de Abril de 2006 desde [http://www.epes.cl/pdf/conf\\_mujer.pdf](http://www.epes.cl/pdf/conf_mujer.pdf)
- Taylor, S y Bogdan R; (1998), *Introducción a los Métodos Cualitativos de Investigación*, (1ª Ed.) Barcelona, Editorial Paidós Básica.
- Valiente X. y. Velásquez L. (2004), *Evaluación de los efectos del modelo de intervención El Ciclo Experiencia de Zinker*, en *Grupo de Profesores con Estrés*, Tesis, Chile, Facultad de Psicología, Universidad Academia de Humanismo Cristiano.

- Valenzuela, J (1985), *“El Efecto de la Hipnosis de Relajación de Larga Duración sobre los Niveles de Ansiedad”*, Tesis, Chile, Colegio de Psicólogos de Chile.
- Virues R.(2005), *Estudios Sobre Ansiedad*, extraído el 25 de Mayo 2006 desde <http://www.psicologiacientifica.com>
- Yontef, G. (1995), *Proceso y Diálogo en Gestalt*, Santiago de Chile, Editorial. Cuatro Vientos.
- Zinker, J. (2003), *El Proceso Creativo en la Terapia Gestaltica*, México, Paidós.

## **ANEXOS**

## **INDICE DE ANEXOS**

<b>ANEXO N°1: EVOLUCIÓN DE LA CLASIFICACIÓN DE LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD EN EL MANUAL DE DIAGNOSTICO Y ESTADÍSTICO DE TRASTORNOS MENTALES (DSM-II, DSM-III, DSM-III-R Y DSM-IV) .....</b>	<b>192</b>
<b>ANEXO N°2: EL TRASTORNO DE ANSIEDAD EN EL DSM IV .....</b>	<b>194</b>
<b>ANEXO N°3 : DIAGRAMA DEL CICLO EXPERIENCIAL .....</b>	<b>197</b>
<b>ANEXO N°4 CONCEPTOS BÁSICOS .....</b>	<b>199</b>
<b>ANEXO N° 5 : PAUTA DE Entrevista Semi Estructurada Con relación a la VIVENCIA de la crisis de angustia CON RESPECTO AL CICLO EXPERIENCIAL.....</b>	<b>204</b>
<b>ANEXO N° 6 : PAUTA DE OBSERVACION PARTICIPANTE.....</b>	<b>209</b>
<b>ANEXO N° 7: TRASCIPCIÓN DE ENTREVISTAS.....</b>	<b>211</b>
<b>ANEXO N° 8 : CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENTREVISTADAS .....</b>	<b>313</b>
<b>ANEXO N° 8: NOTAS DE CAMPO.....</b>	<b>314</b>
<b>ANEXO N°10 : PROCEDIMIENTO DE TRABAJO (CARTA GANT).330</b>	

**Anexo N°1: Evolución de la clasificación de los trastornos de ansiedad en el Manual de diagnóstico y estadístico de trastornos mentales (DSM-II, DSM-III, DSM-III-R y DSM-IV)**

<b>DSM-II</b>	<b>DSM-III</b>	<b>DSM-III-R</b>	<b>DSM IV</b>
Neurosis fóbica	Trastornos fóbicos (o neurosis fóbicas) Agorafobia con ataques de pánico Agorafobia sin ataques de pánico  Fobia social Fobia simple	Trastornos fóbicos Fobia social Fobia simple Agorafobia sin antecedentes de trastorno por pánico	Trastorno de pánico sin agorafobia Agorafobia sin trastorno de pánico Fobia social Fobia específica
Neurosis de ansiedad	Estados de ansiedad (o neurosis de ansiedad) Trastorno por pánico Trastorno de ansiedad generalizada	Estados de ansiedad T. por pánico con agorafobia T. por pánico sin agorafobia T. de ansiedad generalizada	Tr. ansiedad Tr. Ansiedad Generalizada tr. Ansiedad inducido por sustancias Tr. Ansiedad por enfermedad médica Tr. Ansiedad no especificado
Neurosis obsesivo	T. obsesivo-compulsivo (o neurosis compulsiva) Obsesivo-compulsiva Trastorno por estrés postraumático Agudo Crónico	T. obsesivo-compulsivo	Tr. obsesivo compulsivo
Neurosis no clasificadas como trastornos de ansiedad en el DSM-III	Trastorno por ansiedad atípica	T. de ansiedad no especificado	Tr. estrés agudo Tr. Estrés postraumático
Neurosis histérica	Trastornos somatoformes Trastornos disociativos		



Neurosis depresiva	Trastornos afectivos		
Neurosis neurasténica	Eliminada]		

(Macias J. y Deltoso F., 1998)

## **Anexo N°2: El Trastorno de Ansiedad en el DSM IV**

Las siguientes definiciones son extraídas de manera textual del manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM IV, 1994):

La **crisis de angustia** (*panic attack*) se caracteriza por la aparición súbita de síntomas de aprensión, miedo pavoroso o terror, acompañados habitualmente de sensación de muerte inminente. Durante estas crisis también aparecen síntomas como falta de aliento, palpitaciones, opresión o malestar torácico, sensación de atragantamiento o asfixia y miedo a «volverse loco» o perder el control.

La **agorafobia** se caracteriza por la aparición de ansiedad o comportamiento de evitación en lugares o situaciones donde escapar puede resultar difícil (o embarazoso), o bien donde sea imposible encontrar ayuda en el caso de que aparezca en ese momento una crisis de angustia o síntomas similares a la angustia.

El **trastorno de angustia sin agorafobia** se caracteriza por crisis de angustia recidivantes e inesperadas que causan un estado de permanente preocupación al paciente.

El **trastorno de angustia con agorafobia** se caracteriza por crisis de angustia y agorafobia de carácter recidivante e inesperado.

La **agorafobia sin historia de trastorno de angustia** se caracteriza por la presencia de agorafobia y síntomas similares a la angustia en un individuo sin antecedentes de crisis de angustia inesperadas.

La **fobia específica** se caracteriza por la presencia de ansiedad clínicamente significativa como respuesta a la exposición a situaciones u objetos específicos temidos, lo que suele dar lugar a comportamientos de evitación.

La **fobia social** se caracteriza por la presencia de ansiedad clínicamente significativa como respuesta a ciertas situaciones sociales o actuaciones en público del propio individuo, lo que suele dar lugar a comportamientos de evitación.

El **trastorno obsesivo-compulsivo** se caracteriza por obsesiones (que causan ansiedad y malestar significativos) y/o compulsiones (cuyo propósito es neutralizar dicha ansiedad).

El **trastorno por estrés postraumático** se caracteriza por la reexperimentación de acontecimientos altamente traumáticos, síntomas debidos al aumento de la activación (*arousal*) y comportamiento de evitación de los estímulos relacionados con el trauma.

El **trastorno por estrés agudo** se caracteriza por síntomas parecidos al trastorno por estrés postraumático que aparecen inmediatamente después de un acontecimiento altamente traumático.

El **trastorno de ansiedad generalizada** se caracteriza por la presencia de ansiedad y preocupaciones de carácter excesivo y persistente durante al menos 6 meses.

El **trastorno de ansiedad debido a enfermedad médica** se caracteriza por síntomas prominentes de ansiedad que se consideran secundarios a los efectos fisiológicos directos de una enfermedad subyacente.

El **trastorno de ansiedad inducido por sustancias** se caracteriza por síntomas prominentes de ansiedad que se consideran secundarios a los efectos fisiológicos directos de una droga, fármaco o tóxico.

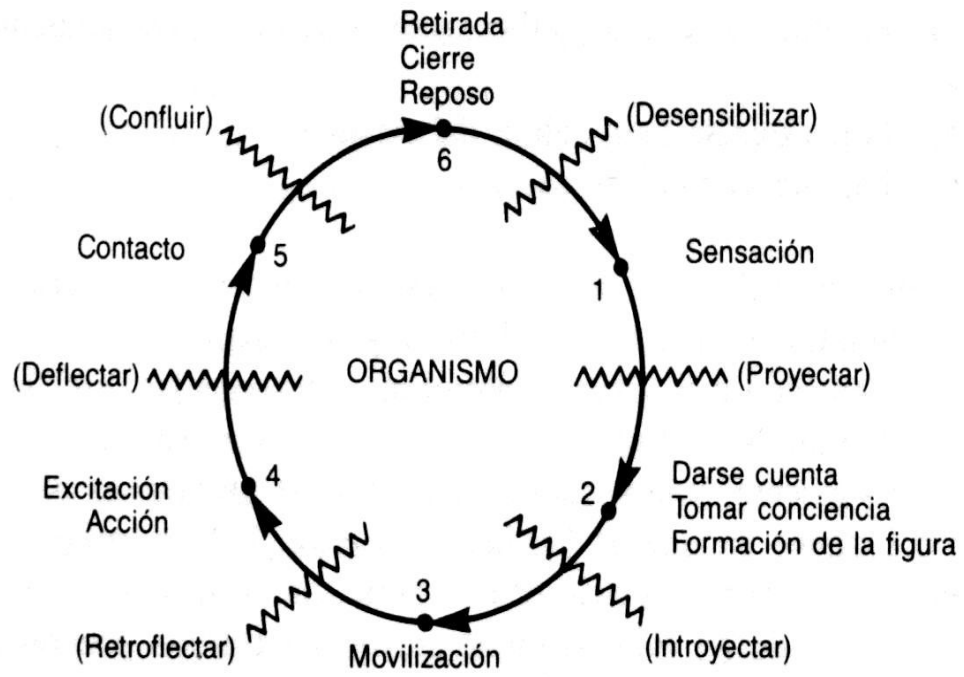
El **trastorno de ansiedad no especificado** se ha incluido en esta sección con el objetivo de poder acoger aquellos trastornos que se caracterizan por ansiedad o evitación fóbica prominentes, que no reúnen los criterios diagnósticos de los trastornos de ansiedad específicos ya mencionados (bien síntomas de ansiedad sobre los que se dispone de una información inadecuada o contradictoria).

Debido a que el trastorno por ansiedad de separación (que se caracteriza por la aparición de ansiedad coincidiendo con la separación de las figuras paternas) suele

aparecer en la infancia, se incluye en la sección «Otros trastornos de la infancia, la niñez o la adolescencia».

La evitación fóbica que se limita exclusivamente al contacto sexual genital con parejas sexuales se denomina trastorno por aversión al sexo y se encuentra recogido en la sección «Trastornos sexuales y de la identidad sexual

### **Anexo N°3 : DIAGRAMA DEL CICLO EXPERIENCIAL**



## **Anexo N°4 Conceptos Básicos**

**Ansiedad:** Fenómeno adaptativo universal que consiste en una serie de reacciones físicas, cognitivas y conductuales, frente a situaciones de peligro o amenaza. La ansiedad es una sensación mental de sobresalto y desasosiego mantenido.

Desde la terapia Gestáltica (TG) la ansiedad se entiende como la movilización de energía o la excitación que acompaña al contacto en la formación de figura/fondo.

**Miedo:** Podemos considerarlo como una reacción normal frente a peligros o amenazas provenientes del exterior y son claramente reconocidos por el individuo.

**Angustia:** Es la sensación corporal, opresiva, sobrecogedora, que llega a "encoger" el pecho o el estómago, surge en ella el temor a morir o enloquecer y lentifica el paso del tiempo así como inhibe a la persona.

La angustia aparece como un sentimiento aparentemente inmotivado y en la mayoría de las ocasiones independiente de las circunstancias objetivas externas.

En TG ésta se entiende como un bloqueo de la excitación que se estanca cuando existe una sensación de inseguridad, produciendo titubeos, al detenerse la excitación se bloquea la experiencia de la persona. Por otra parte, la angustia también es entendida como nuestra experiencia del conflicto entre las necesidades y las represiones de nuestras funciones de seguridad.

**Trastorno de ansiedad:** Ansiedad que se presenta de manera repentina y sin motivo alguno causando disfunciones en las actividades cotidianas del sujeto.

**Trastornos desde TG:** Es considerada como interferencia en el proceso de formación de Gestalt las cuales acarrearán distorsiones y desequilibrio a nuestra integración básica. Por tanto, los trastornos son considerados no como trastornos mentales, sino del organismo, es decir, no se considera que el estado de enfermedad reside en la mente, más bien, en la persona.

**Crisis ansiosa:** Se caracteriza por la aparición súbita de síntomas de aprehensión, miedo pavoroso o terror, acompañados habitualmente de sensación de muerte inminente. Durante estas crisis también aparecen síntomas como falta de aliento, palpitaciones, opresión o malestar torácico, sensación de atragantamiento o asfixia y miedo a «volverse loco» o perder el control.

**Vivenciar:** Proceso individual y único de experimentar y experimentar en el aquí y el ahora; acompañado por la mezcla de sensaciones corporales, como también de las percepciones internas y externas del sí mismo y del entorno. De esta forma, la experiencia de sí mismo como la experiencia corporal estarán ligadas y entrelazadas entre sí en armonía e integración.



**Ciclo experiencial:** Ciclo psicofisiológico que se lleva a cabo continuamente en todas las personas, es también llamado Ciclo de Autorregulación Organísmica, está relacionado con la satisfacción de las necesidades de los individuos. El ciclo pretende reproducir cómo los sujetos establecen contacto con el entorno y consigo mismo, también explica el proceso de formación figura/fondo.

**Sensación:** La primera etapa es la sensación, se comienza a experimentar el “aquí y ahora”. La sensación significa una experiencia sensorial del mundo, cuando la persona inhibe sus sensaciones éstas no pasan al segundo estadio del ciclo. Las sensaciones del organismo son internas (partes del cuerpo, cenestésicas, viscerales y pensamientos) y externas (visión, audición, tacto, gusto y olfato), éstas últimas están dirigidas al entorno cuando las primeras están centradas en uno mismo.

**Darse cuenta:** Corresponde a la segunda fase del ciclo, la persona es capaz de tomar conciencia de sí mismo, su cuerpo, sus emociones y su medio. Poner atención a las sensaciones y organizarlas. Existen tres tipos de darse cuenta: darse cuenta externo (sensaciones y percepciones), darse cuenta interno (sensaciones y emociones) y darse cuenta de las fantasías (actividad mental).

**Movilización de energía:** La persona reúne las fuerzas o la concentración necesaria para llevar a cabo lo que su necesidad le demanda. Esta fase le sirve al individuo para adoptar una conducta más adaptativa.

**Acción:** La acción se produce como consecuencia de la movilización de energía, adoptándose una conducta. El individuo moviliza su cuerpo y hace lo que sea necesario para satisfacer su necesidad.

**Contacto:** la persona efectúa acciones que logran satisfacer aquellas necesidades que se presentan, ya sea consigo mismo o con los demás. La culminación del proceso se logra al llegar a esta fase, pues la persona encuentra satisfacción. En una experiencia, cuando el ciclo fluye por sí solo y se pasa por todas las fases del mismo, llegando finalmente al contacto, la última fase de contacto integra todas las anteriores. Además el contacto, es más que la suma de todas fases anteriores del ciclo; para que éste se produzca se requiere des-estructurar y llegar a formar una nueva figura, afectar y ser afectado.

**Retirada:** Cuando el organismo entra en el reposo de la experiencia vivida se retira. Retirada que requiere antes que haya dado el contacto. Entonces comienza otro ciclo que se iniciará con una nueva sensación.

**Experiencia corporal como experiencia del sí mismo:** Será entendido como el vínculo estrecho e intrínseco de la experiencia corporal (desde la respiración, postura y tensiones) relacionado con la manera de vivir las experiencias del yo integradas a la vivencia de una persona.

**Bloqueos Defensivos o Mecanismos Neuróticos:** Considerados como resistencias de la energía orientada, las cuales se vuelven inertes cuando se disminuye el contacto, se bloquea o se anula e impide que el ciclo trascorra con normalidad desde su inicio con la sensación y finalice con la retirada cierre o reposo.

**Polaridades:** serán entendidas como cualidades duales que poseen todas las personas y se encuentran profundamente arraigadas con el funcionamiento organísmico, por tanto, están estrechamente enlazadas con el historial particular de cada persona y con la percepción interna de sí mismo y pasan a ser ego sintónicas, es decir, aceptables para el yo o ego distónicas, por tanto incongruentes e inaceptables para su sí mismo. EJ: dureza /ternura, ansioso/calmo, los cuales permiten comprender los conflictos intrapersonales de los individuos.

**Contacto dialogal:** Será entendido como el proceso experiencial de encuentro que se establece entre la relación de dos personas, contactándose mediante el diálogo verbal, corporal y emocional. En este sentido, establece un relación igualitaria y horizontal, por tanto no jerarquizada, que permite un trabajo descriptivo y fenomenológico, donde no sólo se incluyen y describen las experiencias subjetivas de los observados, si no, también las experiencias del observador, que lleva a describir la calidad de la relación de las personas contactadas en el proceso.

**Anexo N° 5 : PAUTA DE ENTREVISTA SEMI ESTRUCTURADA CON RELACIÓN A LA VIVENCIA DE LA CRISIS DE ANGUSTIA CON RESPECTO AL CICLO EXPERIENCIAL**

Categorías	Preguntas
<b>Ansiedad:</b>	<p>¿Que me puedes contar sobre tu problema (la ansiedad)?</p> <p>¿Recuerdas tu primera crisis?</p> <p>¿A que edad fue esta crisis?</p> <p>¿Cómo recuerdas el momento de la crisis ansiosa?</p> <p>¿Que paso antes de esta crisis?,</p> <p>¿Que paso durante esta crisis?</p> <p>¿Y después de esta crisis?</p> <p>¿Por que crees que se te presentó esta primera crisis?</p> <p>¿Has vuelto a tener otra/s crisis?, ¿Cuándo y como fue?</p> <p>¿Que recuerdas de la ultima crisis de angustia?</p> <p>¿Que pasó antes de iniciarse la crisis?</p> <p>¿Cómo te sentías en tu vida antes de que te pasara esto?</p> <p>¿Que alternativas de vida posees después de saber que tienes estas crisis?</p>

	<p>¿Relacionas la crisis con algo que te esté pasando en estos momentos en tu vida?</p>
<b>Sensación:</b>	<p>¿Cómo es sentirse angustiada?</p> <p>¿Que significa para ti sentirse angustiada?</p> <p>¿Cómo ves a tu cuerpo siendo mujer?</p> <p>¿Cómo te sentiste en el momento de tener la crisis ansiosa?</p> <p>¿Qué siente tu cuerpo y que le pasa con esta/s crisis ansiosas? ¿Dónde lo sientes?</p> <p>¿Qué emociones te producen?</p> <p>¿Cómo (vio) vistes su/ tu entorno o el lugar donde estabas?</p> <p>¿Cómo sentiste el espacio que te rodeaba en el momento de las crisis (o al sentirte angustiada)?</p> <p>¿Existía algo en ese espacio que te molestara o intranquilizara?</p> <p>¿En el momento de la crisis que era lo que sentías?</p> <p>¿Una vez que finalizó la crisis que pasó?</p> <p>¿Y que sentiste / y en tu cuerpo?</p>
<b>Darse Cuenta</b>	<p>¿Que te llama la atención en ese momento de la crisis de angustia?</p>

	<p>¿Cómo te das cuenta de que estas angustiada?</p> <p>¿De que te das cuenta, cuando sientes angustia?</p> <p>¿Qué piensas en ese momento?</p> <p>¿Qué logras ver?</p> <p>¿Cuándo tienes ansiedad a que le prestas más atención: a lo que te rodea, o a ti misma?</p> <p>¿Con respecto a lo anterior de que te das cuenta?</p>
<b>Movilización de energía</b>	<p>¿Cómo relacionas lo que sientes con la ansiedad?</p> <p>¿Qué puedes hacer con lo que sientes con respecto a la ansiedad?</p> <p>¿Y como hiciste/ harás eso?</p> <p>¿Usted /tu cree(s) que haciendo eso lograra(s) lo que desea?</p> <p>¿Tienes claro lo que quieres hacer?</p>
<b>Acción</b>	<p>¿Que haces antes de tener una crisis?</p> <p>¿Que haces durante la crisis?</p> <p>¿Que haces después de la crisis?</p> <p>¿Que haces cuándo aparece la ansiedad o una crisis angustiosa?</p> <p>¿Cuándo algo te angustia, como lo enfrentas?</p>
<b>Contacto</b>	<p>¿Que le pasa tu cuerpo cuando hablas de la crisis de angustia?</p>

	<p>¿Que parte del cuerpo es la que más siente?</p> <p>Con esto, ¿qué puedes decir de lo que estas sintiendo?</p> <p>¿Que te logra comunicar tu cuerpo emocionalmente?</p> <p>¿Que pasa con lo que te rodea cuando te pones de esta manera?</p> <p>¿Qué logran comunicar tus emociones y tu cuerpo con respecto a lo que te rodea cuando tienes una crisis de angustia?</p>
<b>Retirada</b>	<p>¿Qué concluyes finalmente?</p> <p>¿Si tuvieras que ponerle un nombre a esto que té pasa como le pondrías?</p> <p>¿Cuándo nos has comentado lo que vives con respecto a las crisis de angustia, como te sientes finalmente?</p>
<b>Experiencia corporal como experiencia del sí mismo</b>	<p>¿Cuales son sus sensaciones?</p> <p>¿Cómo es su respiración?</p> <p>¿Cuándo habla de la crisis de angustia como es su postura?</p> <p>¿Dónde se ve tensada la persona cuando habla de las crisis de angustia?</p> <p>Logra integrar lo que le pasa a su cuerpo con relación a su yo</p>
<b>Bloqueos</b>	<p>¿Dónde se bloquea la persona en relación al ciclo</p>

<p><b>Defensivos o Mecanismos Neuróticos:</b></p>	<p>experiencial?</p> <p>¿Cómo usa esa defensa?</p> <p>Es positiva, es negativa para su vivencia</p> <p>¿Cómo se observa en su cuerpo el bloqueo que realiza en relación a la crisis de angustia?</p>
<p><b>Trastorno de ansiedad:</b></p> <p><b>Trastornos desde TG:</b></p>	<p>Cuales son los efectos de la crisis angustiosa en la vivencia de la persona en relación a:</p> <p>su yo</p> <p>su cuerpo</p> <p>su entorno</p> <p>¿Qué distorsiones provocan en las vivencias de ellas las crisis de angustia?</p> <p>¿En que sentido desintegran a la persona las crisis de angustia?</p>



## **Anexo N° 6 : PAUTA DE OBSERVACION PARTICIPANTE**

Observación N°:

Fecha:

Entrevistador:

Entorno

1. ¿El espacio físico es un lugar apropiado para establecer una conversación con la persona observada?
2. ¿Cómo se ve afectado mi cuerpo y que siento en estos momentos con respecto al espacio?

Inclusión en la investigación por parte del observador

3. ¿Estoy incluyendo mi sensación corporal, mental y emociones con respecto a la persona que estoy describiendo?
4. ¿De acuerdo a lo que estás sintiendo en estos momentos, como afecta esta manera de sentir a la persona con la cual estoy conversando?

Tipo de relación y calidad de la relación, contacto y dialogo

5. ¿Logro establecer una relación horizontal con la persona con la cual dialogo?
6. ¿Cómo afecta eso a ella?
7. ¿Logro ser la misma persona aquí y ahora, al igual como lo soy en otros espacios, o mi condición de observador y especialista afecta y jerarquiza la relación con el otro?
8. ¿Se ve reflejado esto en mi cuerpo y en mi hablar?
9. ¿Cómo me veo afectado si la persona hace un movimiento emocionalmente intenso?
10. ¿Cómo percibe la persona las preguntas de la entrevista?

## **Anexo N° 7: Transcripción de entrevistas**

### **Caso 1:**

**E: Hola cuéntame que haces tu?**

**C1:** Mira la verdad es que Soy modista, pero soy modista en cuero y gamuza. trabajo en peluteria. Se paga mejor, en un lugar exclusivo, crea pura ropa exclusiva todo lo que sea la ultima tendencia lo que se encuentra en la frontera en. Taneri. Algunas personas los fabricamos y otras lo copiamos

Ese trabajo es independiente?

Es independiente, la verdad es que tenemos varios clientes de echo taba preocupa por que un cliente llegara temprano y no llego y me vine altiro para acá, y mmm con mi mama creamos trabajamos en el taller y yo tengo mi tallercito estoy recién en iniciándome en mi casita y mi mama se consiguió de el mismo cliente de ella, por que ella se ve sobre pasada y me dijo carola lo que recoge la ola es para ti (risas) pero de apoco. yo siempre entrego allá

Pasa por el negocio una vieja bien pirula que hay en Inglaterra, una clienta una compradora compulsiva le gusto la ropa y me dijo ya tráeme mas, y le voy pasando mostrario de todas las prendas que hago y me va diciendo ya áseme eso y así me voy dando vuelta,

**Interrumpe el niño.**

**E: Ok me gustaría que nos comentaras acerca de cómo fue esto de haber llegado a COSAM?**

**C1 :** haber resulta que yo soy tranca desde chica tuve ene problemas con mis papá durante 22 años tuvieron peleando y después se separaron, ya, yo soy la mayor de tres hermanos entonces todas esas trancas las acumule y las acumule hasta cuando más o menos cumplí 22 o 23 años, empecé a vivir sola me mande a cambiar de la casa, en la casa en que vivíamos acá enfrente, estaban ya separados antes, uno en el sur mi mama acá, y nos vinimos a vivir con mi mama, yo estudie en una universidad adventista en chillan agronomía, teníamos buena situación económica y vivían en los Ángeles; Teníamos una fabrica de lo que mi mama tiene un taller ahora antes teníamos y me pagaron esa carrera fui prácticamente a puro turistar a la universidad, en realidad los ramos que eran para estudiar con memoria no los aprendí otros ramos si, fallaba en matemática y química y mi papá me quedo debiendo plata en la universidad y mis papas se separaron entremedio yo intente suicidarme y después de eso empecé pa ya pa acá hasta que al final cuando yo tenia como 27 años y me fui a vivir con mi papá, a

mi papá le estaba yendo muy bien conoció otra mujer y tenía otra mujer nueva , de principio paliábamos mucho pero ahora la consideramos única mujer de mi papá después de mi mamá, él tuvo muchas mujeres y él tiene la misma tranca que yo de sus padres al menos eso es lo que hemos hablado los tres con la otra mujer

**E: tu crees que va pasando esto de generación?**

**C1 :** De generación, por que ninguno de los dos supieron criar, de hecho mi mamá toda la vida por lo menos a mí cuando esta enoja.. toda la vida me hizo sentir culpable de que mi papá vivía gorreandola, por que ellos se casaron pal golpe militar se fueron a vivir a Argentina a los 4 meses de casados mi mamá quedo embarazada de mí, y mi papá, seguí haciendo vida y mi mamá encerrada, paliándolo yéndolo a buscar, y después de que nació yo mi mamá dice naciste po, era la chicha la limona el jolgorio de bautizo yo tengo fotos con un montón de gente para esas fechas siempre mi papá trato de tenernos inflas como ballena, pero nunca había plata para ropa, para buenos colegios juguetes, mi papá le interesaba que tuviéramos donde vivir y comer y eso que mi papá a veces tenía harta plata y a veces no tenía nuño, pero siempre que comiéramos bien y después de Argentina se vinieron a Chile y hay mis papas seguían, eran constante peleas emm y mi otro hermano nació en Argentina también El cuento es que así hemos vivido toda la vida puras peleas puras discusiones.

**E: Tu has vivido así? Y a ti cuando te vinieron todas estas crisis o cuando partiste como te sentías? Sentías algo?**

**C1 :** Yo intente muchas veces suicidarme 3 veces la ultima ves fue en la universidad que fui a parar eee al hospital y el doctor me dijo vuelves a intentarlo y te vas presa Y yo creo que aún me asiste y de hay no lo hice nunca mas, la idea mía fue justamente por una pelea, yo hay tenia 19 años era virgen y mis padres todas la vida no no salgan a discote pro que pueden quedar embaraza, ósea yo a los 18 años mi mama me pregunto si yo era lesbiana por que nunca tuve buenas amigas por que yo toda la vida me junte con puros hombres la típica mina mari macho, pero yo nunca tuve dudas de mi sexualidad yo sabia que era mujer y de hecho cuando yo era chica me pidieron pololeo dos beses pero yo era tan estúpida que escuchaba a mi mama que decía primero estudiar y después pololear

(interrupción del niño)

**C1 :** La idea a ver retomando, me pasaron todas estas cosas y cuando yo tenia 19 años estaba en la universidad logre pasar de los primeros 6 ramos que me dijeron que tienes 1 año de oportunidad, o yo el primer semestre lo pase regio fumaba tenia hartos amigos el hecho es que mi mama escucha que va pasando una amiga y le digo mira no si parece que voy a repetir todos los ramos, pero no importa por que me dieron un año de aprender, mi mama me escucha y me manda una voz me dice te vas inmediatamente a la universidad y preocúpate de pasar esos 3 ramos que te quedan; o sino te saco de la universidad.

Y pase esos tres ramos entonces que pasa mi mama contenta, mi mama sabis que mi mejor amiga del campo me invitaron a pasar las vacaciones de invierno una semana o tres días y yapo y yo fui .. yo no sé de que manera mi papá descubre que yo no estoy en la universidad. Y llama por teléfono y la señora que nos cuidaba que eran todos

adventistas le dice no pero si su hija se fue a su casa a los Ángeles, cuando bueno estaba castiga en el internado de la universidad y la mami que le decíamos no me podía dejar salir, yo tenia que estar todo el tiempo llamando por teléfono a los Ángeles para pedir permiso a mis papas y hay yo podía salir y le dije, llamo por teléfono papá que te has creído, pase los ramos, no tengo por que estar castigándome por teléfono, nosotros eran una de correazos iban empujones venían, y todo el tiempo habían discusiones entre mi papá y yo pero era una cosa que así chocábamos directo mi papá encontraba sacando se el estrés con migo no se po.

**E: ¿Y tu?**

**C1 :** Claro mi mama en cierto momento me defendió por que vio que mi papá prácticamente abusaba de mí, mi otra hermana era más dócil si el papá le decía no ya hay se quedaba lo que es yo no po que, todo el tiempo atrevida contestadora como yo sola.

**E: ¿Atrevida contestadota como, con que sentimiento?**

**C1 :** Con odio, yo en mis sueños quería que el viejo se muriera, con una agresividad tremenda bueno ya después era generalizado bueno por que yo veía que mi mama me defendía y eso me daba cierta protección pero también que paso que mi mama empezó a darse cuenta que yo dejaba la media embarra con mi papá. Y después que mi papá y que aquí oye pero carola tu papá te dijo que hicieras algo y no lo hiciste o tu tampoco ya y al final después termine con los dos, mi mama me quiso pegar ya,

antes de irme a la universidad mi mama intento pegarme con una huincha por que agarro lo primero y hay ya mi papá me dio una surra y esa fue la primera vez que me fui de la casa, me agarro iba saliendo de la casa y me agarra para dentro y me dio combo pata nunca en mi vida me había pegado tanto, y ya de hay yaaa

Nosotros pasábamos meses enojados no nos hablábamos, y la casa andaba bien pero no fuera que yo quisiera pedirle perdón a mi papá y hablarle por que de repente yo tenia periodos de lucidas y encontraba terrible eso de no hablar con mi papá, y mi mama decía no carola por favor que van a empezar las peleas por favor quédate así.

**E: Y en ese quedarte así como estabas, tenias la sensación de estar no se como contenida, que otro nombre le podrías poner a eso?**

**C1 :** Amargura, por que todo el tiempo quería hacer lo bueno y mi corazón me hacia hacer lo malo, me abría encantado portarme bien pero me duraba una semana portándome bien y empezaban los problemas por que mi papá empezaba a mandonear, los castigos a veces una semana sin salir a la calle sin ni siquiera portarme mal dentro de esa misma semana sin salir a la calle no podía ver tele, iba acumulando castigo a veces me acuerdo que con mi mama antes del salir del colegio adventista a mi me echaron de muchos colegios, colegios de monja sobre todo, emm emmm llegue al colegio adventista por que ya era como la ultima situación por un tío que es mas o menos canuto que le dijo a mi papa que sabi que hay se van todos los cabros problemas de los Ángeles que ya nadie los quiere y llegan allá y no se como salen a delante, ya entonces mis papas me fueron a dejar hay. Y me acuerdo haber tenia 18 años por que llegue en cuarto medio,..... mi mama se quería morir por que en



cuarto medio y en esa fecha quise yo e cuando entre a ese colegió fue como un cambio experimente realmente personas que se preocupaban por mi, arto cariño tenían una paciencia supongo que por que eran cristianos me imagino yo ee también me iba a echar de hay el primer trimestre y tenia un inspector que era estupendo me acuerdo y hay yo, yo por eso nunca sentí que era lesbiana por que yo sentía por ejemplo , yo miraba a el profesor y estaba enamora del profesor lo encontraba regio estupendo le decíamos el Tom Séller, si era estupendo y el mismo me dijo te vas, tráeme a tu padre y yo no hallaba que hacer y mi papá llevo a llorar lloraba adentro que ya no sabia que hacer con migo pero que por favor no me echaran , yo esperaba afuera yo no supe eso hasta que el profe me dijo yo afuera con mi mochilita esperando quizás cuantos castigos mas y me dijo el profe tu papá esta hay adentro y me dijo te queri quedar en el colegió , no se po le dije yo, me la juego por ti tu no te sacas ninguna nota mal, ni una nota mas mala me dijo y te portas bien el resto del año y yo me hacia de rogar mas encima, bueno si o no, ya , mi papá ni me miro salió y yo me quede hay en la escuela , no me echaron pero desde ese segundo trimestre en adelante yo me porte bien subi las notas, encontraba que me daba como una oportunidad pero en la casa era todo lo contrario y bueno mis papas seguían peleando todo el tiempo y mi papá es una persona que cuando mi mama iba a cobrar el dinero mi papá se ponía por delante yo soy el gerente págueme a mi, con unas peleas tremendas mi mama no aguanto ee yo quería harto a mi mama en realidad hasta ese tiempo pero resulta que mi mama dice que se aburrió de ese infeliz por que el hombre era malo, que el hombre la gorreaba y ella siempre me decía a mi, caco cuando llegué tu papá dile por que te acuestas con mujeres desde los 8 años siempre andaba metía

entre los problemas de mis papas pero que paso que yo pensaba que mi mama era off por que me dijo que era virgen cuando se caso, mi mama me dijo que tenia puros 7 y yo le encuentro unos cuadernos que tenían 4,1-4,2 empecé como aa entender que mi mama no era la nomber guan que no era la que yo tenia en mi mente y después cuando ella me dice que se acostaba con los amigos de mi papá por que estaba sola y lo volvería a hacer por todo lo que me hizo tu padre y hay como que empecé a captar que ósea a razonar si no era tonta tenia 18 años me daba cuenta bueno mi papá siempre fue así su vida es un error, pero que mi mama le pague con la misma moneda eso es ya es alevosía, ya entendía que mi mama no era na tan buena que era igual que mi papá pero era mojigata entonces ella siempre me inculco que me sacara puros sietes cuando ella se sacaba puros dos, llega virgen al matrimonio cuando mi papá a los dos meses de empezar a pololear con mi mama se empezaron a acostar y mi abuela le dio de combo en la guata pensando que estaba embarazada, todas estas cosa entonces yo uff un descalabro, odie a mi mama y cuando se vino a Santiago sea mi mama ya le ponía el gorro a mi papá también y cuando se vino a Santiago se vino, se vino, se vino a vivir a la casa de mi tía abuela y pero ya tenia un fulano, si ella lleo como a ponerse no mas a Santiago, y yo no es que me separe por que a tu papá lo odiaba y o sea no alcanzo a estar un mes en Santiago sola cuando estaba con el tipo, entonces todas esas cosas yo las se y siento un resentimiento tan grande hacia mi mama que hay ya yo me aleje sola y de hay de un lado pa otro yo ya no quería a ninguno de los dos por que entre los dos no sacaban un burro del pantano, una mas mojigata el otro toda la vida fue así

**E: Y ese resentimiento como lo definirías?**

**C1 :** Siempre lejos de mis papas, lejos, lo mas lejos posible, y bueno yo entre en todo lo que es fornicación gracias a Dios no soy drogadicta por que mi papa es un alcohólico drogadicto marihuanero yo ósea todo el mundo dice que la marihuana debiera legalizarse es como fumar mas, es contaminarse el cuerpo de alguna manera igual te mata neurona ustedes han estudiado como funciona en la mente alo mejor se fuman un pito de vez en cuando en la universidad no se, pero pa mi yo nunca podía estar con los 5 sentidos, a mi me encantaba estar lucida siempre me ha gustado estar pendiente y alerta de todo y cuando yo probé marihuana quede tonta de hecho me fui en pálida entonces nunca mas dije no me aporta na, y ver que mi papá destruyo su matrimonio que no era bueno pero era un núcleo ee nunca o sea odie eso, empecé a fumar desde los 14 años hasta los 28 deje de fumar por que ya me estaba haciendo mal era soprano perdí mi voz o sea con esta vos que tengo ahora ya no puedo

**E: Y por que crees tu que todas estas cosas de que perdiste tu voz esta sensación de resentimiento como los podrías definir?**

**C1 :** Toda mi vida luche por no ser gorda y (ya) cada vez que me iba a comer algo mas de lo normal mi mama oye las chancha nadie las quiere en las fiestas a la guatona cuando uno va a una fiesta el dueño de la fiesta nadie saca a bailar a las guatonas nunca te vas a casar, entonces yo mas comía , mas comía, mas comía.

**E: Comías por que?**

**C1 :** Por rabia, por joderle la pita a el no mas, es como que cuando mi mama me retaba yo siempre tenia la ultima palabra entonces mi mama decia pero cállate, no po no me boy a callar, pero es que te estoy diciendo que te calles , bueno ahora me callo, no al final ¡pass!

Es algo por lo que yo también decidí venir al COSAM por que al Benja le estaba pegando todo los días (ya) al final no aguante mas y me decidí a venir al consultorio yo quería que le diera pastilla si yo pensaba que era re fácil, ósea señora sabe que mi hijo esta aquí y acá me lo iba a revisar alguna de las doctoras y me iba a decir si su hijo necesita pastilla

**E: Pero tu crees que esto carola que te ha pasado a ti esta repercutiendo hoy en día?**

**C1 :** Claro por que lo único que me acuerdo que mi mama me dio antes de descubrir todo lo que también era ella , siempre para nosotros en ese tiempo éramos católicos yo ahora soy testigo de Jehová en ese tiempo éramos católicos y mi mama me acuerdo que siempre me llevo a misa , dentro de lo que se podía digamos eee siempre el mes de María, o carola el robar es malo, carola la mentira es fea, la virginidad que era tan o sea ella siempre me dio algunos principios básicos, además cuando niña justamente yo vengo la religión en la que estoy ahora desde hace muchos años, ya entonces algunas personas dicen no pero que la Biblia es un libro obsoleta y las personas como yo nos guiamos prácticamente por lo que dice la Biblia, hasta las constituciones de todos los países están hechas en base a la Biblia ee pero ay algunas cosas que omite ósea la Biblia sirve pa algunas cosas no pa todo no en mi caso hay

que tomas la Biblia en todo sentido y desde ese momento yo siempre tuve acceso a otro tipo de conciencia por que ya sabia lo que era bueno y lo que era malo, por que aparte, aparte todo lo que me había enseñado mi mama lo había analizado por la misma Biblia o sea que mi mama no estaba muy lejos de las cosas que me enseñó de los principios básicos a todo lo que salía en la Biblia todo lo que pasa o sea yo creo me costo aceptarlo por que yo a los 21 años empecé a fornicar y prácticamente tire el traste a la chuña yo no se como no me pegue el SIDA , gracias a dios. Cuando ya viví en chillas sola por que somos supere patí perros andamos pa todos lados me fui a vivir sola por que antes estuve con mi papá, cuando ya no daba mas aquí la relación con mi mama me fui a vivir al sur en los Ángeles, los Ángeles debí haber sido una estudiante de agronomía que ya empecé a vender pisa, sándwich a fabricas sándwich, y ganaba mi sueldo, pero yo, era mi plata mi esfuerzo pagaba una casa o sea una pieza donde vivía en la casa de familia, y uno de esos cabros que a mí me gusto cuando yo era chica que éramos todos amigos me acosté con el, no fue nada del otro mundo por que por que, pa mi fue la instancia no se si veía mucha pornografía muchas películas que ha lo mismo que voy a hacer yo ya lo habían hecho antes no se, hay no es lo que uno pensaba con el hombre que uno ama una por que no lo amaba , entonces fue una estupidez y pero éramos amigos entonces lo deje pasar nunca tome en serio esa relación después de esto mi papá se le ocurrió instalar un negocio en chillan y yo tenia un pololo que trabajaba en chillan pero el vivía en los Ángeles , y yo le dije a mi papá te lo administro yo entonces yaaa me dijo mi papá que, me fui a chillan en chillas estuve en la casa de mi mejor amiga y pagaba arriendo que era la misma de linares ella todavía estaba sacando la carrera de agronomía entonces

pagábamos entre todos una casa pero resulta que mi papá a que rico te tiene, y no me pago el sueldo, no me pago las devoluciones de IVA que estaban a mi nombre, entonces mi amiga pucha carola que yo tengo que pagar si la casa no es mía entonces no te preocupi oye se armo una pelea con mi papá al final le dije sabi que mas no te vengas mas a meter a este negocio por que la plata va ha ser pa mi y todo lo que quede va hacer pa mi hasta que me pague las 260 lucas no era mucho na pero era mi plata, entonces hay que ese negocio es mío cuando me pagis la plata yo te lo entrego, no me interesa ,pero que paso que yo empecé a hacer surgir ese negocio a los tres meses mi papá me llama y me dice caco te dejo el negocio todo pa ti, quédalo y hay empecé a trabajar y sabi tu el primer año justo me dice por noviembre que el negocio es pa mi y noviembre, diciembre enero pésimo los meses no veía ni una estaba endeuda , me metí en un préstamo falseado con el nombre de mi hermana en BANC EFE, hasta que lo pude pagar no se como, me cambie un poco mas arriba con todos mis cachivaches donde una señora que me mandaba a arreglar cosas, que era dueña de unos negocios dijo yo se los dejo mas barato ya po el cuento es que estuve trabajando durante cuatro años y me fue muy bien , tan bien que mas o menos a fines del segundo año en adelante na, yo podía haber tenido una casita y un autito en este momento con ese negocito me lo farrie todo muy fumadora andaba pa arriba y pa abajo tenia hombres a veces no tenia pasaba en fiesta con amigos huecos todos gay que tenia en chillan por que chillan es una zona de mucha gente gay la concentración mayor de gente homosexual esta en chillan entonces tanto de homosexual como lesbiana y ese era mi grupo tenia muchos amigos gay y todos fumaban yo no fumen drogas hagan lo que quieran yo no ..... no no me interesa en ese punto yo no se por

que no caí en ese vicio puede ser por miedo o a lo mejor justamente por no terminar en lo que terminaba mi papá en lo demás tenía mucho andante, también muchos amigos que se acercaban a mí que eran ex. Compañeros de universidad y que me vieron que me iba bien nos hicimos amigos de nuevo e casi puros amigos hombres y con mi mejor amiga al final terminamos peleas ya nunca más supe de ella emm mi mamá también piensa que era lesbiana por el por que el tipo venía y se acostaba en una casa que prácticamente la pagaba yo, el tipo era ingeniero agrónomo ella también ingeniera agrónoma pero el tipo se acostaba, y me acuerdo que le compraba unos flanes, leche pero no le ponía ni uno pucha por último en el invierno pa que pagara la parafina y mi amiga sin pega, yo le daba pega pucha límpiame una chaqueta y yo te pago así nos vamos, pa que no se fuera y siguiera hay en el INIA por que ella trabajaba en el INIA, hacia la practica en el INIA, yo al final me encabrone y le dije sabi que mas Marcela no te puedo tener aquí mas encima con este fulano, por otro lado yo supe mas encima que le estaba poniendo el gorro a mi amiga entonces llamo por teléfono Mama que ago el gallo esta gastando insumo en la casa me dijo mas encima no pone un uno, y tu teni que estar aguantando, hable con la Marcela, Marcela uu pero se acabo la cuestión pero mi mamá volvió a pensar con 28 años que por que yo tenía tanto problemas con las mujeres yo realmente no entiendo por que te obsesionas tanto, pero ¡mamá!, otra vez esta pensando que soy maricona le dije, todavía estas pensando que soy lesbiana, es que esa preocupación, ¡es que era mi amiga! Es como si se lo hubieran hecho a mi hermana le dije.....

Y se acabo la amistad y yo seguí trabajando, seguí en mis fiestocas, todo el tiempo andaba en fiestas, demasiado branch me teñí el pelo del color de la chaqueta de mi

hijo pa llamar la atención, esa fue publicidad gratis , ósea toda la gente subía al negocio puramente pa mirarme el pelo y aprovechaba de arreglar cosas pero empecé ajuntarme con hombres casados y me empezó a ir mal en el negocio termine con un único pololo que era el que quería que yo me enamore pero hasta las patas de el, pero el era menor yo fui la que no fui realista no mas, y hay se cabo todo igual llore tres meses, pero no no me morí , igual yo sabia que algún día iba a terminar y y de hay seguí sola y hay fue donde me empecé a acostarme con hombres casados, casados, si fue con cuatro tipos que he pasado, de hay ya me .....nunca e entrado de hay yo andaba tomando café andaba con amigos por todos lados al final viví dos o tres tomos mas y de hay me quitaron el negocio y mas encima me embarazaron, mas encima de hay llamo a mi mama, y mi mama feliz por que no te vay a quedar sola me dijo, si todavía estaba pensando que yo era lesbiana entonces.

**E: Tu lo hiciste pa ti?**

**C1 :** De quedar embaraza, Nada, nada, nada, si inclusive iba a dejar abandonado me iba a ir con mi mejor amigo que era casado pero nunca me acosté con el, a ese amigo yo lo quería y el también me quería mucho a mi, era que nos cuidábamos el me protegía a veces yo ponía el ojo por que el era casado y a veces se metía con amigas mías y yo le decía cuidado , la cosa es que éramos muy yuntas, ósea íbamos a irnos a Europa como fuera , yo pensé en algún momento pa comer íbamos a tener que prostituirnos y bo cobrai, lo tomábamos a la chacota, la verdad es que la idea era irnos a Europa, y el iba a ocupar la visa de su esposa pa comprar los pasajes y una vez teniendo pega allá le iba a mandar plata como fuera pa que pagara los pasajes,



ya yo tenia todo los planes listos el segundo préstamo de mi hermana no estaba pagado y mi hermana como te voy a ir y me vas a dejar con ese préstamo yo te lo preste a ya cállate o a si fue una tras otra, de repente conozco al papá de mi hijo que es mecánico de ascensores y el arreglaba justamente los ascensores de la galería donde trabajaba un cabrito joven, yo impresiona uno mas así yo pensé en sexo casual no me .

**E :¿Así como?**

**C1 :** llore, llore, llore yo no podía parar de llorar, me sentía tan mal me sentía pero pésimo con la embara que había quedado y de ya yo llame a mi mama te lo juro toy embara no se que hacer y mi mama feliz saltaban todos en una pata acá en Santiago por que yo estaba embara y que voy hacer y mi negocio mama perdí el negocio uff.....----- (interrupción)

el cuento es que quede embara llore, llore, llore, tuve un mes, todo mi contacto de amiga sabían que estaba embara pero nadie sabia quien era el padre y una sola persona que era una amiga como de cuarenta y cinco años.....----- nada importante sabi que yo pase por lo mismo hace un tiempo atrás y le conté que fue tal y tal persona y yo sabia que era ese desgraciado pero como, me retaron bien reta, ahora ya supongo que debe saber si ya han pasado como cuatro años y yo no me he vuelto a juntar con , nunca mas he sabido de la parentela de chino, emm yo lo llame a el y le dije sabes que tenemos que hablar urgente por que no me contesto el

teléfono y hay yo le puse tenemos que hablar urgente y hay el tenía el teléfono apagado estaba trabajando de noche y al otro día me llama y me dice que paso, sabes que estoy embarazada ,aaaa, yo sabía como tan mala suerte, .....gracias a dios nunca me dijo será mío eso me habría hecho sentir mas mal ..... puta que va ha decir mi señora a no seeeeeeee le dije mientras taba con migo le importo un comino lo que dijera tu mujer, en todos los casos no te preocupi

(interrupción)

el cuento es que a pucha pero es que es que yo tengo miedo lo que le pueda hacer , oye que te creí o sea no soy tan pica tu creí que te voy a ir a pelear o sea por favor te estoy avisando no mas le dije, no me interesa que me di plata ni que me di tu apellido me importa un comino le dije , se lo dije con garabato en ese tiempo yo era mas grosera, me importa un comino le dije tu apellido y tu manutención tus quédate con tu familia y tus cabron no mas le dije, te estoy avisando que .....dejaste un guacho botado así se lo dije fue muy fuerte lo que dije taba choria con migo y con el, aquí la única que le embarraron la vida fue a mi tu no te cagaste la vida, pero lo queri tener no se si se va se va si se queda se queda, y hay yo creo que me deprimí no se (interrupción del niño) después de eso no supe mas de el, hasta como dos meses donde me llamo, me llamo todo el tiempo me llamo a mi casa, después cuando nació el Benja yo feliz por que siempre quise tener un hijo hombre, si es que tenía hijo que fuera hombre, y justo me sale el Benja-----y acá viviendo en Santiago con mi mama dure seis meses , mi mama tenía otro fulano -----al final fui a dar a la casa de mi abuela en la casa de mi abuela dure cinco meses y de hay ya trabajando en patronato apatronada, y ganaba no era una miseria me fui a arrendar una casita

chiquita, y junto a mi cabro me lo cuidaba la hermana de mi mama que lo quiere mucho pero no supieron criarlo, yo creo que por eso llegue aquí, el benjamín no hace caso en nada, cuando estuvo con mi tía se la pasaba con infecciones estomacales tenían perro, gato, chinche, garrapata de todo tenían allá en la casa cuando vivían allá en el salto, y yo no le podía pedir peras al olmo por que me lo estaban cuidando prácticamente gratis, yo daba muy poco, entonces me las tuve que mamar , pero cuando ya me puse a trabajar con mi mama acá en la casa de ella, en el taller de ella pero viviendo en mi casita me lo traje, como ya sabia caminar mi mama decía pero déjalo que se vaya pa atrás a jugar al patio, yapo y empecé a trabajar, pero no vivíamos en constante pelea , y así al final e le pedí un préstamo a mi hermana que todavía estoy pagando gracia a dios ya aprendí la lección ahora pago todo y me puse a vivir en esa casita , ya y tengo mi propio taller mi mama me vendió una maquina, con el préstamo de mi hermana la pagué altiro y me empezó a dar pega y me conseguí pega alrededor y hay me ago un sueldito mas o menos , a veces estoy rasguñando pero me arriendan la casa barata por que es un hermano de mi iglesia de mi congregación, y mm nunca le he quedado debiendo a nadie y eso me hace sentir tan bien toy como bien, pero la crianza de mi hijo no estaba bien y no quería que mi hijo tuviera lo mismo que tuve yo.

**E: Sentirte bien como, aquí y ahora, hoy en día carola?**

**C1 :** Ósea yo tengo ganas de vivir, o estoy tranquila no paso rabia no estoy todo el día, peleando con mi mama, no estoy peleando con el mundo ahora tengo amistades no soy una vieja amarga y mi cabro a pesar de que es medio así como ustedes lo

ven, me quiere anda todo el día diciéndome te quiero mama, yo te amo un beso en la cara llega a ser cargante, y verme que otra vez estoy saliendo adelante, pero sin cometer tanto exceso como antes, y bien me ha tenido relajada, me ha tenido contenta y que soy independiente de nuevo, entonces como le digo también estar viniendo a la psicóloga al principio era pal puro Benja y la misma claudia me dijo la que le hace psicología a el, dijo te gustaría que te atendiera una psicóloga aquí pero regio, si mis papas jamás pagaron pa donde iba y en ese tiempo eran los chicotazos y los castigos y esta señora la claudia paredes ella me ha empezado a analizar y me ha dicho al Benja hay que tratarlo así y asa, cosas que yo pensaba he que no servían pa na, lo mejor que era correcto o incorrecto pero que no servían pa na, entonces resulta que eso me ha mantenido, ya me aguanto a pegarle sino que lo dejo (interrupción niño) y así me llevo todo el día con ---

Yo nunca he tomado pastilla ni aunque me las recetaran aquí tampoco las tomaría, he razono de que tengo que tranquilizarme siempre estoy con los pies sobre la tierra

**E: Como es esto que razona, de tranquilizarte como te sientes tu?**

**C1 :** Mas que nada , sabes que trato de regirme por la Biblia y no es que sea canuta ni fanática, ni que ande con el moño ni nada de eso.

**E: Como te sientes tu por que tu me dices que razones que tienes que tranquilizarte, entonces me imagino que te pasan cosas que te intranquilizan?**

**C1 :** Si po, yo por ejemplo

**E: Como es eso de tranquilidad?**

**C1 :** Antes de ya mas o menos, es que todo parte de mi estudio con la Biblia

**E: ya**

**C1 :** el hecho de que estamos viviendo tiempos críticos difíciles de manejar, tal como lo dice la Biblia hace que las personas estamos llenas de presiones angustia por el día de mañana yo cuando me cambien a vivir aquí ya estaba estudiando con los testigos, me cambie a vivir en pleno diciembre, cuando no hay trabajo, taba tan confía de que dios no me iba a dejar sin darle comía a mi hijo y sin pagar el arriendo que son necesidades básicas eso me hizo estar mas tranquila que dios de alguna manera me iba a llegar pega, yo te digo que desde es vez que me cambie hasta acá he le pedí a dios que por favor me bendijera y que no me dejara abandonada hasta ahora yo no he tenido ningún problema, típico que te atrasai un poquito en pagar el arriendo pero no que no tenga trabajo y que este cesante, , yo igual estoy con trabajo entonces quiere decir que que no es tan malo obedecer un poquito a dios además que son cosas tan básicas , lo que pide dios digamos de uno (interrupción) bueno y eso a mi me a mantenido tranquila que tengo para comer y para pagarle el techo a mi hijo, no me interesa ni tener joyas, ni tener amantes, ni tener pololo y ni lo que no significa que yo quisiera casarme mas adelante, mas que nada por una protección , en nuestra congregación el matrimonio no se ve como no se ven con amor, pero no esa clase de amor no ese amor de pasión que generalmente se casan los jóvenes duran tres años y se separan, duran nueve meses y se separan por que acabo el amor po, hay que tener compatibilidad y primero que nada el esposo tiene que hacerse cargo de su mujer, y eso pa mi me agrada por que ahora duran re poco (interrupción del niño) esa es la idea me entiendes tu, entonces a mi no es que yo este relaja, igual

todas las personas nos angustiamos pero ya no nos tomamos con desesperación ósea hay personas que se están suicidando por que las trataron mal las pobrecitas tienen la cabecita en otro lado yo de esa manera no razono

**E: pero como es esto de que tu sientes ?**

**C1 :** A veces me baja la angustia cuando a fin de mes no he tenido todo el dinero pa pagar, esa angustia, pero no esa angustia acelerada sino que ya diosito por favor acuérdate de mi, ham sabes que tengo que pagar y espero un poquito a veces no espero tanto, ---- el dinero y hay pa una lección de esa forma yo no me mantengo angustiada porque chuta que voy a tener que comer mañana no, a mi me da pena que mi mama, a mi me da pena ver a mi mama por que mi mama no tiene ningún tipo de auto control de hecho ente de Aller se agarro con mi hermana menor y le tiro hasta el corchetero por la cabeza , le callo en la guata a mi hermana y mi hermana chica de diez y ocho años ya vive con un fulano convive por otro lado y fuma marihuana todo el día, entonces mi hermana le dice y que me veni a tratar vo de mal vieja loca formica, me, me m terrible epítetos me veni a tratar mal se tiran cuestiones, a mi me da pena esa situación, pero yo ya no la vivo y yo no puedo interferir en eso.

**E: Y que es lo que tu vives ahora?**

**C1 :** Pura paz, la gente que llega a mi casa todos dicen que es cálido hay tranquilidad con excepción que cuando el Benja me saca de quicio, ¡te vas a acostar! una cosa así, no esta la música fuerte ni la radio prendida por que mi papá

era de estos obsesivos con la comunicación escuchaba la radio Bio-Bio a las 6:00 de la mañana, a las 7:00 de la mañana, a las 1:00 de la tarde, a las 6:00 de la tarde y en la noche y a la hora del almuerzo cuando se supone que uno va a conversar lo que ha hecho en el diario con tus papas ¡cállate que estoy escuchando las noticias! ¡Sácate la mano del poto! Haaayyyyyyy (queja) cosas así todo el día , entonces yo en mi casa no hago nada de eso, en mi casa no ago nada de eso (interrupción) en mi casa se respira orden y cada vez que el Benja se pone a gritar mucho ¡hable bajito no soy sorda!, ósea además como testigo de Jehová no tenemos que dar un mal como se dice que los vecinos anden hablando de uno, la idea mía es buenos días, buenas tardes, buenas noches y lamentablemente donde yo vivo yo no hay , no hay pa que ser testigo de Jehová pa tener buenos modales ósea uno igual los tiene de antes y te da cuenta que las viejas son todas unas ordinaria, peladoras metiches como viejas chismosas y yo desde un principio que llegué ahí yo las vi a todas así no, no ni loca el Benja no sale a jugar el patio de los perros de digo yo por que el pasaje y las viejas del fondo sacan sus perros en las mañanitas a hacer sus necesidades y se mandan a cambiar y hay tan todo los mojonos esparcidos en el pasillo , a mi eso me da asco y por eso simplemente al Benja no lo dejo salir y la fullería que pasa el día entero paliando todos los días a las siete de la tarde llega la niñita del lado le dicen chuki como será, con el otro cabro chico de acá que me da la impresión que es hijo de drogadicto por que uno lo mira a los ojos y se pone a chillar ellos dos se agarran y pelean, pelean pelean, y se agarran todos y al Benja lo saque como en dos oportunidades y el Benja fue y le pego a los cabros y pa dentro, pa que me voy a ser

problemas si se agarran del moño las mujeres que vo le pegaste a mi cabro y que no , entonces en mi casita no mas.

**E: Carola tu nos hablaste anteriormente de esta angustia acelerada has sentido angustia acelerada como es eso?**

**C1 :** Sipo, hemm unas ganas de matarme ganas de desaparecer, pero eso ara como hace cuatro años atrás desde que empecé a vivir con el Benja parece que yo le traspase toda la ansiedad a el, pero como tu me vez ahora yo estoy siempre, antes yo no estaba así taba déle comiéndome las uñas fumando a garabato con la manito pa allá con la patita pa acá, desesperada me cargaba estar aquí me gustaba salir todo el tiempo era salir, salir, salir, era como gastar energía de principio bailaba toda la noche y fumaba toda la noche y bebía toda la noche pero nunca llegué borracha a mi casa alo mejor vivía con cierto grado de tranquilidad no se pero llegaba a mi casa a echarme, y de hay después despertaba relaja con una jiaca era como gastar energía.

**E: Y como era estar hay gastando energía?**

**C1 :** Se me acelero el corazón, pensé que me iba a morir bailando zamba mas encima , y era todo por ganarme un premio pero después de eso ya como fueron como nueve año que me la pase en discote pero ya después de eso me como que me empecé a aburrí y ya iba a las discote y me tomaba mis tragos pero siempre en la barra , los temas que yo quería bailar los bailaba y siempre había alguien disponible, o sino bailaba sola hasta ese grado era media-- pero ya después de eso no , de hecho yo llegaba a las discote a las 12:00 de la noche y me iba a las 2:30 ósea era una



locura gastar plata en un taxi pa estar dos oras horas, dos horas y media tomabai un trago conversabai y te ibas , y así ya fueron las ultimas veces, cuando deje de fumar engorde pero dije no importa prefiero estar gorda pero no morirme tan joven , fueron semanas de y como un mes un mes y medio de desesperación por querer fumar y a mí eso me relajaba bastante, bastante y después de eso nunca mas fume y no me molesta que una persona fuma al lado mío, claro que si me esta echando el humo en la cara si po, pero uno pasa la gente fumando todo el día al lado de uno así que no a mi no me molesta.

**E: Y hoy en dia esta angustia, como se expresa , como la definirías?**

**C1 :** Normal, yo creo que ee lo que a mi me preocupa pero no así en exceso, me preocupa por ejemplo que le Benja no me haga nunca mas caso, que realmente lo pierda tratando de criarlo como se esta diciendo, pero que al final se comporte igual los cabritos, yo tengo mucho miedo que llegando al colegio e no sepa reaccionar con los demás niños y que me llamen todos los días ola señora venga a ver a su niño que se porto mal que le pego a otro cabrito

**E: Pero benjamín todavía no va al colegio**

No po, el próximo año

**E: El próximo año**

**C1 :** Y yo lo meto al colegio que se llama Pubelen que me dijeron que era súper bueno que aquí que allá, y la tía me dice carola la mayoría de los niños ...---

nuestros clientes , casi me morí, ósea le van a pasar pegando al Benja o el Benja les va a pasar pegando a ellos, churra eso, eso me tiene como todo el tiempo así como latente hay que tener cuidao, que hay que hacer, investigando, haciendo caso a lo que dice la psicóloga , como pa ir amaestrándolo cosa que el próximo año tenga un millón de amigos y no un millón de enemigos;

**E: Te gusta investigar**

**C1 :** Aaaaaaaa si , Soy terriblemente copuchenta, ósea yo he leído harta información, nosotros como congregación, como organización cristiana siempre sacamos dos publicaciones una que es para nosotros netamente que es el atalaya pero el despertar con todos esos temas que esta relacionado con la actualidad y eso lo relacionamos con un punto bíblico de la Biblia. Pero por ejemplo e investigado lo que son los hijos de familia monoparentales, como hay que criarlos, los niños autistas ya mas o menos calculo que es lo que tiene un niño autista por que en la familia de mi papá hay dos niños autistas, ya, entonces mas o menos a pero el Benja tiene eso no mas , pero no tiene nada malo no es autista digo yo mas o menos no tengo grandes estudios pero (interrupción ) emm por ejemplo todo lo que tenga que ver con la alimentación pal Benja, si es un niño tan interactivo para mi seria nefasto estarle regalando dulces, todos los días, el benjamín no come dulce, a lo mas se comerá un chocolatito y eso por que el chocolate tiene muchas calorías, le mantengo harta fruta pa el solo le mantengo arto aporte de varias frutas de verduras, y eso lo voy relacionando , información cristiana harta también, pero también leo por ejemplo a mi me gusta mucho Alejandro magno, me la vida de el no al revés y al

derecho pero aparte de la película e investigado en revistas, lo que tiene que ver con el, por que lo asocian con ser gay, para mi no cabe en los parámetros que el siendo un gran líder allá sido homosexual no no me cabe emmm me gusta mucho la historia, la geografía, me gusta ver estos paisajes en el chanel travel me encanta, no tengo cable así que cuando voy a la casa de mi mama aprovecho de ver e me gusta el history chanel, hacia yoga también pero justamente una de las investigaciones cristianas da a entender que el yoga uno podría ser los ejercicios pero resulta que como la hacia la guaylana que era con la que yo hacia, yo hacia la estaca al infinito me levantaba todas las mañanas primero hacia taichi y después yoga hay encuentro que empecé a relajarme también por que dos años antes de que naciera mi hijo yo hacía taichi y después hacia yoga y una de las cosas también que me por ejemplo yo era una persona que no perdía el equilibrio yo misma taba todo el tiempo levantándome en una pata como, como lo hacia la chinita (interrupción)

Esa cuestión a mi me hizo bastante bien por que cuando estaba embarazada me daban unas arcadas cada vez que hacia los movimientos que dije no debiera hacer yoga en este tiempo, pero después perdí el ritmo, no lo hice mas después yo quise volver pero justamente una de las hermanas de la congregación me dijo carolita el yoga no tiene una connotación trascendental de meditación donde tu me dices que es blanco todo eso, si le dije pero yo siempre hice, no hice meditación siempre hice el estiramiento si es por ejercicios si los puedes hacer pero no precisamente el de yoga, la meditación trascendental ellos creen que tu mente sale de tu cuerpo y viaja por el universo , tu sabes que tiene una connotación que tiene que ver con la inmortalidad , nosotros no creemos no aceptamos la inmortalidad es una palabra que no sale en la

Biblia entonces de acuerdo a eso uno tiene que definir po, con conciencia tiene que decidir bueno que quiero agradar a dios o agradar a. Pero cuando yo siento un dolor de columna acá tras sobretodo, yo solita en el fondo de mi casa me agacho y ago solamente el estiramiento, no prendo velas no pongo música a doc no hago ummm nada de eso solamente ago el estiramiento 15 minutos y se acabo el dolor, eso es todo camino arto yo amo la naturaleza lamentablemente no podemos tener animales en la casa por que tuve uno y me dejo la escoba y me estaba desgastando tenia unos dolores de cabeza tanto pelear con el perro que al final decidimos con el Benja le explique muy naturalmente que teniendo una casita con un patio mas grande íbamos a poder tener un perrito ahora no por que el perrito sufre , se lo di a entender de esa manera que es el perrito el que esta sufriendo en este espacio tan chico , toco que la nana de mi mama tiene campo en el sur y dijo yo me llevo los perros yo feliz le pagué hasta el pasaje y el Benja no lloro entendió que su perrito esta en el campo pero por ejemplo yo le enseñe al Benja lo que son las aves lo que son los animales, los pajaritos como canta el gorrión este otro como le dicen el zorzal, y el los reconoce, entonces reconoce cuales ciertos árboles por que hay que cuidar las plantas por que el dale con pegarle, sacarle las hojas a las plantas, patearlas y un día me aburrió y dije le tire el pelo te gusta que te tiren el pelo no me dijo y entonces por que tu le tiras el pelo a las plantitas, ahora tiene mas cuidado.

**E: oye carola y esto de que de que te del desequilibrio/ equilibrio?**

**C1 :** No yo me refiero el equilibrio no mental el equilibrio fisico

**E: Físico**

**C1:Claro**

**E: Hoy en día que pasa con eso con el equilibrio físico?**

**C1 :** Mío Emm yo encuentro que esta bien, ya no soy desequilibrada como antes ahora yo me controlo si antes habría la boca y dejaba la embarra al tiro, si mi mama me decía upa ¡no pero es que! Ya no estoy explosiva y eso me agrada ósea mi propia mama me lo ha dicho en mi cara , y supongo que estoy adquiriendo cultivando el fruto del espíritu que se llama en la Biblia que el gozó la paz interior , benignidad, bondad, auto control, auto dominio eso es algo que sale, yo era una persona que sufría por no poder auto controlar, por que perdí muchas cosas buenas por acelera y por explosiva, por agresiva entonces aprendí a auto controlarme

**E: De que te das cuenta carola cuando nos hablas de esto de estas aceleraciones , explosiones de lo que te esta pasando hoy en doy**

**C1 :** Yo creo que estoy tomando las riendas de mi camino , emm me di cuenta que ya no vivo al lado de mis papas por lo tanto no tengo que seguir actuando así, ellos de dieron esa vida que me habría encanado haber cambiado a mis papas si hubiera podido pero lamentablemente ellos me trajeron aquí y tenían que hacerse cargo y no se hicieron bien cargo ya yo yo no importa hasta cuando nació mi hijo dije no pase lo que pase yo por lo mismo he luchado contra mi mama, por que mi mama pero déjalo que se coma un dulcecito, uno mama, pero le has dado 5 en la pura mañana,¡pero es que el niño!, no el niño es el niño pero no tiene por que malcriarlo

por que después no me va hacer caso a mi, el es un niño que es bastante acelerado y agresivo y mi mama dale con ponerle los power ranger , mama tu le vuelves a poner esos monos entonces no voy a poder traer mas al benjamín hay que soy una fanática religiosa que tu religión seguro que te, te, como podi dejarlo ver lord vaider , y no lo podi dejar verlos power ranger muy distinto por que esas películas el regreso del jedi y todo eso es fantasía los monos de los power ranger los e visto se habla de brujería, se habla de la magia con monstruos feos la bruja que viene del cielo, los poderes y esas cosas tienen una connotación demoníaca y de una o de otra forma entran en un niño que tiene la mente de esponjita que absorbe todo; no yo no acepto eso, mira los niños que hay en el mundo, mira los demás niñitos le muestro ilustraciones por ejemplo de esos dos chiquititos que mataron al niñito en Inglaterra, que ahora ya son unos lolos de 18 años, pero eran niños de 8 y 9 años cuando lo mataron mama como puede creer que piensen esos niños , no tiene respuestas, sabes donde estaban los papas de esos niños seguramente en sus trabajos sabes por que .....esos niños , que películas veían todo el día, por que lo hicieron por probar, por que no tienen en sus mentes principios que les digan esto no es correcto esto es correcto he llegaron lo patearon lo mataron y lo dejaron en la línea de un tren pera que el tren lo, lo, lo hiciera pedazo el tren o lo tiraron en la línea del tren .

**C1** : la verdad es que nosotros como te dije va emm vivimos en el mundo pero no nos mezclamos en el mundo nosotros pagamos al cesar lo que es del César compartimos con los vecinos si podemos ayudar en algo ayudamos pero por ejemplo hay cosas del mundo que nosotros n no celebramos emm que nosotros no acatamos como por ejemplo cuando ya dicen ustedes ya no pueden predicar mas, no

por que si la Biblia nos indica --- con mucho respeto hay que obedecer a dios mas bien que los hombres pero con las cosas espirituales con respecto a lo que diga el cesar , en este caso el cesar son los ciervos de este tiempo nosotros somos neutrales en cuanto a política, no seriamos capaces de tomar armas no celebramos algunas fiestas que es una de las cosas que me dijo la tía claudia que\_\_-- con el Benja emm por las cosas que hay en el colegio, el Haloween por ejemplo las fiestas de disfraces la pascua el o el año nuevo, los cumpleaños , pero no solo yo hay seis millones de personas en el mundo que son nuestra congregación cristiana que no lo celebran, y enseñan a su hijo de pequeñito por que no se celebran , y no es que los niños estén concientizados si tu le muestras algo a una persona con una base sólida, es mas lógico que te crea que si tu le dices no no se celebra por tal y tal cosa , si el niño no entiende por que, no le muestran por que, no le explican por que, tal vez con ilustraciones como lo hacia el mismo Jesús es muy dificil que entienda; a nosotros en nuestra congregación se nos habla del futuro y el futuro que viene esta solamente basado en el gobierno de Jesucristo ya no es como lo muestran aquí que todo lo gobierna en algún momento algún día va a nacer la paz y hay vamos a poder vivir para siempre felices, nosotros no creemos en nada de eso viene muy próximo un gobierno que es un gobierno celestial, entonces eso a mi me esta dando esperanza.

**E: El futuro te da esperanza, pero con respecto a lo que vendría a ser el futuro con respecto a tu hijo por ejemplo o con otras cosas de tu vida**

**C1 :** Bueno a mi me encantaría que para el sistema que estamos viviendo ahora se acabe se acabe por que que se acabe, no se si han escuchado la palabra armagedon, no se si los estoy lateando esa es una palabra que existe y es a eso lo que se refiere el gobierno de Jesús, los hijos mientras son pequeñitos son responsabilidad de los padres ya, y yo a veces pienso pa mis adentro ojalas que mi hijo no alcance a llegar a este ser, por que una vez que mi hijo tenga a un discernimiento poco, si yo no le he enseñado , no lo he instruido como se debe en estas cosas que son importantes para nosotros difícilmente pueda hacer caso y el solo va tomar su rango y ese es el futuro que me deja un, poco un, no me quita el sueño pero me deja o un poco angustia, por que mi hijo y yo ósea que solo yo con mi fe pueda optar a una gobernación digamos de Jesús a un mundo distinto yo me proyecto en el paraíso a eso es lo que voy, a lo mejor van a decir esta esta mas loca, pero son mis creencias,

**E: Pero todas las creencias son respetables?**

**C1 :** Exacto, yo quisiera que mi hijo estuviera con migo eso es lo que yo pienso que ojalas el futuro sea pronto pero dios tiene su propósito y su hora , eso es por eso que me esfuerzo tanto y le estoy preguntando a la tía como es que debo criar al Benja digamos para que el Benja me haga caso para que el Benja mas adelante entienda razonar no con miedo por que si es con miedo mas adelante se me va a escapar por que así como yo me escape de las manos de mis papas , y para mi en este tiempo en este tiempo es urgente que el benjamín aprenda estas cosas rapidito,.

**E: Eso es en respecto al Benja pero con respecto a ti misma?**



**C1 :** Yo estoy bien emm yo quisiera justamente vivir, estar viva lograr vivir a las cosas que yo les mencione antes lograr sobrevivir emmm y positiva po positiva por el hecho de que tengo trabajo dios no me ha abandonado por eso, no estoy optando a tener una casa como tuve antes si llega, llega, también estoy optando a la posibilidad de casarme, y bueno eee de hecho en las congregaciones en mi congregación los matrimonios como que se, no se concertar como antes si uno se va fijando en las distintas cualidades que tienen las personas a veces y si triunfan o no y y al parecer si estaría como cayéndole bien a una persona entonces hay un proceso de conocer hay en estos matrimonios de mi congregación uno no puede fornicar antes de no no eso vulgarmente es probar la mercadería antes no se puede y se tiene que respetar por ejemplo la como se llama respetamos la e no monarquía no me acuerdo como es la palabra, que el hombre siempre es mayor que la esposa es el cabeza de la esposa lo que no significa que la esposa sea la esclava entonces tu puedes hacer un matrimonio mas feliz cuando, te, te te pones en ese plano de que es tu esposo el que vela por ti no como ahora que tu ganas yo gano entonces los dos mandamos no no es así en nuestra congregación.

**E: Tu necesitas que alguien vele por ti?**

**C1 :** No necesariamente porque yo me puedo mantener sola, pero si me gustaría tener un compañero sabes looo, para que, que yo eso le dije a la tía para que mi hijo le pudiera decir papá a alguien por que su padre no lo conoció, y el a preguntado como en tres ocasiones, esas cosas a mi no me gustan y me duele aquí(señala con sus manos)en la garganta ,estaré preocupada no le puedo decir sabes que tu padre no

**E: Y esto que te molesta en la garganta**

Supongo que es angustia por que me llega hasta por acá

**E: Te llega?**

**C1 :** desde aquí hasta por acá, cuando mi hijo me pregunta como en tres oportunidades a principio de año y no me ha vuelto a preguntar por su papá, le dije hijo tu papá es unaaa persona que yo conocí en el sur y vive con otra señora y sus hijos

**E: ya**

**C1 :** y el es tu papa y el no entendió nada, así que supongo que me abra vuelto a preguntar y muy naturalmente le dije hijo tu papá vive en el sur nosotros estamos separados, yo nunca le he dicho que es un error jamás , no no nacimos pa estar juntos de esa manera le explico y no me ha vuelto a preguntar y entonces cada vez que viene mi papa y yo le digo hola papa como estas el me dice a mi papá, papá, entonces yo tenia esa inquietud y le pregunte a la señorita claudia y ella me dijo no se lo vuelvas a repetir déjalo ósea no se vuelvas a repetir que tu papá es tuyo, por que te dice no el es mi papa y es tu abuelo, entonces no hijo el es mi papá y es tu abuelo y el lo tomo como un juego, eso no se lo digas mas ya se lo dijiste ya, entonces el cuando viene de repente le dice papá o de repente le dice abuelo, de repente le dice papa o de repente le dice abuelo, pero ya eso por lo menos como que ya lo enfrente y ya no me duele tanto lo único que yo no quisiera es que volviera a aparecer, pidiendo los derechos por que me dijeron muy claramente que si el padre pide los derechos aunque pasen 10 años, esta obligado

**E: eso te asusta**

**C1 :** si, pero no ese susto yo puedo enfrentarlo por que siempre he tenido personalidad yyy si el viene le voy ha decir como son las cosas , antes que Benja altiro como son las cosas pero no quisiera que viniera no me interesa en absoluto,

**E: carola me gustaría preguntarte finalmente con todas estas cosas que nos has contado que nos podrías decir finalmente?**

**C1 :** Heemmm mm

**E: O de que te das cuenta , que concluirías?**

**C1 :** Yo creo que es necesario tener las cosas claras, y uno bien podría tener las cosas claras mejor si uno, abría por tu vida po la desilusión y ósea no tendría que haber vivido como, tengo 33 años apenas y de los 19 años, no de los 13 años en adelante que estoy sufriendo y amargada eche a perder mi cuerpo lleno de estrías con las gordura , emm , pelando con todo el mundo yo siempre tenia la razón, idiota neurasténica, fumadora mucho, me abría ahorrado tanta tragedia si hubiera hecho caso po ,si aun ,si hubiera honrado a mis padres sean como fuera tal como dice la Biblia honrar a los padres , no importa como hubieran sido si uno les da el debido respeto hubiera sido otra cosa, yo no era respetuosa ni ellos tampoco con migo entonces esas cosas chocaban, si hubiera hecho las --- me hubiera ahorrado tantos problemas alo mejor hubiera traído a mi hijo con mi esposo con un padre, alo mejor

si tendría una buena situación económica si hubiera sabido manejar mi negocio,  
(interrupción del niño)

Eran eee así como un pequeño resumen emm pero ya están los errores entonces lo mejor es no volver a hacerlas , yo razono de esa manera la embarre hice muchas cosas en mi vida y tuve que aporrearme mucho para, para razonar que todas las cosas que ya estaban en mi cabeza solo tenia que cumplirás, vengo a cumplir a las ahora cuando ya estoy bien aporrea cuando estoy en una situación de madre soltera ee, pero por lo menos se ya que no hay nada incierto y los que ya se ya que no por eso me mantengo alejada de lo que es la farra yo no he vuelto a salir nunca mas heeem y tratando de criar a mi hijo no lejos de las cosas pero si que de chiquitito aprenda a enfrentarla a eso es lo que ,mas te puedo decir yo que yo con todas estas cosas que también mi vida espiritual me ha me ha eee satisfecho mis expectativas.

**E: Y como te sientes ahora que contaste todas estas cosas?**

**C1 :** Relajada, súper relaja no y con personas que escuchan po bueno tengo un gran defecto yo que es dejar de hablar y aquí me dieron el espacio ósea es lo único que te puedo decir que me siento tranquila con el hecho poder estar en paz con migo misma no andar cometiendo los errores que cometía antes y volviendo a cometerlos uno tras de otro uno tras de otro ahora ya no, ya razone, que puedo mirar pa delante pero con los pies sobre la tierra , no y nada de excesos eso es lo único que te podría decir y lo mas importante pa mi es la ayuda divina, realmente como persona cristiana y si po como puede ser desde otra posibilidad y por ejemplo todos estos cabros que son anarquistas los punk, los trasher todo estos gallos, los góticos

imagínate tu pero nunca llegué a pintarme la cara blanca ni tome sal, pero la música gótica me gustaba mucho, en realidad que te queda, ósea nuestra generación la generación de hijos que están ahora están todos perdidos ,todos perdidos ,todos probando si quieren ser gay , todo probando si quieren ser lesbianas todos bebiendo alcohol y tan jovencitos , entonces yo no quiero eso para mi hijo yo pude haber hecho menos mal que no llegué hasta ese punto pero tendría todas las otras cualidades para haber sido y no se po a mí mama a veces lo único que le agradezco fue que me enseñó un oficio y en realidad el don lo tenía pero ahora me especialice sola ya no le pido ayuda a mi mama nada de eso, eso se lo agradezco mucho, y también yo cuando yo era jovencita y no metía tanto las patas como la habría metido hasta ahora el hecho que me allá dado heeeee los principios básicos, yo creo que eso fue lo que me mantuvo tantos años

**E: Carola y en tu cuerpo esta sensación como la definirías?**

**C1 :** Ahora, ahora, o lo que me estaba pasando, no tranquila, tengo los músculos relajados no estoy tensa , a mi en realidad son pocas las cosas que me ponen de mal humor a veces el Benja cuando se comporta demasiado malulo pero, pero siempre ando con una sonrisa de oreja a oreja nunca estoy tan, tan t amarga me acuerdo que ahora yo me miro al espejo y mis labios están como distintos ahora en verdad podría decir que antes tenía el ceño frunció cara de perro me decían, entonces supongo que eso serian las tensiones amarguras.

Yo creo de repente a veces aquí viene, ósea yo por ejemplo ahora me pongo la chaqueta de una hermanita de mi congregación que se va ha morir, la desahuciaron,

a sido una buena mujer un buen ejemplo a seguir con mucho... y se va a morir no mas po, de cáncer, claro que sabemos que ella pone el pan, por que sabemos que vamos a resucitar, yo se que ella mas adelante va a resucitar y la vamos a ver mas adelante pero igual da pena, mas que nada por que era una mujer muy joven que podría a ver enseñado mas cosas uno le da pena no a ver aprendido tanto de ella , a mi por ejemplo el ser psicólogo me con una formación cristiana ha enseñado como criar un hijito hiperactivo, entonces todas esas cosas recuerdo que las leí y me acuerdo que toda esas cosas que la señora claudia me ha dicho también estaban en la información, entonces eso me preocupo me da pena me da penita, pero son cosas que pasan.

**E: Y en cuanto a ti, trabajando aquí con los terapeutas?**

**C1 :** Si po si hasta que nos digan están dadas de alta , eso es lo único que quiero mas adelante el Benja me digan no sabes que no es necesario ponerle pastillas en realidad, no me gustaría que le pusieran Ritalin me gustaría mas que el Benja razonara,

**E: si le recetaran el Ritalin tu se lo darías?**

**C1 :** mira si lo he consultado y en verdad como dice acá la claudia entonces que sea de lunes a viernes por 4 horas mas que nada para mantener la atención, pero busque información por Internet sobre el Ritalin provoca una serie de efectos secundarios en el organismo, como taquicardia, somnolencia y el benjamín tiene un excelente sueño el benjamín duerme siesta y después duerme toda la noche jamás me ha molestado

desde que nació, y desde que nació jamás me ha molestado pa dormir, he la taquicardia, la inestabilidad todas esas cosas y de repente lo pienso en una de esas mas adelante se me ve a relajar pa que llenarlo de pastillas, o sino tendría que tener mucha paciencia en realidad a mi no me gustaría ponerle remedios ojalas nunca me los receten, ni a mi tampoco por eso que intento razonar todos los días , ósea toy muy neurótica, relájate vamos a ver tomate la vida mas tranquila.

**E: Como auto hablándote e ti misma bueno ti siempre habías hecho yoga como recurso**

**C1 :** Si pero yo me estoy ablando sola todo el día, siempre por ejemplo cuando uno uno estas planchando y no te das ni cuenta cuando estas pensando una cosa hay pucha como lo ago , hay relájate todo me lo digo sola no creo que eso sea estar loca.

**E: Por que?**

**C1 :** De repente, haaaaaaa nunca he hablado sola en la calle así como peinando la muñeca, pero si por ejemplo que cuando yo misma me .doy cuenta estoy pensando una cosa que .no tiene solución que hay que dejarla pasar , dale con pensarlo y a ya no lo pienso mas hago otra cosa .

**E: Y que bueno hay personas que piensan, o pensamos a veces todos, pensamos y pensamos y pensamos y nos concentramos en ese pensamientos**

**C1 :** Siii, pero pensamiento no mas no es que uno lo valla ha hacer, ni que se tenga que amargar por eso

**E: Que te parece a ti eso te amargas por eso?**

**C1 :** Bueno cuando me dieron la noticia que se iba a morir esta señora, me dio pena como una semana, por que claro que pena esta desahucia ya no podemos hacer na, y eso me claro me dejo pensativa pucha se le va la vida no mas lucho cinco años contra el cáncer, le daban tres meses la mujer llego hasta ese punto, esas cosas las cranee las pienso pucha que lata que gente siendo tan joven , bueno ya pero hay que aceptarlo ella va ha resucitar y hay me conformo, e aprendido a conformarme yo pienso con las cosas ya no las tomo como ha voy a cambiar el mundo si este mundo no va ha cambiar.

**E: Bien pues, creo que ya estamos terminando**

**C1 :** Ha en que programa de diagnostico voy a salir jajá jajá.

**Caso 2**

**E: Bueno, esto que ya me contaste, para retomar esto de la Leticia sensación que te pasó con el , ¿Lo podrías volver a comentar?**

**E: Que tu me comentabas que el xxxxxxxx, te pareciera que te pegó como un corte en xxxx, te hizo pensar mucho hacia el futuro**

**C2 :** Claro lo que pasa es que yo creo que el xxxxx de mi hijo me hizo poner como un freno de mano, detenerme, porque claro yo trabajaba y me explotaba, me mataba trabajando, xxxxxx, entonces ahora me cuesta llegar y agarra cualquier pega porque



no quiero perder mi tiempo en eso, y por eso estoy como tratando de encontrarme para ver cuales son mis habilidades y a que me puedo dedicar de ahora en adelante. que puedo hacer con lo que yo tengo a partir de los conocimientos que yo tengo de lo que sé hacer y que me guste hacer...

**E: O quizás aprendiendo algo nuevo...**

**C2 :** También puede ser no me cierra a nada pero eso mas que nada pero por eso me cuesta tanto agarrar pega porque siento que no quiero entrar a esta vorágine de trabajar para producir plata no más. Quiero algo que me haga sentir bien conmigo misma.

**E: Oye Leticia y esto de explotar ¿Qué hay con eso?**

**C2 :** Yo no soy xxxxxxxxxxxxxx, porque tu te exiges trabajas, trabajas.

**E: ¿Cómo se siente eso?**

**C2 :** En el momento yo lo estaba viviendo no me di cuenta, estaba tan metida en eso, estaba recién separada, tenía que criar a mi hijo, entonces yo veía lo que había que hacer, y cerraba las otra cosas, lo hice simplemente porque tenía que hacerlo, no tenía tiempo para, no esto no quiero hacerlo. Tenía que hacerlo. Pero ya no puedo hacer esto nuevamente sería como un retroceso. Uno va como evolucionando y debido a todo, lo que he pasado tengo no se po'. Quiero vivir con más calma, más relajada, quiero que mi vida sea más provechosa, yo creo que por ese lado. Aparte vienen una serie de cambios en mi vida, mi hija ya salió de cuarto medio, yo me estoy

encontrando con migo misma, con más tiempo para mí, ya no soy la mama de la xxxxxx, que tiene que estar pendiente de las cosas que necesita la xxxxxxxx, Ahora como que tengo más tiempo para mí.

**E: Dices que tienes más tiempo para ti. ¿Cómo se lo describirías?**

**C2 :** Complicada porque no se que hacer y por eso estaba viniendo acá a terapia, porque no se si es terapia. En busca de eso, de encontrarme con mi misma y ver que hago con el resto de vida que me queda.

bueno mucho aliento porque, tu no te das cuenta de que eres una persona con mucho poder...y más aún tienes esta potencia de sentir que es maravilloso xxxxxxxxxxxx, que eso sin lugar a dudas es maravilloso.

Me daba cuenta de que la gente a mi alrededor estaba como perdiendo el tiempo, haciéndose problemas por cosas que tenían solución y sabes que fue bien complicado por que yo siempre haciéndome problemas por lo que les pasaba los demás que se yo me complicaba y le decía a mi mama por que no haces algo de lo que te gusta hacer si ni te gusta nada de lo que estas haciendo busca algo de lo que te guste hacer que se yo , simples cosas cotidianas que se yo tu hermana hizo tal cosa y por que no vas y se lo dices tan simple como eso ,dicecelo, lo mas y con respeto, pero dile las cosas pa que las solucione, sino vas arrastrando cosas y la vida es muy corta mama no te hagas problemas por esas cosas, de que me costo me costo en este año he aprender a desconectarme sanamente y concientemente de las problemáticas

de los de mas me entendí, por que yo estaba muy mal yo el año pasado estaba con una angustia terrible de los problemas que le pasaban a la gente a mi alrededor, pero muy angustia

**E: Angustiada de lo que pasaba a tu alrededor.**

Si mucho, mucho

**E: Y como sentías eso?**

**C2 :** sentía impotencia de no poder hacer nada, he me pago bien caro termine hospitalizada con infección con mucha infección, claro me bajaban las defensas, a parte que yo tengo problemas con la alimentación ósea si yo estoy tensa bloqueo la alimentación , yo estoy tensa o estoy triste no puedo comer, así como hay gente que come yo no puedo comer siento como una sensación de saciedad como que ya he comido arto y no me dan ganas de comer; si hay una discusión ponte tu y estamos en el almuerzo me puedo echar dos bocados a la boca y sintió la comida aquí (indica la garganta) y no puedo seguir comiendo y eso igual me trae problemas por que eso me hace bajar de peso con mucha facilidad, entonces se me hace muy pesada muy pesado, como que visualice todas las problemáticas de la gente que circula y me da impotencia de que no puedan solucionar las cosas como que yo les doy la soluciones a ellos, pero es como que no hacen ni caso y me costo mucho saber que no es mi problema, OK si les gusta vivir así y no hacen nada OK no me voy hacer problemas, pero me cuesta mucho, por que de la gente que quiero de la gente que no me interesa no me preocupa, pero de la gente que quiero a mi me interesa verlos

bien pero cuando veo que están aproblemados , y veo a mis hermanos llorando, con muchos problemas, me da mucha congoja me siento mal, me cuesta diferenciar hay empiezan los problemas del y aquí empiezan los míos eso claro me traía problemas de salud de tensión, que se yo tuve que aprender a que estos son tus problemas y no son los míos, te quiero mucho que se yo hay esta mi consejo has lo que quieras con el pero ya, eso me ha costado mucho.

**E: .....**?

**C2 :** como hacer , yo admiro la capacidad de desconectarse de las problemáticas que tienen los demás por que no es una cosa de frialdad dee, que no te importe sino que saber asumir que es una problemática del otro que en alguna medida lo puedes ayudar por no podi estar arrastrando eso y yo creo que me enferme mas que nada por andar arrastrando los problemas del otro, por ejemplo este año pasamos por esa etapa por que mi pareja tiende a endeudarse hasta las orejas como tiene corazón de abuelita ayuda a medio mundo y llegaban las cuentas y yo terminaba con dolor de guata viendo como iba ha hacer para pagar esas cuentas y tuve barias veces en ese proceso de ponerme ansiosa y nerviosa así es que , hasta que yo me senté con el tu debieras solucionar este problema, y deberías hacer esto y en vez de andar trayendo tantas tarjetas de crédito, tu tienes una tarjeta que es la visa ocupa esa que se yo déjala, y aparte pagando un montón de cosas extras y asúmete a tu sueldo bueno tu tienes un buen sueldo y vive con eso, bueno el caso es que no me hizo caso me hizo problemas y me hice problemas a mi misma por como que seguía en esa onda , opte por decirle ya esas son tus cuentas anda págalas tu, hay pero no me podi hacer el

favor de ir a pagarla, no le digo yo por que me duele la guata ir a gastar tanta plata en cosas que no son ni pa la casa ni pa ti ni pa mi, es una asunto tuyo resuélvelo tu además yo me estoy haciendo problemas

**E: y como se siente desligarse de eso?**

**C2 :** Bieeeeeeeeen (emite un gesto de relajo al respirar) ríe

Si bien bien por que al principio uno se empieza a desligar pero con sentimiento de culpa, pero no po son tus problemas no tengo por que compartir tus problemas , ósea si es una problemática personal y a el le esta sucediendo algo bien y somos una pareja yo lo apoyo lo solucionamos junto, pero si yo veo que una persona teniendo la solución en sus manos no le da solución e los problemas ósea es tu cuento.

En definitiva yo ya no me voy ha hacer problemas.

**E: Tu me dices que es así como bien?**

**C2 :** Bien por que es un alivio muy grande , por que yo me aproblememo

**E: Y como es esa sensación?**

**C2 :** Es como un descanso, un descanso generalizado físicamente, emocionalmente, no es cierto, mas relajado, asumiendo que no es mi responsabilidad no es mi cuento, es sano por que por mucho que uno viva con algo y esa persona tiene un estilo de vida nocivo para el mismo uno no puede hacer mas allá de aconsejarlo y no puede hacer mas y si la persona no quiere poner de su parte bueno ya es asunto de el

Por suerte aprendí a asumir que no que no puedo hacerme responsable de eso, no puedo hacerme caldo de cabeza mas que nada uno no duerme en la noche haciéndose caldo de cabeza , que será por ejemplo mi hermano habrá llegado a la casa, le abra pagado la plata a mi papa, que mi papa que esta trabajando tarde que se yo mi mama, empiezo a ser repaso por las noches de toda la gente, entonces es como que todos llegan a mi, entonces yo trato de buscarles solución.

**E: Y tu en la noche cuando empiezas a vislumbrar esto, todo esto que pasa con el otro cuando empiezas tu a incorporar a tu vida los problemas de los demás, que haces tu con eso, tanto física como emocional?**

**C2 :** Me siento me pongo a pensar empiezo a organizar a ver puedo hacer esto, esto, esto otro, prendo un cigarro y después que se yo me pongo en contacto que se yo con amigas con mi familia mi hermano y digo mira seria bueno probar hacerlo de esta otra manera ya me dicen a mira teni razón y hay es como que ya me calmo y hay recién puedo ir a dormir y a descansar, la verdad es que yo cuando estoy así en esas crisis me siento súper mal que ya las he ido pasando ya son menos, y yo no podía hacer nada yo hasta las seis de la mañana me mantenía despierta era demasiado para mi, era muy fuerte mi compromiso psicológico y mental era demasiado, yo intentaba en las noches, ya ... y era agotador por que imagínate cuando recién empezaba a conciliar el sueño me tenia que levantar entonces después andaba todo el día cansa, tensa, mal genio entonces era una obsesión pero ahora lo estoy tomando todo con mas calma todo con mas calma.

**E: Como es esto de tomar las cosas con mas calmas?**

**C2 :** Mas relajada conversar mas las cosas, bueno que alo mejor no va ha ser lo que yo quiera el resultado pero que lo tengo que asumir igual.

**E: Y eso te molesta?**

**C2 :** no, me molestan las cosas injusta no se que a una buena persona le valla mal constantemente que no le resulten las cosas eso me da rabia una persona, que se saca la mugre trabajando y que en su casa no lo valores eso siendo que es una buena persona, esas cosas me dan rabia.

**Recuerdas que anteriormente nos hablaste de el machismo que también lo veías como injusto**

**C2 :** Claro eso también me sacas de las casillas, no concibo de una, bueno siempre he tenido problemas con las cosas injusta y trato de darles una solución, desde muy chica, desde que estaba en primero básico que defendía las cosas injustas, siempre fui organizadora de grupos y esas cosas; y planteo solución, no existe nada que no tenga solución solo la muerte no tiene solución, pero que es verdad si tay muerto sonaste, pero estando vivo tienes la solución en tus manos.

Tomar la muerte como algo absolutamente natural y que esta hay y que todos vamos a pasar por eso por que es un proceso natural, yo creo que es más sano pensar en eso, yo no sé si sea algo como pa no lo tengo claro, pa mi el hecho de pensar que allá otra vida como por un lado esta la oportunidad de hacer cosas que no hiciste en esta, y que por otro lado es buscar un signo una calma que por otro lado no es tal,

pero que te deja tranquilo así que ojalas que allá otras vidas y nos encontremos, lo importante no es preocuparse de la muerte si no de lo que no esta bien, ese cuento que a mi me va mal por un cuento carmatico ósea yo no puedo ser responsable de lo que hice en otras vidas lo bueno lo puedo hacer ahora, no voy a pensar que por que voy a vivir de nuevo puedo hacer otras cosas, si lo mismo es pensar en el pasado y en el futuro viví pendiente de otras cosas y no del hoy, ahora mismo por este asunto de la reacción que tubo el ginecólogo en el instituto yo converse con la terapeuta que había, ósea tenemos que hacer algo lo ideal es hacer algo por esas mujeres que están pasando por los procesos posteriores al tratamiento, que no se po encuentro yo como que le cierran las puerta en la cara como que no hay otras opciones, entonces resulta que estamos solas que no hay otra cosa, darles oportunidades a esas personas yo encuentro que hay que buscar por otros lados, yo busco y busco, con el asunto del cáncer es lo mismo ósea yo busque probé tome, no Ho, a mi no me van a decir te vas a morir de cáncer, no no me voy a morir de cáncer tengo que hacer algo ósea por ultimo si me muero tener la tranquilidad de que hice todo lo posible para lograr lo que yo quería y si no resulto no fue por que me quede en el camino y me quede senta esperando, no me gusta hacer eso.

**E: Y ahora esto de tu sentiste ha acarreado un problema con tu relación actual?**

**C2 :** Si me trajo ciertos problemas, por que claro he tuve problemas para hacerme tratamiento para tener una vida sexual ee plena por decir en cierto sentido, un titulo



normal no, entonces que fuera satisfactoria para mí para el eee y por eso te digo busque otras alternativas, cosas naturales psicológicas que hacen tratamiento para la menopausia, entonces busque otras alternativas no me puedo quedar no se po, sabiendo que existen otras cosas cuando a mi me dicen no, no se puede, es como que me dijeran, se que se puede, no que no se puede hacer nada no seria mejor que me dijeran nosotros no te podemos dar una solución pero existe este tipo de solución que nosotros no te podemos dar y yo creo que eso seria mas honesto, también encontré que era poco honesto el no establecer en la mujer, que incluso en la lista larga de los problemas que te van ha traer las radiaciones pélvicas las quimios, hay no se establece que uno va ha tener problemas con su sexualidad, gay no se establecen una serie de cosas que son más comunes de lo que yo pensaba por que solamente uno piensa cuando esta metida en esto soy la única que le esta pasando, a haber esto no esta en la lista chuta a mi no mas me pasa esto, como tu no conociste las otras mujeres y cuando conversas te das cuenta que es generalizado, y no se encuentra en esto yo creo que hay se comete un error yo creo que hay que ser mas honesto en ese sentido así como hay cosas fuertes que tu lees hay, que Sé yo que las quimios y radiaciones te traen problemas de tumores a los riñones a los pulmones a largo plazo, a la columna vertebral, a la vesícula en fin, bueno si uno puede leer algo tan fuerte como eso, seria bueno que cuando esta la lista de los efectos a largo plazo a mediano plazo y a corto plazo seria bueno que la mujer se informara de lo que va ha pasar con ella, y se fuera preparándose, la única manera de darle solución a las cosas es saber, cuando tu no sabes no sabes a que le estas haciendo mal.

**E: En este proceso vivido tu te sientes mas sensible menos sensible?**

**C2 :** Mucho mas sensible, mucho muy sensible, siempre he sido sensible soy una persona muy emocional, no se debe ser por la forma en que fui educada algo en la forma personal pero en mi casa había prioridades ala antigua que ahora actualmente esta completamente obsoleta, por lo que e visto pero sé priorizaban otras cosas, una familia de extranjeros, con costumbres ciertos rituales, que yo no veo acá en Chile, así como yo respeto mucho tengo mucho lazos incluso con mis abuelos mis bis-abuelos mis tatarabuelos, no están vivos pero siempre están en el recuerdo, que el VIS-abuelo decía esto, que el VIS abuelo tenia esto, que se yo tenían dichos que a la larga son concejos de vida que se traspasan de generación en generación, claro yo siempre tuve un punto De vista muy distinto al resto del común de la gente que estaba con migo entonces en mi casa nunca hubo gracias a dios carencias materiales entones mi abuelo era una personal que teniendo plata era una persona muy sensible, muy sencilla, mi abuela igual, por que llegaron a tener plata cuando ya estaban en los 50 años no se, ya vinieron a establecerse económicamente por que es gente de mucho trabajo desde cabro chicos, entonces se le daba el valor debido al dinero a las cosas materiales y yo tengo esa creencia de manera de ser y eso se lo di a mi hija y gracias a dios mi marido también tenia esos valores entonces nunca tuve problemas en la crianza de mi hija, claro por la sensibilidad por el contacto humano, mi abuela era de las que si estaba enfermo un vecino le preparaba una sopa pal vecino que esta enfermo, si alguien tenia que ir hospitalizado mi abuelo daba cheques en blanco pa que pudieran ir y pasar a los hospitales o sea siempre hubo mucho trabajo Social en mi casa, sin darme cuenta, mi abuelo era cabeza de familia que ayudaba a sus hijos

sus nietos entonces yo tengo esa mentalidad por que uno ayuda a los hijos y a los nietos, y hay una tradición y un respeto de esas personas que son mayores que uno, y yo veo un quiebre entre incluso el adolescente y el padre, jamás ellos llegan a pedirle un consejo a un papa o una mama por que ellos hablan puras laceras y al abuelo menos, yo no conozco ningún adolescente que se acerque a hablar con su Abuelo, por lo menos en esta cultura que estamos viviendo entonces yo vengo de otra educación donde los viejos son sabios, entonces yo respetaba mucho los consejos de mi abuelo, por que me ayudaron mucho en la vida.

**E: A pesar de todo lo..**

**C2 :** Si fijate por que mi adolescencia fue una etapa muy critica con respecto a una diferencia tan grande generacional que tenia con mi abuelo, yo era bien sindicalista, preocupada que se yo de la protesta tanto y que podemos lograr y que esto es injusto claro a la larga igual nos conectamos por que mi abuelo fue sindicalista, mi abuelo fue perseguido por mafias italianas, ya tubo al borde de la muerte muchas veces el día que se sentó con migo me dijo no es que yo te quiera prohibir esas cosas es que yo ya he pasado por esas cosas entonces no quiero que pongas en riesgo tu vida, cuando tu vas corriendo y los pacos atrás tuyo yo se lo que te puede pasar, y yo entonces es un consejo distinto al que lo que yo hago con Mi hija que yo le digo no hagas esto por esto, esto esto, yo le planteo todo, no por que yo soy tu mama y eso no se hace, yo encuentro que es inconveniente eso por que el cabro no te va ha entender simplemente el papá esta en contra de el no mas, a mi me educaron así entonces igual nos conectamos, a pesar de estas diferencias igual nos conectamos

por que teníamos valores en común digamos, claro uno cuando es adolescente le cuesta entender por que si uno no esta pasando ningún peligro si cuando uno es adolescente se cree inmortal no le entran balas si es así, por eso yo entiendo a mi hija yo le digo yo entiendo que pienses que exagero por que me preocupo por ti, pero es por que uno Ya sabe eso y uno tiene que pasar esa etapa y ayúdame a pasar esta etapa a mi también, por que también es complicado que tu salgas y yo con el alma en un hilo hay no valla a ser que te valla a pasar algo, pero hay que vivirla no mas , fregar la etapa pero por suerte pasa, pasa luego.

**E: De todo esto que nos has contado de que te podrías dar cuenta de todo este proceso?**

No se

**E: De tu historia de tu vida con lo que estas haciendo ahora?**

**C2 :** Que cosas podría rescatar, mi educación mis valores que tengo por que no se usan pa mi son valederos, dentro de eso no preocuparme tanto, tanto por los demás eee se me complicaba mucho mas todavía por mis valores que tengo ee aprender que bueno son mis valores y yo se los entrego y que pa mi es una lastima tremenda el no poder tener mas hijos por que el educar hijos el crear seres humanos es e una responsabilidad muy grande pero es un gusto tremendo, tremendo.

**E: Pero por que buscas una solución a eso, por que tu eres una mujer muy power en la vida?**

**C2 :** Si, me he movlizado arto y en bueno en una de esas resulta, y no se po bueno me ha entregado sabiduría todo el proceso de cáncer me ha entregado sabiduría, no sabia de texto aunque leo arto sino que sabia de de así como decía mi tatita sabia de la vida, es como vivir las cosas es como replantearse las cosas, no puedo dejar de ser sensible por que esta en mi se así, el ser sensible el que me lleguen las cosas cachay, yo escucho noticias y me pongo a llorar, yo siento que todos me quedan mirando pero no lo puedo evitar llorar cuando veo que alguien se muere, este niño que se murió de hambre en su casa solo, he visto como cuatro veces la noticia y no puedo parar de llorar es que me llegan esas cosas y yo o quiero que dejen de llegarme por que mi temor cuando yo era adolescente era que yo veía en los adultos, veía en los papas con estas caretas, y estos disfraces esa frialdad en la vida , como que perdieron esa gracia de maravillarse de asombro de alegría, se ponen hoscas como guises se le van los colores, yo no quería ser un adulto así y deci yo o quiero ser ese adulto ,no lo veía en mi cara pero lo veía hacia fuera lo veía en mi madre y yo rescato eso que yo aun tengo la capacidad de asombro, eso es lo mas importante pa mi la capacidad de asombrarme la capacidad de entusiasmo

**E: La capacidad de expresar talvez, por que esto que ti dices que no quieres abandonar esta sensibilidad en relación a al acercarte al lugar del otro todo lo que te pasa, el engancharte con ese otro, tragar y después empezar , expresarse sin guardar.**

**C2 :** Cuesta cuesta a mi me cuesta expresarle a mí entorno lo que pienso lo que opino, por que soy muy directa pa decir las cosas ,por que bueno mi abuelo era así al

pan pan vino vino pero mi marido es mucho mas friolento pa decir las cosas, no te las maquilla con na, incluso tanto es así que uno como que le dice no esto no es lo que esta pasando y es como tan violento y como tan feo esto que te esta pasando que tu dices no esto no es así, y después de das cuenta, lo que pasa que el te lo muestra tan crudamente, yo soy un poco menos cruda pero en el fondo soy igual, digo las cosas por que encuentro que es una falta de honestidad no decirlas

Tu juray que esta todo el des-cueves hasta que alguien te dice después que pasaste por un montón de cosas que me paso que me dijera ha yo sabia, a pero por que no me lo dijiste, como mi mama cuando era jóoven me pegué tremendos porrazos en la vida y no me dijo nada y al tiempo después a es que yo veía que te iba a pasar pero no te quise decir nada, donde estabay cuando yo estaba metía en eso, pero es que no me ibas a escuchar, no importa es que si tu si una persona te dice una dos o tres veces a uno se va ha cuestionar a alo mejor te pica el bicho, eso me encuentro que no se po es una falta de honestidad de parte el, que veo que la angustia de alguien es mala, eso me cuesta, bueno, claro como que la gente no ve y como no se lo voy a decir, y cuando digo las cosas queda la escoba, yo se que queda la escoba, nadie me dice nada pero yo se que queda la escoba.

**E: Es como guardar, guardar, guardar y después botar?**

**C2 :** No yo trato de no guardar, a veces hay ciertas cosas que guardo, y con respecto a algunos temas , hay cosas importantes pero que depende de la persona por que todos somos súper distintos y no todos toman bien lo que uno pueda decir hay cosas que uno las guarda por que el otro no esta preparado para pa recibir lo que tu le estas

hablando a lo mejor yo no soy adivina y el otro nunca esta preparao pero según yo cuando es el momento se lo ago saber ahora de hay ya yo no me hago mas problemas ose ya no lo tomo como mi problema y quedo un poco tranquila y bueno, entonces no me puedo quejar.

**E: Todavía me esta dando vuelta esto de ser tolerante? Ahora como es todo este cambio digo las cosas el otro las toma y las deja y yo quedo con una forma de liberación**

**C2 :** Claro cuando el otro ehh dice ya , y de primera la pensaba.. claro por que ahora estoy como no se, como con algo un poco con las .....claro pase por toda una crisis de hay tratar de ponerme de pie de nuevo tuve que aprender a caminar de nuevo, todo de nuevo, de repente me encontraba mirando a mi alrededor y encontraba que todos estaban perdiendo el tiempo cachay.

**C2 :** E y asumir que bueno que todos tenemos un proceso, me cuesta hacer eso, que cada uno tiene sus tiempos y no podemos forzar el tiempo, aunque uno vea que a veces que se esta desperdiciando.

**E: Y tus propios tiempos?**

**C2 :** En eso siempre, claro en este momento estoy en un proceso de crisis interna entonces estoy viendo incluso cosas muy importante, yo con mi pareja incluso le he planteado eeee yo creo que yo no estoy preparada para ver que es lo que pasa afuera. Yo creo que necesito ósea que me cuesta, dar el tiempo para que se den las cosas.

Yo quiero que las cosas se den ya mas que nada yo me pongo ansiosa por que es ya, tengo que asegurar la situación no por algo personal sino por ver los resultados, me gusta ver las cosas, es como cuando me meto ha hacer un trabajo, me meto tanto que lo quiero ver terminado que me meto, me entusiasmo y invierto ene tiempo, hasta que lo termine y digo aaaaaaa ya. Y después me meto a otra cosa y digo uf ya, y con la gente me pasa eso el proceso que yo quisiera que se diera mas rato no se da, y .....según mis procesos internos yo ya iba bien encamina, no obstante.....entonces quiero plantearme, quiero poner ..... yo creo que las cosas como se van dilatando, dilatando como que no se van a dar nunca y no quiero forzar a que pasen pero si yo creo que es necesario poner fechas, mira ya pa tal fecha nosotros tendríamos ya empezar con, con, así tu evita entrar al compás de estrés, uno a veces toma el compás de espera que ya que se van a ser las cosas y después no se da no mas , va mas que nada por ese lado, no empieza a funcionar con ayuda por que nunca van a llegar yo creo que pasa mas que nada por ese lado, yo siento que mi pareja ta como si todo entonces se van a dar las cosas, y no no es que no crea en el sino que estoy segura que las cosa no se van ha hacer, yo le dije tenis que empezar en dar el primer paso, y si demora en dar el primer paso mas después si viene el segundo, el tercero y siempre vas a estar hay .

.....ver que las cosas se están encaminando eso es lo que yo necesito vivir ver que la cosa esta funcionando, se pone igual que un oso, o cuando uno se encuentra con alguien y se dicen te llamo a yo después te llamo, puede pasar un año y nunca se llaman, después de todo me doy cuenta que si no ago algo no, tengo que lograrlo y si cuento con la ayuda de los demás bien sino , ....no es mi idea no quiero o que



pasen de aquí a 20 años decir pucha ... y yo nunca lo hice, eso me traería problemas con migo misma, por eso que estoy como muy a problema... por que no logro como cuadrar pa donde voy que ago, y esa es la pregunta que ago.

**E: Sin embargo tienes muy claro para donde vas?**

**C2 :** Quiero algo que me satisfaga, que me haga sentir me bien, no se por que, no quiero eso de quedarme tirada, se que tengo que hacer algo, quiero hacer algo provechoso

**E: cuando comentabas esto de hace algo para estas mujeres que sufren de cáncer que esto que lo otro y que no saben que hacer , no seria bueno concretar en eso?**

**C2 :** Si , finalmente pero eso no esta en mis manos, bueno pa mi es fundamental pero también hay otras personas, heeee

Sobre todo me gustaría poder estar en contacto con la gente que esta pasando por cáncer o que ya paso y que esta saliendo por que son verías etapas, hay una etapa de negación que también tiene sus matices donde uno niega le enfermedad donde hay un cuento de no hablar de la enfermedad, de este tema, y también hay una negación de informarme de la enfermedad que es la que tuve yo, donde no asumí que era yo la que estaba enferma.

Yo creo que uno necesita mucha ayuda pa salir adelante, y me gustaría ayudar en eso, yo creo que a medida que uno comparte con otros es mejor, es provechoso, pero todo necesita una entrada económica pero no teníamos un acceso que nos permitiera,

hacer algo como pa ganarnos la vida, por que hay una etapa de muchas carencias y es carísima, es la verdad y después de eso también por que quedai fuera del sistema, trabajar, ya no tienes los mismos contactos, empesai a ver que tus amigas ya no son las mismas, todo se te hace complicado por que no podis trabajar , yo en eso estoy.

**E**

**C2** yo pase por etapas donde estoy tan mal, que no salgo ni a la calle

**E: Te bloqueas**

**C2** No me siento mal es una mezcla de cosas, como un desgano absoluto, es como un peso aquí, ósea físicamente es como una cosa, esa cosa que no queri hacer nada ni siquiera ir a comprar pan por que teni que vestirme y salir, es una cosa terrible muy fuerte, muy fuerte; no llamo por teléfono a nadie, entonces como tengo ciertas fechas que son como por ejemplo la graduación de mi hija, los nervios la transpiraba, es muy complicado, a ya uno la ve a ella, y dice Ho, como no voy a ir, pero como no voy a ir es una lucha interna muy grande.

**E Bueno anteriormente nos habías contado que te preocupaba los demás**

**C2** Claro pero también hay una parte como muy de, muy sensible y cuando me da esa uuuuuuuuuuf no valgo na

**E Bueno lo importante es integrar esas dos cosas**

**C2** eso es lo que espero lograr algún día

**E es posible que todo esto te ayude a concretar**

**C2** mira reconozco que sola no puedo, no logro hacerme un organigrama

**E**

**C2** eee tenia la sensación de por que yo, en esta oportunidad que tengo, esta oportunidad de vivir, bueno debe tener algún sentido y empesai a buscarle algún sentido y como yo soy un poco creyente por otro lado pienso que si estoy viva es por que no me morí no mas, cachay, esta cosa mística no se de que estoy viva, es la parte linda soñadora bueno tengo una oportunidad de vida, que ago ahora yo con esta nueva oportunidad de vida.

Y lo otro como que me cuestione mucho tengo algo que hacer una misión totalmente, tengo que hacer algo que me satisfaga mas a mi sacarle provecho, por otro lado tengo que tomar las cosas con mas calma por que estoy viva y ya, y no exigirme tanto, demasiado, demasiado. Dejar de exigirme, no se po a permitirme ser imperfecta por que es complicado pa la gente eeee, por los tratamientos tenia compromisos que no podía cumplir o e llegado tarde, entonces eso era complicado, yo siempre fui muy responsable frente a todo, entonces bueno asumir que esta mas allá de ti, y si la gente lo entiende bien y si no lo entiende, no se , después de todo yo hice mi mejor esfuerzo, y me dicen pero como tan perfeccionista, no es que no soy perfeccionista es que me gustan las cositas bien hechas, bueno en realidad soy así, y e asumido, yo asumí con mi hija adolescente que dije que ella puede tener el

desorden que quiera, no tengo porque yo exigirle a los demás, si yo me auto exigirme.

No estoy conforme, entonces yo se que tengo una vara muy alta pa exigirme, entonces estoy tratando de ser mas flexible.

### **E Que sensaciones te**

**C2** bueno siempre conversar las cosas te ayuda a visualizar, visualizarlas de otra manera por uno no las ve, .....entonces ayuda a verlas de otra forma, entonces después como que me queda tarea pa la casa, por que al días siguiente pero no, no era eso, por que yo le cuento a mi psicóloga pienso esto o veo esto de tal manera y después sola boy analizándola, esto en verdad no es así y lo veo de otra manera entonces esto ayuda, ayuda como a expresar lo que siento , a sacar lo de adentro pa sacarlo pa fuera y que se forme hay donde yo no me puedo ver, por que yo me veo a mi misma pero no como me ven los demás a lo largo de mi vida siempre me ha pasado eso. Claro conversar me ayuda arto

### **E como te siente con eso**

**C2** Cómoda con migo misma me noto mas clara, mas tranquila, taba todo no se, como que no nunca lo voy a lograr, pero de a poco me a pasado eso.

### **Caso 3**

**C3:** Mi vida es tan fome

**E: Bueno alo mejor no es tan fome, por que va ha ser tan fome?**

**C3:** Ósea es “parejita mi vida”

**E: Como es eso de “parejita”?**

**C3:** Tranquila una vida de trabajo con muchos niños un, ... así nada anormal.

**E: Pero cuéntame como llegaste acá, por algo llegaste?**

**C3:** A mi me enviaron acá desde el psiquiátrico, el duay me toco ve hoy, mira hoy, justo hoy día ando un poco acelera por que del trabajo me fui corriendo allá por que el doctor Barrientos atiende en un horario establecido y si no lo encuentras pierdes la oportunidad los remedios si el me tiene que dar la receta y el me pregunta has ido a cosam perfecto y el me hace la receta tengo que ir a la farmacia de hay para acá a pagar unas cuentas y de hay venirme para acá, entonces me quedan las revoluciones medias alteras. Bueno llegué al psiquiátrico, lo único malo es que no me acuerdo no de fechas ni de tiempos tengo como lapsus.

**E: Como que se te olvidan las cosas?**

**C3:** Si también, es que soy muy ansiosas entonces como que se me olvidan las cosas y no me concentro muy bien, y tengo archí seguridad.

En el psiquiátrico me e atendido ya como 7 u 8 años ya, la primera vez ya bueno por todos los síntomas de ansiedad y síntomas de pánico

**E: Como empezó eso?**

**C3:** Como empecé, por ansiedades fuertes y yo no sabia po yo no tenia idea como era estos, no tenia idea lo que era ansiedad, la palabra ansiedad no, yo no la tenia en el diccionario

**E: Te recuerdas que pasaba?**

**C3:** Si cosas físicas, demasiadas transpiración bueno siempre e sido excesiva por todos lados, siempre, y sobre todo moja entera, no pero yo en verdad tengo frío cachai siempre he sido así y antes peor todavía y a la vez era un dolor de estomago después, ya se me dormían las piernas y todo esto trabajando el cual yo trabajaba muy lejos allá en Vitacura, tenia mi segundo, tengo cuatro niños, y con mi segundo hijo como y yo trabajaba muy lejos y me empezó a pasar esto cuando venia en la micro, me imaginaba mi casa, llegar a mi casa que mi mama no se fuera a enojar por que ella me cuidaba los niños , a todo esto yo vine a descubrí lo que sentía después de mucho tiempo por que de principio no tenia ni idea de lo que me pasaba, e claro sentía esos esos síntomas, después de sentir esos síntomas empezaron las taquicardias, muchas taquicardias y puras taquicardias y de las taquicardias me mandaron aun psicólogo, el medico tratante de medicina general me mando a un psicólogo y del psicólogo me mando a visitar a un psiquiatra y como para mi era muy caro muy caro así que hice una ínter consulta por el consultorio que me correspondía, a todo esto me retire de trabajar, después me dedique a mi, hay nos saltamos un lapso te das cuenta me sentía enferma tercer hijo, ya de nuevo después de cuatro años diferencia de cuatro años seguí trabajando entremedio con mi enfermedad y todo y con medicamentos de medicina general ansiolíticos y

antidepresivos después de eso estuve mucho tiempo en eso después de eso como cuatro años sin tener una asistencia con un psicólogo o psiquiatra y hay fue cuando yo le dije a mi médico tratante sabe que yo necesito algo definitivo pa tomar un inicio y un final, y hay fue cuando lo decidí y hay me mandaron al psiquiatra por voluntad propia, me costó muchísimo, muchísimo llegar aquí, es muy traumático llegar de primera .

**E: Que pensabas y que sentías en ese momento?**

**C3:** Es que hay gente muy enferma, se acerca mucho la gente y te habla

**E: Tuviste algún temor alguna fantasía ?**

**C3:** De que me pasara algo?

**E: No Con respecto al hecho?**

**C3:** De que me fueran a dejar adentro, siempre ese temor, que me fuera a dar hay mismo la crisis claro siempre acompañada en todo caso pero no de cualquier persona no podía andar con cualquier persona siempre tenía que ser de una amiga que tomo mi enfermedad en que sentido que siempre me acompañaba a todas partes y lo tomo bien y una que otra vez con mi marido pero muy rara vez, sola, nunca fui sola y hay me empezaron a tratar, con diferentes médico por que van cumpliendo ciclos, yo como se van los médicos e pero nunca lo tome ----- siempre con recetas cortas y medicamentos

**E: Tu recuerdas algo que te haya pasado en tu vida cuando tuviste las crisis de pánico algo que te allá potenciado que allá sido como reactivo?**

**C3:** Por que me venían

**E: Con que las podías relacionar?**

**C3:** Algo así Como el desamparo, a la soledad, ósea estar sola con alguien que se hiciera responsable mío, que me cuidara.

**E: Te sentías sola en ese momento?**

**C3:** Si rodeada de niños pero sola, y mas aun en la calle si como con rumbo pero sin rumbo, y a la vez sentir síntomas en el cuerpo, con miedo de que me pasara algo, sin tener ayuda de nadie, me empecé a privar, después de trabajar tantos años afuera me empecé a privar de no salir a la calle, de no ir comprar, de no salir a la feria, de todo de no ir de visita, nada, nada, nada, haciendo cualquier tarea y andar cerquita eso.

**E: Como te sentías estando refugiada en la casa?**

**C3:** Protegida bien, y criando a mis hijos, una vida como de muy rápido así y como que no me acuerdo en lo que me fijaba también, sufría mas por mi enfermedad mas que nada.

**E: Sufrías por tu enfermedad?**

**C3:** Siiiiii



**E: Como es eso?**

**C3:** Era como una cruz que llevaba día a día, de noche de día, todo

**E: Después como hiciste para superar este problema, .... que te halla pasado algo distinto en tu cuerpo que te halla dicho OK.**

**C3:** Que deje de tener hijos, después estuve en tratamiento, después me puse en tratamiento para no tener mas niños con el cuarto y después tratar de mejorar y con la ayuda de mi amiga, factores importante pa mi día a día, que trato de superar todo todo, con el psiquiatra mas que nada , recurso del tiempo, y tratar de superarse mas que nada.

**E: Y ahora tu llegas a este espacio terapéutico no es cierto, a asistir a terapia, cuales cosas tu crees que .....la atención cosa así?**

Perdón que a veces me dan como vuelcos, te han dicho alguna vez otras pacientes.

**E: No como es eso?**

**C3:** Es como un vuelco en la boca del estomago, es como encontrarme con angustia entonces me dan como vuelcos siempre, en la boca del estomago al corazón, como que te dan cosas.

**E: Por que eso?**

**C3:** Es que soy muy llorona, soy así, súper sensible y me da lata por que ustedes están acá y yo ando tan relaja.

**E: Y te da lata llorar?**

**C3:** Horrible hoy día no es un día pa llorar, por que hay que hacer muchas cosas pero en fin (ríe)

**E: Trata de tomar un poco de aire**

**C3:** Me conozco mucho

**C3:** No me acuerdo en este momento

**E: En este espacio terapéutico?**

**E: Que te ha pasado que has logrado que has descubierto?**

**C3:** A ver creo que me ha servido bastante , justo así como que se me empecé a recuperar, así como que tome un poquito mas de libertad, trabajando, saliendo un poco mas mucho mas, ósea antes no recorría na, ahora empecé a salir con mis amigas, ósea, todas dueñas de casa mas que nada, después del horario de trabajo, por que teni que ir a las obras de teatro que te has perdido por años o a al cine o que se yo conocer un pub cosas aso, como me case muy joven y a mi marido no le gustan esas cosas entonces nunca salimos de carrete, por decirle cosas después del horario, después de las 7 de la tarde o a las 6 de la tarde o en pleno día, entonces empecé con ese ritmo de vida mas entretenido, en mi trabajo y todo en la casa los niños y todo, como estoy ahora en cuento, .....intención. es como mas acelerado pero mas gratificante a la vez y eso me trajo problemas con mi marido y al a vez con el tiempo después de hacer convivencia comilón todo el cuento justo cuando yo llegué

aquí taba mi marido en contra de mi amistad con mi amiga que es con la que conozco hace 20 años ya, entonces se opone a esa amistad y me hizo decidir entre ella o el, fuerte, justo en ese periodo estaba ingresando acá, en cual justo un día yo le pedí a la psicóloga pilar que lo hiciera pasar a el, por que el un día me acompañó, pero yo creo que me acompañó por que no creía que yo tenia una entrevista a las 9 de la noche, me acompañó pa saber donde quedaba esto que se yo, yo vivo un poco mas para ya que se yo, y me acompañó y ella me preguntaba todo a mi entonces yo le dije sabes que quiero que me preguntes lo mismo a mi pero delante de mi esposo por que también sepa lo que yo te estoy contando a ti, no se ósea es como repetir dos cosas , además que el tampoco esta interesado en lo que yo hable con ella , el es tranquilo y pasivo, entonces... en una de las oportunidades que el vino ha venido como dos o tres veces me ha acompañado, ella lo hizo le dijo hola pasar sabes que con usted quería conversar lo quiero conocer, por que que onda, entonces llegamos al punto de que estaba pasando entre nosotros que por que, de que por que quería dejarme, el no se atrevió a decir por que había ocurrido sino por que yo salía mucho, dejaba de lado la casa, los niños a el que se ve yo y que no estaba bien eso y que eso nos afectaba , si yo no aceptaba nos separábamos así entonces como que me pone entre la espada y la pared y eso po, en eso estamos.

Y eso todo bien. Todo bien en la casa, yo no soy de padres que se peliaban nooooo .

**E: Cuando el se pone así, cual es la actitud que tu tomas? Cuando hay algo que no te gusta tu lo haces ver o lo omites?**

**C3:** No no no, me lo guardo no mas

**E: Y como te hace eso?**

Yo creo que mal, ósea igual yo trato de auto-convencerme que yo me trato de bloquear un poco como que no me importan las cosas

**E: Tu te auto convences de bloquearte?**

**C3:** Si , lo que pasa es que yo soy muy optimista y no es que yo quiera ser así, lo que pasa es que yo soy optimista , me encanta andar toda la noche ejemplo trabaje todo el día y eran las 12 de la noche y estaba en el homecenter y no por eso soy obsesiva, sino por que yo necesitaba unos adornos específicos parra arreglar el árbol por que a los niños les gusta, llevaba otras cuestiones para mi casa, mi marido dice que soy obsesiva pero yo no, yo por que hoy día no lo iba a poder hacer no podía hacer eso Tenia que hacer otras cosas, y me gusta como no se po estar viviendo el día a día, yo tal vez como que soy muy acelera en todo el sentido, emm, en el vivir digamos y preocuparme mucho de las cosas el aprovechar muchas cosas juntos soy muy apasionada también en ese sentido

**E: pero es bueno ser apasionada?**

**C3:** Pero cuando los demás no son así, hay que ser mas controlado

**E: Como es esto de ser controlada?**

**C3:** Si por que por ejemplo yo a pesar de que mi marido es tranquilo y pasivo yo como que le descuadro el esquema, demasiado, y el no reacciona como yo con el ..

sino que el es agresivo entonces para que este quieto y dormido que es esa parte que no le gusta que ser agresivo y que a mí tampoco me gusta entonces me quedo tranquila.(llora)

**Toma aire un rato (se le ofrece un vaso de agua)**

**E: Y como conseguiste el espacio de la florería?**

**C3:** Mira lo que pasa es que yo trabajaba hace muchos años a tras como secretaria de una tienda de decoración, de decoración y muebles en el barrio alto y mi marido trabajaba en las oficinas de Arrow en la parte informática, y así nos desempeñamos mas menos de que nos casamos, cuando empezamos yo no tenia trabajo y hay empecé a buscar y justo encontré el trabajo de secretaria y hay me empecé como a informar y ampliar mis horizontes y después mi marido después de trabajar después de un par de años no le gustaba este sistema mucho como de contrato y el mínimo que en ese tiempo se ganaba, ya el siempre le gustaba como esa cuestión de la tierra, y por asuntos de la abuela que la abuela esta muerta y la abuela tenía como un quiosco cerca del terminal de flores donde le daba desayuno a la gente que vivía por que ella viva muy cerca por que nosotros vivimos por ejemplo a la vuelta del Terminal pero como por dentro, por que por fuera esta la carretera y por dentro hay una villa una villita por mirador viejo no se si se ubican, entonces nosotros vivimos muy cerca de hay, entonces la abuela tenia un quiosco donde daba desayuno entonces ella le entrego el conocimiento a mi marido y al hermano de mi marido, que hay habían arriendo y todo eso y que vendiera flores que era buen negocio y así nació, yo ni me acuerdo que el me consulto na de eso como de conversar en familia

oye podemos hacer esto, entonces empezó a en eso y el se afirmo en eso y empezó a trabajar hay, y yo en mi casa, yo nunca iba para aya, para aya le digo a la vuelta , yo nunca iba para allá rara vez, le iba a ayudar que se yo como en fechas noviembre las fechas pic el día de la madre que se yo el día de los enamorados, depende yo, por que mis hijos estaban mas chicos, el mayor ya tiene 16 pero en ese tiempo estaba mas chiquitito, por eso yo iba de vez en cuando, ya pero esas veces nunca me intereso ni que me consiguiera trabajo ni menos trabajar con el por que yo tenia mucha pega en la casa , ya después mi cuñao después como dos años a tras pasaron dos años y mi marido se hizo de clientes nos hicimos de un localcito y después mi cuñada que no hacia nada vecina de mi marido por mi suegra que también tiene un quiosco dentro del terminal de flores le consiguió un trabajo a mi cuñada en un quiosco cerca del terminal de flores esto es en bravo saravia, esto es en la esquina del paradero donde esta el terminal de flores en un quiosco chiquitito donde venden diarios y cosas así, mi cuña empezó hay en ese quiosco y después mi cuña le empezó a ir bien en ese quiosco y cuando iba a faltar me empezó a pedir a mí si yo la podía remplazar, no quería perder el trabajo, pero si yo la remplazaba no iba a perder la pega, entonces me pareció simpático trabajar en un quiosco cerca de la casa y que me pagaran después, y no era todo los días, y después cuando me conoció el dueño del quiosco que es el mismo dueño del quiosco de flores donde trabajo ahora le empezó a gustar como yo trabajo y le empecé como administrar el quisco, entonces yo hacia las compras del quisco el se iba de vacaciones hacia las compras de diario que se yo en la mañana temprano, en el día que se yo, después hacia la devolución del dinero que se yo, y después hicimos linda amistad como un años mas

o menos y bien, después vino la cuestión del termino del quiosco tuvimos que entregar ese lugar como no se podía ser dueño de las esquina tubo que entregar ese lugar y me ofreció trabajar dentro del terminal en una distribuidora , pero hay llegamos a un trato que yo podía trabajar con el pero, tenia que trabajar dos o tres veces en la semana y yo no le e firmado contrato nunca por que al firmar contrato significaría entregarme al 100% yo no podría decir que no por ejemplo si tuviera que hacer algo importante bueno hasta el momento nunca le e fallado, bueno no se po es como un mayor compromiso es demasiado ya entonces empecé trabajando martes viernes hay arto movimiento, martes jueves y viernes solamente en las mañanas de 5 de la mañana a 2 de la tarde , entonces el me cancelaba bien , después hubo como a los dos meses podi venir cuatro días por que me haces falta entonces, dije bueno, entonces martes podía a veces o miércoles o jueves y así sucesivamente, entonces ahora trabajo casi todos los días y un día a la semana trabajo de las 5 de la mañana a las 11 de la noche.

**E: Y por que te has ido comprometiendo?**

**C3:** Por que le gusta mi trabajo y tengo mucha clientela

**E: Y eso pa ti, que sensación te provoca?**

**C3:** Muchas, igual no me lo ha dicho, como igual ósea no es que me que me , igual el sabe que yo tengo mucha clientela y me lo ha dicho yo tengo mucha clientela la hija igual que yo esta trabajando con el pero así ni tanto se recompensa mucho con lo que me paga. El sabe que no le firme contrato, pero por cuando estoy enferma el

mismo a pesar que no le corresponde me ha hecho devolución de los días que no le corresponde igual por los días que no le he trabajado igual me los ha cancelado y así todo igual se ha portado bien con migo ese trato me gusto.

**E: Como se describe la ailine de hoy día?**

Segura nerviosa pero mejor que antes,

**E: Como es esto de nerviosa pero mas controlada?**

**C3:** Antes me descontrolaba mucho, no me daban ataques de histeria pero cuando me daba un vuelco me ee me enfermaba mas todavía sentía como me saltaban las pulsaciones yo creo que yo misma me provocaba las taquicardias lo mas probable por que no tengo nada al corazón heee a lo mismo a significado que me baje mucho la presión pero no me molesta por que lo tengo superado pero yo antes me enfermaba como enfermedad entonces ahora tengo que controlar, tratar de controlarlo yo misma entonces pa ser mejor con migo y ser lo mas normal que se pueda

**E:..... con el decir las cosas?**

**C3:** A no tengo, no tengo drama, hemm pero lo mas curioso que pa gente de afuera ósea la con ustedes me dan confianza plena, gente que es inteligente que ha ayudado no tengo ningún problema pero con la demás gente no, con mi papa jamás, con mi marido menos



**E: Y tu hablarías con ellos, te es posible?**

**C3:** No no, mmmm para pa encontrar las palabras adecuada, mm es que soy muy suelta de lengua

**E: Y que tiene, que de repente te podi mandar un garabato?**

**C3:** No no, que pueda decir no no, es que yo pienso que este sea su metro cuadrado no, pero yo de repente puedo herir a la gente por ejemplo de repente yo he hablado con mi marido pero el mal interpreta lo que yo quiero decir pero eso, mi mama no puedo por que si yo soy nerviosa ella es diez veces mas que yo, si ella es sensible es el doble sensible entonces yo tengo que ser mas perfecta que ella.

**E: Ya, eso de que tu mama es mas nerviosa y mas sensible tu tienes que ser como una competencia?**

**C3:** No

**E: Entonces**

**C3:** Como pa ayudara

**E: Entonces es para ayudarla a ella**

**C3:** Claro

**E: Es como tu demostrarle?**

**C3:** Que yo puedo si si, demostrarle que, que pa no hacerla sufrir lo que pasa que cuando yo tuve la enfermedad que se yo y yo pienso mi mama sobre todo no la quiso aceptar , es que nunca se explicaba que una persona joven como yo sana, yo podía tener ese tipo de enfermedad, gente mucho mas sufrida que yo que no tenia medios que no tenia nada o como ella empezó matrimonio y que se yo que en el tiempo de antes que habían toques de queda que se yo , toda esa gente mi mama no es muy abuela que digamos, yo podía estar sufriendo, entonces me dice eres joven fuerte y todo eso mi mama era de esa onda ahora ta un poco mas quieta tenia que ser hija por favor supérate que se yo , que me haces sufrir y yo a mi edad yo no puedo sufrís, entonces como que eso me tiraba pa atrás, y en determinadas veces no puedo por que ella y en determinadas veces, me acuerdo que una vez que me tuvieron que llevar a un centro medico una concuñada como estaba en la casa que yo vivía, a todo esto vivía en una vecindad de changos, una concuñada me llevo al centro medico por que una mañana me desvanecí un poco nunca antes me he desmayado en mi vida pero antes me sentía mal le avisaba a un colega entonces faltaba, entonces me llevo a este centro medico le avisaron a mi mama, entonces mi mama me fue a ver como quedaba cerca del centro medico me fue a ver, me vio tirada en una camilla que me estaba haciendo masajes poniéndome una pastilla debajo de la lengua, entonces mi mama lloraba al lado mío y lo único que pedía que por favor me tratara de ayudar , la cuestión es que ella se moría si me pasaba algo y eso me hacia pesar. (se pone a llorar)

**E: Pero ahora ya no pasa?**

**C3:** No pasa que los hospitales no

**E: Las experiencias que pasaste?**

**C3:** No pa delante, pero ya no puedo, no se puede acelerar el ritmo

**E: Tu necesitas acelerarlo**

**C3:** No yo soy muy acelerada

**E: Ya, tu me dices que eres acelerada y me da la sensación que lo dices como si esto fuera malo no te acomoda**

**C3:** O sea a mi me acomoda, pero como te explicaba moviéndole el piso a la demás gente no funciona, el que me estén criticando o también que me de rabia o que yo diga yo me voy de aquí o nos separamos mas adelante yo me voy pero totalmente frenando, trato de estar tranquila

**E: Te están frenado?**

**C3:** si

**E: como te sientes tu sin mirar al entorno ¿**

**C3:** Tranquila

**E: Tranquila como auto controlándote?**

**C3:** Si tranquila no con rabia ni con odio tranquila

**E: Y cuando te pasa lo contrario?**

**C3:** No con odio ni con ira pero si con mucho critica, autocrítica.

**E: Criticas de rabia con tigo con los otros**

**C3:** Lo que me pasa es que siempre me he preguntado si yo estoy equivocada, nunca nadie me dice si estoy equivocada, claro mi marido me puede decir si estoy equivocada o no , pero entre el y yo no se cual tiene la razón, a todo esto la psicóloga me ha ayudado mucho, me ayuda pero a la vez no me ayuda por que me dice que todo lo que yo ago esta bien me entendí, ta bien es positivo que se yo pero yo no creo que este bien.

**E: Que es lo que crees tu que no este bien?**

**C3:** Que ponte tu me guardo las cosas , no creo que este bien absolutamente, no creo que diga yo soy tan feliz si me da tanta pena decirlo es como contradictorio es como un chiste amargo.

**E: Si pero tu sabes que lo importante es recaer esas cosas, los sentimientos?**

**C3:** Es que eso es lo que pasa soy demasiado sentimiento, pero no es bueno por que no es bueno o sea si tu me hubieras dicho o sea que yo sabia que era una entrevista mas menos o podría ser que me evaluara mi psicóloga pero lo pensé pero su tu e hubieras dicho hay que hablar de tal tema no se po

**C3:** hace como dos o tres años que fumo mucho ....mucho.. todo el día

**E: cuanto fumas ?**

**C3:** como una o dos cajetillas al día  
igual es una cantidad grande...son como 30

**E: si**

**C3:** yo despierto fumando...yo despierto fumando

**E: y porque...a ver te despiertas fumando...??**

**C3:** si

**E: haber pero es esto como de levantarte y salir al patio a fumar??**

**C3:** si, me voy a lavar los dientes con el cigarro prendido

**E: si ...y te has dado cuenta de esto?**

**C3:**....que me acompaña...mmm si....sin querer me doy cuenta de que me acompaña...

**E: siiii**

**C3:** no me había dado cuenta...me acompaña

**E: y te hace sentir como ?**

**C3:** como apoyada.....acompañada...si

**E:** yyy??

**C3:** tranquila, acompañada y como que puedo...contemplar lo que estoy haciendo  
(muy verborreica durante este rato)

**E:** ya

**C3:** si...lo primero que hago, me lavo los dientes, ahaahahaha ,después no me acuerdo donde lo dejo... tomo el celular la cartera.. y ahí con el cigarro

**E:** pero te alcanzas a fumar el cigarro??

**C3:** si

**E:** y esa..como se podría decir esa aspirada del cigarro como es fuerte, es rápida, es ligera?

**C3:** no, no, no, nn. .son cortas (RISAS), ni profundas

son cortas, me carga quedar con la boca pasada cigarro y la ropa el pelo

mmm, entonces seria como un recurso para estar tranquila??

si..si .me encanta ...pero también lo odio

**E:** ya, y por que lo odias

**C3:**...porque a mi aahs (no se entiende palabra muy rápida de ella)

hice mucho deporte, me encantaría salir a trotar ...tener el tiempo como para ir al gimnasio...o tener la plata para ir al gimnasio... y no trabajar por ejemplo...me encantaría..me encantaría (baja el tono de voz, se tensa, y trata de contener su llanto)... y entonces como no puedo dejar de fumar, e tenido tres neumonías... y no e podido dejar de fumar

**E: eso !!!las neumonitis, son súper jodidas**

**C3:** si pues, inhalándome!!!

si se, bueno como ahora además no se puede fumar, y estoy adentro de un mall, no prendo y no prendo no mas yyy apenas salgo al aire libre dijo YA !! a hora si puedo (como expresando liberación)

y fumo Light...

**E: ya!!**

**C3:** por que no engorda (risas)

**E: ..asi dicen ..lo voy a tener presente**

**C3:** de todas formas (risas)

**E: asi pues NMNMNMNM te preguntaba del consumo del cigarrillo..porque tu sabes que, el cigarrillo es un predisponente a que te sientas acelerada y te sientas mas nerviosa**

**C3:** si porque la gente comúnmente fuma cigarrillos...

socialmente??

**E: si... como disfrutándolo.. mas que aceleradamente .por que hay veces en que uno fuma sin darse cuenta...tu te has dado cuenta de como fumas??**

**C3:** si yo puedo fumar cocinando, haciendo el aseo, cansada...y puedo seguir fumando

**E: ya !!, pero te das cuenta del disfrute de fumar..**

**C3:** a NO!! , no lo disfruto... a siiiii!! hay momentos en que lo disfruto y momentos en que no lo disfruto  
si es por botar el humo

**E: y como es eso?? cual es la regla**

**C3:** a no se.. .yo creo que por placer, de todas maneras y la tranquilidad, que me puedo sentar en una plaza y debajo de un arbolito a fumar CHANCHO!!por, que puedo estar pasando la aspiradora y sudando la gota..ningún chiste

**E: que otras cosa te dan placer en tu vida mmm?**

bailar

**E: que sensación te da eso?**



es que siempre me a gustado bailar..estudie danza

**E: estudiaste danza?? ya**

**C3:** si, e fui becada de danza, y no pude seguir estudios superiores de danza

por que no había como pagar... y a mi marido no le gusta bailar po

y por la edad, que ya no tengo que bailar

**E: perdón??, por la edad?**

**C3:** yo creo.

**E: pero ... y por que?**

**C3:** tu mmm eres joven(se responde a ella misma), una mujer jovial, NO! ya estoy en edad critica

**C3:** no se po.. esta edad esta la señora, la reprimida, mas todo !!

**E: pero eso quien te lo dice?**

**C3:** bueno.. si tu me preguntas quien, obviamente mi marido.. lo conozco de toda la vida, lo conocí a los 15 años.. es mi primer pololo.. tuve un pinché antes pero ni siquiera pololeee con el...es como ese primer amor, ya! y ee ,lo conozco de toda la vida y se como piensa, y se lo que me va a decir ..de repente..por que hay veces que no se como reacciona...entonces hay muchas cosas de mi que le molestan todavía (se angustia),pero yo pololee 5 años con el y el fue una maravilla misma

bueno todo...al sol y al doble...y súper tranquilo, muy caballero, muy pasivo, muy de gustarle mucho la naturaleza, los deportes, todo eso...y nos casamos y cambio totalmente(Se ríe)...y como se dice...me casaron!!(Tono fuerte)  
y no lo pude madurar y no lo pude devolverlo y no lo devolvería tampoco

**E: y porque no lo devolverías?**

....no el es muy bueno conmigo

**E: bueno..los seres humanos somos así tenemos buenas cosas y malas cosas eso es lo mismo como lo que tu decías antes, "muy sensible pero a la vez me encanta reír"?**

**C3:** si...pero no

**E: y porque no? si los seres humanos nos podemos reír como podemos llorar?**

si!!, pero no se

**E: es natural...**

**C3:** yo pienso que todos los seres humanos, la idea que tienen... y a mi lo que me gustaría ser mas controlada en cuanto a mis sentimientos (se pierde en el hilo de la pregunta)

ya

**E: hay alguien que te a pedido alguna vez que seas mas controlada con tus sentimientos?**

**C3:** que sea mas controlada con mis sentimientos??

**C3:** no yo me lo pido a mi misma...bueno también mi marido me a dicho.."oye contrólate un poquito", por ejemplo, nunca supieron, no saben que yo vengo para acá , nunca supieron que yo iba al psiquiátrico...eeee no por que meee, miiii (se pone nerviosa), no por un cuento de vergüenza, ni na por el estilo, sino por no hacerle un daño a mis chicos..que no comprendieran....que su mamá tenia problemas...ya ??...sino de autoayuda...y yo se supone que soy como una ayuda para ellos..como que la mama..., ósea no me ayuda como experiencia, a mi mi papa no me ayudo!!! ni mi mama no me ayudo (se contiene y se le caen las lagrimas y se ríe)

**C3:**..yyyyy, a mi no me ayudo, a mi no me ayudo tampoco...y no los critico...yo siempre les e dicho a mis papas que los quiero y les digo que tengo un amor incondicional con ustedes...tienen mucha suerte demasiado, y ellos son demasiado rígidos...y otro aspecto que tienen es que discuten mucho, demasiado...de toda la vida, de toda la vida...hasta anoche..imagínate hasta anoche.. en mi casa..salieron peleando...mi mama es controlada, por que esta mas de edad..ósea tiene 65 años y es una persona muy joven( SE ACELERA)..mi papa todavía grita, insulta...eeee.. y es una persona débil

**E: y eso crees tu que te tiene afectada hoy??**

mmmm...(se pone a llorar).. y es por tonteras , cachay

**E: pero a lo mejor no son tonteras?**

**C3:** son tonteras, son tonteras, es como que nadie se puede reír,... todos se quedan haciendo lo que es tan haciendo.. y ellos discutiendo, discutiendo... y es como si se tuvieran odio

es que hay parejas que se acostumbran a convivir de esa manera, y no saben convivir de otra

**C3:** si a ese convencimiento llegue..cachay, que el día en que no peleen, no se que va a hacer por que ya no se van a soportar...pero ellos tienen peleas todos los días

**E: además que de alguna forma, yo me he dado cuenta que hay parejas mayores, es muy común que en la gente de edad peleen...es como una manera entre ellos de hacerse notorios, es como que dicen" todavía estoy al lado tuyo"..No como un odio si no también tiene que ver con un te quiero?**

**C3:** si pero hay formas y formas..ósea pa mi una discusión es como plantear algo... llegar a la conclusión y quedar satisfechos ambos dos, no llegar a los gritos y quedar heridos.. es diferente..totalmente diferente..yyy de cierto modo yo creo que esto lleva muchos años y ya pasa a ser una cuestión de costumbre estar con el otro..

**E: una costumbre??**

**C3:** si...yo estoy acostumbrada a estar con mi marido, yo estoy acostumbrada a estar con el...y el me a preguntado ahora ultimo, y todo después de estas crisis, yo lo amo yo le dijo que estoy enamorado de el... y lo quiero mucho, el es como un familiar para mi..muy querido, muy querido, yo lo quiero mucho y tampoco lo

dejaría....porque...lo otro como curioso es que yo no puedo estar sola...porque digamos...como la figura de el me da seguridad...seguridad de compañía..nada mas ....

**E: ya?**

**C3:** por que el siempre esta en el computador metido...o duerme mucho...pero me siento acompañada igual....es como bien contradictorio...pero igual marca su presencia al lado mío... y es muy atento...eee...lo que tiene bueno siempre...es que siempre le a gustado cocinar.. ya?...el nos cocina a todos siempre..el va a comprar.. y me sirve donde este yo...le gusta esa cuestión...le encanta...entonces es como muy atento en ese aspecto... y...luego chao...no le hablo mas...a el le gusta su mundo

**E: y tu tienes tu mundo?**

**C3:** lo tenia..pero el no quiere que lo tenga aparte

**E: bueno...mmm..XXX esta trabajando eso??**

**C3:** XXX!!, si pero estamos en una guerra de contrariedades...yo

**E: porque?**

**C3:** porque ella quiere que yo siga siendo como yo me sentía a se meses antes...y yo no quiero po..y yo no quiero, no quiero po ..por que si sigo con es idea me voy a postergar...si yo sigo con esa idea que me voy a postergar si sigo como estaba meses antes

y como quedaría tu vida ahora si volvieras a vivir a como vivías meses antes?

no no me voy ahora no me voy a postergar, por que me quedaría como quiere mi marido, no saliendo, no viendo a mis amigas, no conversando con nadie ...y de que sean todos felices..tranquilo.. y no hay discusiones..no hay nada y mis hijos están tranquilos

**E: y tu de que tienes ganas?**

**C3:** de que no me digan nada..por ejemplo..si salgo..yo no tengo muchos lugares donde salir, como 5 o 4 metros sentirte....libre?

**C3:** si eso, como de entrar y no estar dándole explicaciones a nadie...por ejemplo mi marido estaba un poco psicótico..yo llegaba en la noche.. y el me decía...donde andavay?...esta cuestión como paranoia

**E: y como te sentías cuando el hacia eso?**

ahhh, me daba rabia...mucho rabia

**E: y como reaccionabas tu con eso?**

**C3:** no lo hablo no mas ..además que no entiende cuando el esta durmiendo...el es de esas personas...que se duerme..el no usa pijama, y a veces ni siquiera se saca la ropa...como llegue..si el esta viendo tele y se tira pa tras y se queda dormido, y yo me tengo que acomodar a como el este durmiendo...mala suerte, pero el no se acomoda el no reacciona...entonces eso me a hecho odiarlo..y tu te tenis que levantar temprano, estay cansada, y tenis que correrlo... y muchas veces tengo que

despertarlo y el se pone mal muy, mal poco menos que hinchándolo por que lo despertaste, y yo le quiero sacar las zapatillas...y lo zapatos no ...es como que se desmaya y se desmaya y ahí queda...mejor no moverlo

**E: mejor no moverlo?**

**C3:** exacto!!!, y pa mi, mi cama es sagrada, y es uno de mis espacios..por que mis hijos tienen la casa invadida..totalmente invadida...y es negativo que lo diga, por que ya no me queda rincón, no me queda rincón ..

**E: andan en todas partes tus hijos?**

**C3:** si es que mi casa es chiquitita...es como alargada, living comedor, después viene la cocina...mi dormitorio y a continuación vienen sus dormitorios, entonces por ahí tienen que pasar mis hijos.. y no les gusta estar...les gusta estar en mi cama...antes era rico cuando estaban chiquititos, por que los 6 caben en una cama, pero ahora son enormes

pero estas súper protegida??

sii, ósea, pero también cuando tu sales a conversar afuera..porque es un pasaje chiquitito..mi vecina...mi única amiga vive al lado....mis hijos salen detrás mío...y no me dejan conversar...no déjame conversar con tu tía!!, no es que mami.. es que mami..cachay

**E: y entonces tu te vas a seguir postergando?**

**C3:** si por que mi marido, le molesta por que además pasaron cuestiones feas...feas feas!!!...Uds. tienen tiempo de escuchar

**E:** pero porque si te queremos escuchar??

**C3:** no se, es que mi vida es muy fome,

**E:** aparte tu te has dado las ganas de venir

**C3:** no si yo tengo muchas ganas...sino no de justificarme en algo..sino me gusta contar los detalles..pa que tenga una continuidad..por que o sino se hacen ideas como en el aire..y yo soy como detallista y me gusta contar la película completa...con detalles

bueno... yo una amiga la tuve mucho tiempo...la tengo todavía..pero ..ahora la he visto como a flash..por que ella también trabaja en un almacén y cuando yo vengo de mi trabajo la paso a saludar..y de ahí no la veo mas..pero antes, también yo me hacia el chanco como se dice y pasábamos mucho tiempo juntas, ya ? y si yo iba a buscar a mi hijo al colegio ella me acompañaba, si ella tenia que ir a buscar a su hijo yo la acompañaba( verborreica)..me entendis...era como todo así ...pero.. yo no iba a su casa, ni ella a la mía, menos a Quilicura, ella vive en quilicura, no nos invadiendo el espacio de los otros , bueno y que por el lado de ella el padrino de ella es mi padrino de confirmación..entonces conversábamos los tres, pero mi marido nunca quería que me juntara con el

**E:** porque??



**C3:** por que a mi marido ,nunca se ha hecho amistad...solo el computador o la televisión, o sea no tiene amistades, tenemos conversaciones...casi siempre en el verano..cuando están todos los niños jugando, esa son conversaciones casi siempre externo a eso, y casi siempre en la noche cuando el llega y estoy conversando...con alguien...mi marido me pregunta que conversan y que tanto conversan y que están haciendo, y no te lo dice en buen tono, te lo dice enojado, y al otro día metiéndote conversa yyy claro....te cuento así de simple: yo estuve mucho tiempo sola...muchos años sola...mi enfermedad la viví sola, en mi casa la viví sola...mi marido nunca quiso aceptar la enfermedad...mi enfermedad no la acepto nunca...

**E: ya??**

**C3:** eh el otro día cuando (xxxx) le pregunto a mi marido siii yo había tenido algún cambio en todos estos años con respeto a mi enfermedad, el digo...no parece que no... el no tiene idea de los cambios que he hecho...como en un 80 por ciento...cuando salí a la esquina de mi casa, yo antes tenía un terror pero grande, o a estar sola en mi casa o en ir a trabajar, son logros ..para mi son logros grandes, bueno no salgo al centro totalmente sola, por que me gusta andar acompañada en la vía, después nace eso, después como unido a eso tanto que mi amiga me ayudo a salir por todas partes, nace eso que te gusta estar en compañía de tu amigo y compartir y después no quería estar sola..., ir de shopping con es grato con tu amiga, la primera entrevista que tuve aquí me acompañó ella me espero abajo..entonces después te acostumbray a estar con laaaa la media naranja pareja, media naranja pero compartiendo amistad, ya??

muchas veces mi marido..conociéndolo.. me pregunto si éramos lesbianas...yo lo entendí...por que como compartíamos tanto...y en este cuadrado es poco tolerante...es como para que me preguntara eso y muchas cosas mas yyy como yo pase tanto tiempo sola que a nadie le importaba, porque a nadie le importaba a nadie le movía el piso...yo iba ala casa de mi mama sola con mis hijos, mi mama siempre me preguntaba :pucha y porque no viene (XXXX), no pucha esta en la casa, y ahora que estoy mucho mejor que ahora tengo mis amistades y que salgo...a mi marido como que se le empezó a mover el piso...no se como que se sintió inseguro, paso otra cuestión que cuando salimos en grupo se enoja conmigo.. que le comento a una amiga que yo talvez con su esposo...un drama que se comprobó cien por ciento que no había pasado nada con esta persona...y ahí creo que dijo como : chuta!! no se, a lo mejor me la pueden quitar...me puedo ir o algo por el estilo...siempre dice que me ve mas insegura que cuando estoy sana que enferma..

**E: ya?**

**C3:** cuando estoy enferma me cuida, que me trata de proteger que no me pase nada y cuando estoy sana ..como que anda "mas atento", de donde tienes que ir, que tienes que hacer

igual antes no era problema..antes cuando yo trabajaba lejos, nunca se preocupo de ir a buscarme..ni nada, nada nada nada

bueno y volviendo al drama.. mi marido se puso celoso, a y le pregunto a esta amiga..y a ella le cayo un balde de agua fría, y mi marido se quería separar...después fueron días de interrogación, días de interrogación, día i noche... a las tres de la

mañana me despertaba, y me decía tengo que preguntarte esto porque... y yo hablaba y hablaba fue igual que un cuento de terror y yo le dije compruébalo

**E: tu crees que te hayas puesto un poco mas sensible con lo que paso entre tu y el??**

no para nada

**E: sigue el igual que antes?**

**C3:** de toda la vida, de toda la vida...ósea yo no me daba cuenta de lo que venia detrás..ósea cuando los niños estaban chicos, a el le molestaba como me reía y le molestaban muchas cosas de mi ósea le molestaba

**E: porque?**

**C3:** ósea yo igual lo he ido aceptando..por que ya son 16 años casados ...pero al principio yo me acuerdo que cuando una vez que nos íbamos a separar...el me dijo que el se sentía como inferior a mi ...mira!!! y yo no tengo estudios, ni trabajo, me empezó como a... no se?? yyy yo era muy sociable y creo que ahí parten todos los problemas...y era muy sociable y se lo dije a el delante de la psicóloga...y en realidad soy como una planta...pero y no creo que el me diga y me pregunte si estoy sufriendo...el me diría: yo no quiero que estés sufriendo..si tu te sientes mal y quieres estar bien separemosnos ,,ningún problema...no te preocupes separémonos ..y sabes que yo no lo voy a decidir si tu te quieres ir ...me deja a mi en las manos la

decisión de que nos separemos...yo no voy a desarmar a mi familia...pero si yo quería el se iba..pero como yo no me quise separar tampoco...siguió todo normal

**C3:** y el otro día cuando llegue a terapia, la XXX me pregunto como esta el gomero??...me pregunto que planta quería ser....yo le dije el gomero

**E: el gomero de la casa??**

**C3:** claro...no es que me dejen en un lugar si no es una forma de decir que cumple sus funciones (tono de voz muy fuerte y tajante) exactamente..Cumpló mis funciones (se responde a ella misma), soy dueña de casa, mama, hago mi trabajo y mi casa nada mas

**E: pero dentro de las funciones de toda planta esta el crecer??**

**E: claro?**

**C3:** siiii...esta bien..y hay que regarla

**E: claro hay que regarla...y ojo que los gomeros crecen uff!! mucho??**

**E: si te has dado cuenta de eso??**

**C3:** si también lo he discutido ...con la XXXX, ella en el momento también me contaba de eso...y no se recién estoy en eso ...también me hizo el ejercicio de sentirme planta ...y me tuvo castigada no se cuanto rato...y me canse po... mmm no es como muy grato ser planta tampoco..pero es tranquilo y es comooo muy saludable, saludable...ver como en el fondo todos están felices ..es súper saludable (baja el todo de voz)

**E: pero la planta esta solita?**

**C3:** no cien por ciento, pero yo creo que estoy acostumbrada

**E: te tienes que acostumbrar?**

**C3:** si, no puedo estar sufriendo por todos si las cosas, eran como tonteras infantiles, como guachas (se acelera),nunca e tenido a mi marido...nunca me a querido acompañar alguna tarde al mall, bueno y ahora me tiene que acompañar no mas pero ahora te acompaña?

le cuesta un poco que me acompañe...o bien me acompaña, mi mama ...

**E: ya?**

**C3:** y ahora no puede acompañarte tu amiga ...mi marido no quiere na con ella por que el dice que ella...que ella puede influir mucho, en como que yo así me descarrile por la vida

**E: pero tu no eres su hija??**

**C3:** exactamente, exactamente... no soy su hija pero el se cree el papa...y el cuando viene para acá y habla de mi habla como cuando hablan en las reuniones de colegio...así habla de mi

**E: y tu le has dicho ver eso a el ??**

**C3:** puuu, millones de veces..

**E: y como reacciona el?**

**C3:** el es tranquilo...y dice: bueno yo soy así y que queris que le haga

**E: pero si tu le dijeras lo mismo a el, que pasaría?**

**C3:** es irónico el a veces es irónico..(baja el tono)por ejemplo yo digo ay!! que estoy cansada.. el dice ya! yo voy a salir de aquí para que descanses bien ..ósea el trata de hacerse el herido en cualquier cosa que le diga..ahh yo ahora no contesto su juego...ni le sigo el juego..yo no le digo ya oye nooo, yo no le contesto su juego

**E: yyy que nos podrías resumir de todo esto que nos has contado...primero como te has sentido?**

**C3:** eee (risas)

**E: nos has contado tu vida..**

HARTO!!!

**E: pero a ver como te sientes??**

**C3:** mas o menos...es que me salte muchas partes (risas)

**E: pero ese mas o menos en tu cuerpo como lo podrías describir ?**

**C3:** ahora como me siento...estoy mas tranquila estoy mas relajada, y siempre la primera persona que soy yo se siente mas relajada...(tono de voz débil)

hablando, conversando..eso te relaja?

**C3:** si

**E: te deja en paz?**

**C3:** mucho

**C3:** eso es importante también porque ..esta entrevista es un poquito larga y es rico que el conversar te deje algo a ti ..te deje en paz y relajada

**C3:** siiiii, pero antes tenia tantas ganas de llorar

**E: bueno el espacio es tuyo**

**C3:** afuera hay otro día

**E: pero te da esta sensación como de haber respirado profundamente y haber botado lentamente el aire y haberte quedado en paz**

**C3:** de todas maneras..si

**E: bueno entonces que nos podrías resumir de todo esto que nos contaste**

FOOMEEE, es fome mi vida...no es nada de entretenido (se ríe), a lo mejor para mi ..pero es muy pasiva ..en que sentido..en que me gustaría haber conocido mas...haber viajado mas..me gustaría hacer muchas cosas

**E: pero nunca es tarde...?**

**C3:** si, nunca es tarde pero el trabajo..y para hacer estas cosas hay que tener plata...y para tener plata hay que trabajar

**E: pero hay tantas cosas en la vida que se pueden hacer sin plata..como disfrutar?**

**C3:** siiii, me encanta, me encanta la naturaleza...me encantaría tener tiempo para andar en bicicleta...bueno..a mi me encanta andar con mi pendrive y escuchar música y me voy en otra y fumando un cigarro y llego plena...y yo camino y me voy caminando... y me da igual llegar tarde y me voy caminando...ósea trato de darme esos pequeños espacios también ...eso me va quedando ...mira la vida es muy corta figúrate que ayer tenia 37 y hoy 15..no soy poeta ni mucho menos...pero a mi me robaron la vida ..si y aparte donde trabajo tu sabes ahí son comerciantes y tengo que estar siempre dispuesta..si tengo que llegar a las 5 de la mañana, eso es amenazante ...y la parte humana....no les importa y choco con eso..tengo sentimientos encontrados pero tengo que trabajar, y eso tiene que ver con mi marido porque el antes manejaba la plata...hacia las compras...cuando ya me sentía mejor le dije yo voy a manejar la plata y los gastos ...después me acostumbre "a traer la once" mas encima...y mi marido me dijo que yo no administraría la plata ...y ahí me dijo que tenia que trabajar...y ahí fue cuando me dijo : "yo no soy tu papa"...y eso me cayo a mi pero....

**E: como?**

no mal ...me mato (se angustia)



**E: entonces que te mato..que te negara o que te dijera que no era tu papa??**

**C3:** que me negara...es como contradictorio...pero sabes que ...todo el daño que me a hecho me a servido...ósea a ser tan sola ...me a servido de todas maneras..en que tengo que arreglármelas sola.. que tengo que salir sola , en pa mis gastos ...y cooperar para la casa

**E: y eso como se siente?**

gratificante...ya tenis libertad en tu cartera y en tus gustos ... de a poco se empieza

**E: lo importante es que tu te has logrado dar cuenta de estas cosas ...la libertad, y las cosas que has ganado, la autonomía, tú misma**

**C3:** mmm

**C3:** si pero no se porque siento que me tienen como prisionera, es como algo psicológico.. que si tuviera libertad tampoco me gustaría ...el que se crean dueño de uno es muy desagradable

**E: y por que sigues manteniendo esa relación?**

si no es cómodo... lo que pasa es que yo no podría decidirme a que yo no puedo vivir mas contigo ..no puedo..no puedo...no se mas en un par de años mas...a mi me acomoda mucho ser amiga con mi marido...somos muy buenos amigos, pero como pareja no somos pareja, no somos de piel, pero como amigos somos buenos amigos...queremos lo mejor para nuestros hijos

**E: si pero esas son cosas que estas trabajando con la terapeuta?**

**C3:** si pero yo me voy a tratar toda la vida...y la otra parte?? cachay...ósea de que sirve si tu te quieres mejorar, superar y todo el cuento...si la otra parte no quiere cambiar el esquema...pero bueno

**E: bueno (XXX) nosotros no te conocíamos y sin lugar a dudas nos parece súper enriquecedor haber conversado contigo**

**C3:** en serio!!!...bueno a mi también me encanta escuchar y es muy gratificante eso y que alguien se sienta mejor mas rico todavía ...pero bueno..

**E: pero bueno que?**

**C3:** pero bueno la vida sigue igual no mas por

**E: bueno nosotros te agradecemos por la disposición ...**

**C3:** bueno, si y también que esto le sirva a otros

**E: no y para ti ... y lo rico es eso de verte que te vas tranquila luego de haberte visto como con esa sensación de contenida, y hablar de uno mismo y eso de irse tranquila...de no guardarse lo que uno quiere hablar**

mmmm

**E: y también te noto súper tranquila de ahora a como llegaste**

**C3:** si

**E:** y a como pasaste tu ciclo de haber venido como muy contenida  
y como se te visualiza ahora muy tranquila, muy en paz

**C3:** si súper rico !!! y si quieren hablar otro día me llaman no mas para lo que  
quieran preguntar

#### **Caso 4**

Llega atrasada por motivos de su trabajo.....nos pregunta de que se trata la Terapia  
Gestáltica.....se observa un tanto incomoda y rígida y ansiosa ante la sesión y un  
tanto reticente a ser entrevistada, por ello que la entrevista tuvo un tiempo mas corto,  
sin embargo se logro rescatar los hechos mas importantes de su vivencia.

**E:** ¿Qué nos podrías comentar acerca de lo que te esta pasando?

**C4 :** estoy agotada por que vengo del trabajo eeee ,bueno.... Yo trabajo en como  
vendedora....hasta muy tarde, ya?, ,tengo 36 años y estoy casada...vivo actualmente  
con mi marido en la casa de mi mamá ...eee bueno yo llegue para acá ... por que la  
Tía...la psicólogo que ve a mi hija la Catita , me recomendó que viniera a  
controlarme para acá....eeee a terapia.

**E:** MMM; YA y como es esto?

**C4:** lo que pasa es que estoy bastante preocupada por la Catita ya que a ella la mandaron para acá por unos problemas que tenía en el colegio.... Ella esta también con una tía eee como se llama psicopedagoga, porque tiene problemas en algunos ramos en el colegio...y le están haciendo esta cuestión de reforzamiento....en matemáticas...otros ramos...y yyy bueno eso me tiene muy angustiada a mi e.....por eso estoy todo el día pendiente de ella

**E: y como es eso de estar pendiente de ella?**

**C4:** si po ....bueno la semana pasada ...les cuento fue el fin de semestre yyy tuve que estar todos los días ayudando a la Catita ...para que no le fuera mal en el colegio .....Ella no tiene problemas como así de portarse mal ni eso... son las notas en las que ella tiene problemas .....Como que le cuesta aprenderse las materias....y hay que estar ahí con ella...yyyyy además que yo estoy todo el día pendiente de ella....la y la sobreprotejo mucho...paso llamándola...y súper preocupada de ella ....como que no la dejo ser ....la ayudo con las tareas...la ayudo a vestirse cuando va pal colegio ....cuando va al baño ....la acompaño.....es que lo que pasa que es mi única hija y la protejo muchooo ...no quiero que na le pase ...además la catita duerme en la misma pieza que nosotros

**E: y como te sientes tu con eso??**

**C4:** mal po....mal ...me siento súper preocupada por lo que a ella le esta pasando....ya ...no quiero que la Catita repita ...quiero que le vaya bien en sus cosas.....además siento que como que esto de andar preocupada por ella...me hace

sentir como que la controlo demasiado ....que no la dejo ser en sus cosas....a mi me pasa que estar pendiente de ella ...ando muy estresada en el trabajo ,,y hay veces en que no me preocupo de mis cosas....además me siento estresada con tanta tarea que tengo que hacer con ella

**E: ya ...y eso a ti misma ...en tu cuerpo como lo sientes??**

**C4:** me siento como aceleraa, como que tanto que pienso en como estará la Catita, mientras estoy en el trabajo ,, me pongo nerviosa....como angustiada por eso ....Lo siento en el aquí (en el pecho pone su mano)...como que a veces me falta el aire cuando voy en la micro....y me asusto un poco y quiero llegar a la casa a verla....aparte ahora me acuerdo que el otro día fui donde la neuróloga que ve a la catita ...y me sentí como juiciada por ella...mme asusto eso un poco ....pero bueno es así no ma

**E: y no hay alguien más...alguna persona que te pueda ayudar con tu hija??**

**C4:** eee ... si lo , que pasa es que vivimos de allegados con la Catita.... Y mi marido en la casa de mi mama....bueno mi marido trabaja también todo el día...llega tarde...y la niña pasa casi todo el tiempo con su abuelita...así yyyy como ella esta viejita es poco lo que , me puede ayudar con ella.....mmmm..eeee el otro día vine con mi marido para acá...eee bueno ,....mi marido también esta harto preocupado por lo que le pasa a la Catita....la tía converso con el para que el también se comprometiera a ayudarme ....el las matemáticas ....por que el entiende mas de esas cosas ...el le decía a la psicóloga que me ve que me encuentra como aprensiva y eso también le

afecta a el ....y me dio un poco de rabia a mi por eso y yo ahora me tengo que preocupar solo de las tareas de lenguaje con la niña.....eso ...eeee mmm...me hace sentirme mas relaja...pero igual preocupa...(se aprieta y se angustia)

**E: y te das algún espacio para hacer algo para relajarte??**

**C4:** mmmm, poco poco ....solo los fines de semana ..y si puedo por que tengo que hacer las cosas en la casa....no descanso na mucho y aparte que mi trabajo es de andar para todos lados ...tengo que ir a visitar a los clientes ...como trabajo para una empresa textil hay que andar todos los días ...y ahora que se vienen estos días súper pesados ...con lo de la navidad y las demás fiestas

**E: y con todo esto que te esta pasando de que te das cuenta???**

**C4:** na po ¡!!, si ósea...que estoy preocupá...por la Catita ...que me asusto de lo que me dicen de ella....que se le pase luego esto por lo que la traigo para acá.....y además me doy cuenta que el hecho de preocuparme tanto de ella no la dejo ser en sus cosas ... que las haga sola .....mmmmmm yyyy además que me canso por eso

**E: y que podrías hacer para cambiar esto que estas sintiendo y con lo que esta pasando con tu hija?**

**C4:** aaaa , no se... por eso vengo pa ca ,(risas) pa que me ayuden ....que me ayuden a dejar ser a la Catita ...a que sea mas independiente ..... pa a lo mejor tener algo pa relajarme ....ósea algún rato...o mi vida sea menos estresada y sin ese temor ...que me pasa con la niña ....a aaa además ahora con mi marido andamos buscando un

lugar ....Independizarnos o algo asii...aunque sea una pieza....pa que.... Sea mejor para la niña ( se acelera su tono de voz se pone un tanto verborreica)

**E: ya? oye , y como relacionas esto contigo misma??**

**C4:** eee ....que me agotan todas estas cosas ....que me siento cansada y ahogada...que me angustio...como si se me fuera a salir el corazón.....que me da a veces rabia ..mucha rabia de lo que me pasa....( se observa como apretada en general y un tono de voz ahogado)

**E: oye y como crees tu que tí hija se sentiría con esto que te esta pasando?**

**C4 :** yo creo que como ahoga...como que no la dejan ser libre...hacer sus cosas ...su vida ..jugar ....aparte la Catita no es una niña rebelde o agresiva ....y es súper difícil encontrar a niños que sean tranquilos hoy en día ...casi todos los compañeros de mi hija son agresivos...inquietos...no le hacen caso a la profesora ....llaman a los papas...y con la Catita es solo lo que le esta pasando ...eso de sus ramos....me doy cuenta de que ella tiene muchas cosas buenas...yo tenia una forma de verla con su problema como que era mala ....que me dio mucha rabia cuando empezó con eso de las cosas de sus ramos en el colegio y a bajarme las notas....

**E: bueno pero eso me imagino que lo estas viendo con la terapeuta que te ve?**

**C4:** si claro!!!, lo que pasa es que me a costado venir paca..igual e faltado..mucho ..y es por que a veces hay tanto trabajo que hacer ...que no alcanzo a llegar p acá y le

aviso a la XXX que no voy a ir ...igual se me a olvidado a veces.....bueno....(inhala profundamente)

**E: bueno ...XXXX , ya para cerrar esto ..Para no quitarte mas tiempo en tus cosas...que nos podrías decir como resumen finalmente?**

**C4:** na ...eeee noooo la verdad..es que ...me gustaría comprender mas a mi hija ...y dejarla ser ..Un poco...que ella se desenvolviere solita y creciera tranquila...sin tener que estar yo ahí todo el rato ...así encima ...que fuera independiente....y yyyy yo creo que paa miii , creo que relajarme un poco ...para no sentirme tanto con esta cosa que siento ...así como acelera y estresaa , ser mas amiga de mi hija ...que pueda confiar en ella y no la controle tanto



**Anexo N° 8 : Carta de Consentimiento Informado para Entrevistadas**

**Carta de consentimiento**

Santiago; \_\_/\_\_/\_\_

Yo \_\_\_\_\_ doy mi consentimiento para ser entrevistada en la investigación de la tesis “**Mujeres Diagnosticadas con Trastorno de Ansiedad, una Aproximación desde el Ciclo de la Experiencia, según la Teoría Gestáltica .**” de la Escuela de Psicología de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano.

La información recopilada será confidencial y de uso exclusivo en este estudio.

---

Firma

## **Anexo N° 8: Notas de Campo**

### **Caso N°1**

#### **Observación Guillermo**

##### **Entorno:**

“Si, el entorno es grato y tiene buena acústica, me siento cómodo...aunque con sueño por lo temprano de la entrevista, sin embargo, frente a mi denoto que la persona con la cual converso tiene muchas ganas de hacerlo. La veo de contextura gruesa, su cuerpo se aprecia contenido, como si tuviese demasiada energía guardada, su tono de voz es en ocasiones suave en otras tiende a ser fuerte, me llama mucho la atención”.

“Ahí anoto lo que me dice: “se siente trancada y acumule estas trancas”, también me llama la atención su verborrea intensa”

“Mi cuerpo respecto al espacio, lo siento cómodo y me relajo poco a poco mientras escucho la vida de XXXX , aunque no niego que al principio me sentía un poco tenso y ansioso con respecto a si funcionaria tal cual la pauta tipo”

##### **Inclusión:**

Anoto de ella “menos dócil, odio y rabia”, “enfrentándose mucho”, recuerdo aquí que cuando, me comentaba esto estaba muy atento escuchándola, pero en ese preciso momento cuando me habla de esto, me tire hacia atrás como si algo muy fuerte venia hacia mi” ; destaco además que mientras XXXX me hablaba de ella yo poco a poco iba comenzado a hacerme una idea de lo que narraba, mas en ocasiones tendía mas a

escucharla y a dejar de lado la pauta, por que me parecía mucho mas vivo preguntarle acerca de su propia historia, en vez de sesgarme con la pauta.

“metida entre los problemas de la mama”...cuando anoto esto es por que en ese momento, intento sentir la sensación de estar “metido entre”,.... prisión, ahogo, incomodidad...mi cuerpo se aprieta por completo...yo mismo me aprieto por completo”

Me llama mucho la atención también y me da esta sensación de que se pierde en su relato...su relato es vivo, pero sin embargo no la veo..... no habla mucho acerca de ella, si no del contacto con su entorno, “ esta mas preocupada por otros” ,que por ella misma

Me doy cuenta como va fluyendo su ciclo por medio de mis anotaciones: “ sentía, miedo”, “me gustaba llamar la atención”, “ estaba sola...muy sola”, “me sentía mal y pésimo”, “ le da hipo en este momento cuando se siente mal como que la energía intentara salir de ella”, “ me aprieto ante su rabia”, “ sentirse bien”, “tenia muchos excesos en mi vida”, “ soy independiente de nuevo”, “intranquila, llena de presiones...por el día de mañana” “dios me ayuda...no es tan malo”, “ me siento tranquila ante las cosas de la vida”, “ me siento angustiada pero no acelerada”, “ me autocontrolo, pero mi mamá no se autocontrola”

**Tipo de relación y calidad de la relación, contacto y dialogo:**

Logro establecer una relación horizontal?? Mmmm, al principio de la entrevista, sentía un poco de miedo, era la primera sesión, sin embargo, me voy dando cuenta que logro “bailar con xxxxx, mientras la escucho”, siento a lo largo del relato de XXX , tomaba un ritmo distinto, habían ocasiones en que me apretaba anoto : “me aprieto ante su rabia”, en otras hacia adelante, como queriendo captar todo, sentía entretención, mas, creo también que me ayudo a captar los ritmos y energías de XXXX, con solo el hecho de haberme sentado, frente de ella, horizontalmente, en ningún momento me sentí por sobre ella en mi “rol”, de “Experto”, mas bien XXXX era la experta de su propia vivencia, mas aun creo haberme contactado lo suficiente con XXX, como para haber observado la profundidad de su relato, en su mirada y en su postura.

## **Caso N°2**

### **Observación Guillermo**

#### **Entorno:**

“Me agrada el espacio, y me trae los recuerdos de cuando realizaba mis conversaciones en el proceso de practica profesional, los cuadros, la luz, incluso el ruido de los pájaros no me molesta, mas aun lo complementan”

Me llama mucho la atención de ver a XXX, ya que ella demuestra una postura y posición corporal muy distinta a la que intenta integrar mediante sus relatos, es decir cuando llega a las sesiones, muestra una figura que da la impresión de imponerse en

el espacio, muy “enraizada y plantada al suelo”, su voz es también fuerte y clara, aunque tiende a “ahogar” esa figura imponente. Le pregunto si esta cómoda en el espacio, ella me dice que si, pero creo que le cuesta conversar con alguien de un genero distinto a ella, ya que se aprieta y posiciona de su postura, se impone, comenzando a decirme que a mi me costara mucho comprender la experiencia del cáncer uterino que padece, por el hecho de ser hombre....comprendo su vivencia...ya que he vivido una experiencia cercanamente similar.

### **Inclusión:**

Mas ella nos comenta que es “descendiente de italianos”, en este relato al escucharla me voy sintiendo muy curioso e interesado en la riqueza de su vivencia. Ahí nos comenta que existe en su vida un traspaso de ritos, mas aun en sus vivencias existe un historial de cáncer, en la misma zona, la parte abdominal, su familia y varios de ello han padecido este tipo den enfermedad, describo aquí textualmente acerca de XXXX : “nos hacemos mucho problema por los demás y nos dejamos de lado”, cuando plantea esta frase me comienzo a apretar y a sentir esa sensación de despreocupación....el apretarme me indica como si mi cuerpo necesitara decirme algo, hablarme y preocuparme de el, cosa que lo extrapolo al relato de la vivencia de XXXX, la cual me plantea en ese momento que es como sentirse “ con pesadez y saciada”,”una presión grande en lo que tengo que hacer” en describo y hago un grafico de cómo fluye su energía: va desde el estomago a la garganta y luego se devuelve hacia la zona del corazón, en ese momento ella describe el darse cuenta de

lo “agotador, tensa y mal genio”, que es sentirse de esta manera ...describo que me relata injusticia al respecto y desvalorización...me aprieto nuevamente viviendo el relato de XXX y siento junto a ella la rabia, mas aun se me aprietan las piernas.

A medida que logra situarse en la movilización de su energía y comenta acerca de cómo es: “vivir la incertidumbre”, “planteo y busco soluciones”, “ahora dejo que las cosas lleguen y se vayan encaminando”, es como que en ese momento luego de haberla visto apretada y yo haber vivido su sensación, nos logramos relajar ambos...yo me sumergí en la silla y XXX realiza una postura de distensión, acomodándose en su asiento.

### **Tipo de relación y calidad de la relación, contacto y dialogo**

La relación con XXX, en si misma fue como un ciclo, comenzó un tanto tensa y confrontacional, a medida como el relato y las preguntas iban siendo mas acogedoras, la relación tomo un curso de mayor comodidad y empatía, esto se refleja en que nos logramos permitir ser nosotros mismos, riéndonos mutuamente, tensarnos y distensarnos, sin juzgarla, ni clasificarla, mas bien entender que ella misma era la experta de su propia experiencia, y que con mucho gusto y pasión italiana me relataba. Describo en mis notas: “cada vivencia es tan distinta y particular una de otra, pero cuanto influye en la calidad de un proceso terapéutico una relación horizontal y empática de TU-YO que diste de un encuadre terapéuticamente ortodoxo”

### **Caso N°3**

#### **Observación Guillermo**

##### **Entorno:**

El espacio para realizar esta entrevista resulta un tanto incomodo, ya que al ser un espacio muy reducido y hacer mucho calor, da la impresión de una leve sensación de ahogo, sin embargo y a pesar de lo reducido permite estar en mayor cercanía y calidez con XXXX, acogerla y contenerla durante su relato.

##### **Inclusión:**

XXXX, me llamo mucho la atención, tanto al llegar como en el transcurso de su relato; se mostraba corporalmente débil, temblaban sus piernas como si fuese a perder el equilibrio, contenida y muy ansiosa, estas cualidades eran demostradas mediante su verborrea al hablar acerca de ella y su voz contenida como que quisiese irrumpir constantemente en llanto, sin embargo canalizaba su pena, mediante risas que enturbiaban su real sensación “mi vida es muy fome” y reía. Además tendía constantemente a sentirse “ahogada”, y nos describía que en ese momento estaba traspirando mucho y muy helado y que además sentía ciertos espasmos que iban desde su abdomen hacia la garganta, cosa que en ella provocaban miedo y la hacían apretarse. Mi cuerpo logro sentir el espasmo descrito por XXX, y me movilicé ofreciéndole ir a buscar un poco de agua. Sentí además en muchos instantes de la conversación el sentimiento de rabia que XXXX describía en mi; cuando ella expresaba textualmente que se “auto bloqueaba” en relación a su marido para complacerlo: “estuve muchos años sola, mi marido nunca quiso aceptar mi

enfermedad” “me ve insegura y le molestan muchas cosas de mi” y en cuando a las imposiciones del “tienes que ser joven y fuerte” por parte de su mama, o cuando me comentaba que: “ya no me queda rincón en mi casa” y “controlarme ante mis sentimientos”. Sin embargo XXX, me lograba dar una sensación de mayor tranquilidad cuando me conversaba acerca de su “optimismo y ser apasionada, aprovechando a concho la vida”. Me logre contactar y sentirme afectado con su vivencia. Su relato no distaba de su realidad y quizás la realidad de muchas mujeres que vivencian día a día situaciones de este tipo.

### **Tipo de relación y calidad de la relación, contacto y dialogo**

Deje mas bien que XXXX, fluyera ante su aceleración y contención, me daba cuenta que la pauta en si misma se iba respondiendo a medida que XXXX me hablaba desde si misma.

Viví la relación con XXX, trascurriendo desde la calidez para acogerla en los instantes que ella se permitía irrumpir en llanto y a partir de sus sensaciones me iba sintiendo afectado por sus emociones de pena y alegría. Creo que el simple hecho de estar incluyéndose tal cual uno siempre es, es decir, siendo uno mismo permite un acercamiento más puro y transparente con los relatos de las experiencias de cada persona; esto permitió que la relación que establecí en ese momento con XXXX fuera una relación horizontal, igualitaria y sin rechazo a sus relatos y emociones, creo que ella misma también me demostró con el simple hecho de haberse sentido acogida y contenida, que era posible para ella ser ella misma permitiéndose la libertad para hacer fluir sus emociones, tanto penas como alegrías.



## **Caso N°4**

### **Observación Guillermo**

#### **Entorno:**

Nuevamente nos toca la misma sala pequeña, ya hay menos luz y un tanto agotados por el largo día, creo que ya me he acostumbrado a esta sala.....a pesar de lo pequeña sigo teniendo esa sensación de que la sala resulta acogedora, aunque a pasado por mi el sentimiento de sentirse “ahogado” por el calor y la estrechez de este entorno, aparte me doy cuenta que hay una ventana abierta y se escucha el ruido de los pájaros al atardecer; Eso si siento un poco de incertidumbre e impaciencia, ya que XXXXX no a llegado por el momento, no se si cuando llegue XXXX esto afectara nuestra conversación.

#### **Inclusión:**

Ya llegando XXXX, y me siento un poco agotado, XXXX, llega de sorpresa y nos plantea que no tiene tiempo para realizar una conversación muy extensa con nosotros; esta conversación comenzó a ser guiada mediante la pauta, creo que XXXX estaba bastante reticente a hablarnos de ella misma, se observaba muy acelerada y estresada, en suma era la sensación de XXX , de haber tenido un día pesado, en lo personal me sentí incomodo y aburrido con el relato de XXXX, sentía que hacia falta vivacidad en ella, y hablar mas de ella misma, ya que solamente nos describía su relación en función a su hija, la hija de XXXXX, “se veía mas en su vida que a ella misma”, por un momento intente imaginar a XXXX, mientras XXXXX , nos hablaba

de este cierto exceso de control hacia su hija , me sentí realmente agobiado, y creo que esa misma sensación hizo en mi que corporalmente me apretara en los hombros y además que me alejara un tanto del plano relato de XXXXX.

### **Tipo de relación y calidad de la relación, contacto y dialogo**

Creo que la calidad de la relación que establecí con XXXXX se vio afectada, por varios motivos como la falta de disposición y apuro en XXXX, por desarrollar la entrevista, lo que hizo en mi mismo atenerme a las preguntas de la pauta, sin poder profundizar, en algunos aspectos mas íntimos de su vida, con ello logre sentirme aburrido con su relato, y me doy cuenta que no posibilite los movimientos necesarios para que XXXX , me comentara mas acerca de sus propias percepciones con respecto a la vivencia de ella en relación a su hija, desde luego la misma forma de contacto con XXXX tomo bastante distancia y corporalmente me permitía expresarlo alejándome de la situación .

### **Caso 1:**

#### **Nota de campo Mabel:**

**Campo físico:** el espacio físico es amplio y grato, permite movilización libre al interior de la sala.

**Rasgos físicos de la entrevistada:** mujer de contextura gruesa y una estatura promedio, al mirarla da la sensación de ser muy fuerte físicamente, en su vestimenta

lleva colores tenues no muy coloridos, son mas bien tonos pasteles, se observan algunos rasgos de descuido personal, posee una voz muy gruesa y de un volumen alto.

**Entrevista:** ella llega muy habladora es difícil tomarle el ritmo en un comienzo por que esta muy acelerada.

Llega con un menor que es su hijo, el cual se muestra muy inquieto y curioso al interior de la sala, ella le llama la atención con una voz muy ronca e imponente, solicitándole que se quede a su lado.

Por momento lo descuida por lo que el menor comienza a pintar la muralla de la sala de un tono amarillo, ella parece no darse cuenta y el menor continua con esta actividad.

La postura del observador que me acompaña por momento se ve como tragado por la energía de ella y trata de acomodarse en la silla yo por mi parte me mantiene inquieta y nerviosa la actividad del niño,. Aquí se ve interrumpida pronta y bruscamente la entrevista ya que ella lanza un grito a su hijo.

*“hiiiiiiiiii, Benja, el lo hizo, ven aquí, siéntate ahí ”*

Prosigue su relato sin mayor atención en lo ocurrido.

Me empecé a apretar y veo que mi compañero vuelve a cambiar de posición, el esta muy atento a lo que ella dice; a mi me distrae el menor con sus dibujos, a ella parece no molestarle que el niño este dando vuelta las pinturas sobre la mesa, se le pasa una hoja para que dibuje y ella continua con su relato.

Logre poner atención nuevamente a lo que nos cuenta y ella señala estar inflada como ballena, lo que me da la sensación de que esta acumulando sentimientos que

por cierto, ella en un describe como rabia y no los lanza hacia el exterior; esto se debe a que como ella dice tiene presión de su entorno.

Ella cuando dice que siente presión de su entorno, retoma una postura erguida dando la sensación de ser desafiante, mi compañero cambia de postura y a mi me interrumpe el niño tirando las pinturas a donde estaba yo.

Ella comienza a mover constantemente sus manos, todo lo gesticula y comienza a imitar el reto de su padre, esto me causa gracia, el niño vuelve a tirarme una pintura.

Comienza a hablar de su embarazo y el menor se pone mas inquieto y comienza a moverse por la sala, sube a mis piernas de manera abrupta y se para en mis rodillas para alcanzar un objeto, esto me interrumpe la observación, pero me doy cuenta de que ella prosigue con su relato con mi compañero, esto me pone incomoda y comienzo a desesperarme, logro que el menor se baje de mis piernas y le pase otra hoja y le pedí que continuar dibujando, mi compañero me mira toma un respiro y devuelve la mirada a carolina, me empecé a apretar y noto que mi compañero aprieta el abdomen y se aprieta en el asiento, yo hago lo mismo y ella comienza a llenar todo el espacio se ve relajada al contar cada vez empieza a emitir mas movimiento de manos.

Mirando sus hombros estos no se mueven de su lugar a pesar de que ella ejecuta muchos movimientos de manos y su abdomen esta rígido, no se le nota el ritmo de la respiración

Por el ritmo que lleva en el hablar creo que posee una respiración rápida y cortita, como cuando uno llega de correr.

ella comienza a hablar mas lento, mi compañero toma la postura de ella y párese ser que se logra llegar al mismo ritmo de conversación, tomo un respiro profundo y comienzo a observar a mi compañero veo que sus hombros se rigidizaron y los de XXXX, se cayeron, al mirar el abdomen de ella es posible observar el ritmo de la respiración, continua siendo cortita pero es mas lenta.

## **Caso 2:**

### **Nota de campo Mabel:**

**Campo físico:** espacio muy abierto, las ondas acústicas se expanden en demasía, por lo que la grabadora no lograra captar de forma adecuada la voz de los participantes, además hay un olor a hierbas que es desagradable e incomodo para mí.

**Rasgos físicos de la entrevistada:** es una mujer bajita, muy delgada y su piel denota palidez, llega muy agotada y respirando muy rápido, lleva su ropa en tonos grises, y se observa que no se preocupa de su imagen personal, posee un tono de voz muy suave.

**Entrevista:** se muestra curiosa por lo que es la teoría Gestáltica por lo que se le da una explicación muy acotada (es una forma de la Psicología para mirar las cosas), sus piernas están cruzadas, se carga hacia el lado derecho apoyándose en la mesa pero no apoya ninguna de sus manos en esta, sus manos mas bien están tomadas entre sus piernas que las tiene muy apretadas.

Ella señala que tiene cáncer al útero, y se lo atribuye a que se comía los problemas de los demás (me doy cuenta de que la grabadora, había dejado de funcionar, y paramos, el comienzo de la entrevista no esta ya que la grabadora no capto el ruido y se apago,

se me apretó el estomago, sentí que perdí parte valiosa de la información y mi compañero se apretó, proseguimos con la entrevista después de un par de segundos que arreglamos la grabadora)

Ella rió y respire profundo junto con mi compañero, la entrevista continuó.

Comienza a hablar de rabia, concepto que ya habíamos escuchado en carolina, y comencé a apretarme de la cintura hacia abajo, G, cruza los brazos, pone hacia delante sus hombros, cuello y cabeza.

Al oírla hablar, sentía que nos entregaba una riqueza de vida enorme y sentía como que el pecho se me inflaba.

### **Caso 3:**

#### **Nota de campo Mabel:**

**Campo físico:** espacio muy reducido, llega a ser ahogante, dudo que podamos sentirnos muy cómodos al comenzar la entrevista ya que es una sala que almacena el calor.

**Rasgos físicos de la entrevistada:** una mujer muy bella visualmente, su vestimenta es en tonos suaves, dedicada a su apariencia física.

**Entrevista:** llega muy acelerada y verborreica, trata de hacer humor constantemente es como que busca hacernos reír, comienza preguntarnos por lo que es la teoría Gestáltica a lo cual se le responde de la misma forma como lo hicimos con la entrevistada anterior, luego pregunta si somos orientadores a lo que yo respondo que no que somos psicólogos y le vuelvo a explicar que es una investigación.

Se sienta de manera apretada en su asiento, mueve mucho sus pies y sus manos para explicarnos, pone constantemente su mano en la boca, e incluso habla tapándose sus dientes.

Dice que viene acelerada, es nerviosa pero ahora esta mas controlada.

Fuma mucho, señalando que le hace sentir acompañada, es un tema que se repite en las entrevistas anteriores. *“me gratifica el botar el humo”*, lo que me da la sensación de que ella contiene mucho lo que piensa.

Asume su sensibilidad, comienza a llorar, eso me pone tranquila, pero a mi compañero párese incomodarle ya que se aprieta en la silla y le ofrece un vaso de agua, comienza a criticar su llanto; lo que me hace sentir un apretón en el pecho que luego se mueve a mi garganta, miro a mi compañero y lo veo muy tenso en su silla; ella baja los hombros como desplomándose y hace un gesto como para controlar sus lagrimas.

Habla por momentos de su marido, lo que me causa una emoción de rabia, *“vacila en mi mente que hay hombres que no saben lo que tienen”*, luego de eso tomo aire y retomo mi mirada hacia ella, y la continuo escuchando, ella descruza sus piernas y pone sus dos manos sobre las rodillas, mi compañero se tira hacia atrás, yo muevo mi tronco hacia delante ya que comencé a tener un leve dolor sobre los hombros como un peso.

Cada vez que ella toma una postura, nosotros nos movemos.

Siento ahogo en la sala, me sofoca.

Ella comenta que va a postergar su vida y va a hacer lo que quiere el marido, eso me provoca un apretón nuevo en el estomago, lo siento como chiquitito.

Sus manos son muy delgadas y largas.

#### **Caso 4:**

##### **Nota de campo Mabel**

**Campo físico:** espacio pequeño, no muy cómodo en verdad, me hace sentir como encajonada.

**Rasgos físicos:** es una mujer de contextura media, de hombros anchos y gruesos, su hablar es muy acelerado, su aspecto personal es importante lo que se ve al mirarla.

**Entrevista:** llega atrasada, esta inquieta y verborreica, se sienta le llama a atención el concepto gestalt, cuando se le formula la investigación, nos comenta que esta muy ocupada y que no ha tenido mucho tiempo, pide disculpas por su atraso, mi compañero asiente con la cabeza y yo solo la miro ya que siento el cuerpo cansado por el calor y la espera.

Ella se sienta de forma muy recta y no hace muchos movimientos, al mirarme yo me doy cuenta que mi espalda me molesta y la siento tensa y pesada, miro mi compañero y observo que esta como incrustado en la silla, ella habla sobre su hija constantemente es difícil dirigirla a si misma, todo lo comenta en relación a la niña.

Esto me hace pensar que posee problemas en el tipo de vínculo que posee con su hija, ya que sostiene que se siente insegura y piensa que a la niña le puede hacer algo; no logra hacer una separación entre ella y la hija.

Al ver que ella respira muy rápido, ¡Me apreté!, me siento incomoda ella me hace sentir sofocada, es como no tener aire, se me apretó el pecho.



Al mirar a mi compañero el párese sentirse igual, por que comienza a acomodarse en la silla y a tratar de respirar mas hondo.

Es muy rápida para comentarnos las cosas y vuelve a lo mismo al tema de la hija.

**Anexo N°10 : Procedimiento de trabajo (Carta Gant)**

7 Julio	Entrega del proyecto
4 Septiembre	Segunda entrega de proyecto
25 Septiembre	Reactualización y corrección de la tesis
2 octubre	Comienzo del diseño de la pauta de entrevista semiestructurada o entrevista en profundidad.  Definición de conceptos
14 noviembre	Definición de pautas, entrevista semiestructurada y observación participante.
17 Noviembre	Toma de muestra: aclarar espacio físico y participantes con los que se trabajará. Revisión de fichas Clínicas.
20- 21 Noviembre	Reunir la muestra y concertar entrevistas.
27 Noviembre	Aplicación de instrumentos de recolección de información
11 Diciembre	Trascripción y análisis de la información obtenida de la muestra
21 Diciembre	Comenzar a cerrar detalles de la investigación

4 Enero	Entrega tesis final.
---------	----------------------