UNIVERSIDAD ACADEMIA DE HUMANISMO CRISTIANO

Carrera de Psicología

MUJERES, DEPRESIÓN, CICLO DE LA EXPERIENCIA Y AUTOEXPRESIÓN: UNA APROXIMACIÓN DESDE LA TEORÍA DE LA TERAPIA GESTÁLTICA.

Profesora Guía: Soledad Pérez

Metodóloga: Genoveva Echeverría

Profesor Informante: Pablo Lazcano

Estudiantes: Ursula Faber B.,

María de los Ángeles Mena M.

Tesis para optar al grado de Licenciado en Psicología y Título de Psicólogo.

Santiago, mayo 2007

Nos criamos escuchando a mi mamá diciendo que
no teníamos que decir lo que nos pasaba para no crear problemas...

...siempre he sentido eso...
...me cuesta sacar todo lo que yo siento...
...nunca he tenido la valentía...
...no me siento en el derecho...

...pienso que no es importante lo que yo les tengo que decirles...
...ahí quedo como así como triste... bajoneada...

...me dan ganas de decirle todo lo que me da rabia...

... y trago así algo amargo hasta el estómago... que me cae mal...
Es como que se me tapara acá adentro. Como que algo me apretara...
...como que me cuesta respirar...
....otras veces me pongo a llorar, y lloro, lloro, lloro, por esa angustia,
esa pelota que se me pone aquí...

...me da lata que me vean llorando... lo asocio con debilidad...
...con nadie tengo la confianza de contarle mis problemas...

A veces me siento sola...

Quiero sentirme con la libertad de hacer y decir mis cosas, y ser yo...
en realidad, en el fondo es eso... y pa´ eso estoy trabajando...
quiero llegar a un momento en el cual yo me sienta bien conmigo...

Extractos de las cuatro mujeres entrevistadas.

Agradecemos a Dios la posibilidad de llegar hasta esta etapa
para poder ayudar y ser testigos del crecimiento que acompaña esta labor.

Damos gracias a Soledad Pérez y Pablo Lazcano
por enseñarnos con amor y disciplina el enfoque humanista,
esperamos que muchos otros tengan la
oportunidad de conocer esta mirada.
Gracias a Alba Salas por compartir
sus conocimientos con nosotras y alentarnos.
Gracias Elías por tu fuerza y apoyo,
gracias Xime también.

Gracias a nuestras familias y amigos
por apoyarnos, comprendernos
y esperarnos todos estos años.

Angie y Daniel, gracias por estar incondicionalmente.
Marita y Ursula

Gracias Ursula por el camino recorrido juntas.
Aprendí de nuestra tesis y de ti.
Marita

Marita, gracias por tu entrega y tu alegría.
Gracias sobre todo por tu amistad.
Ursula

A mi hijo Benito que cada día ha iluminado mi vida con el esfuerzo de la lucha por ser una madre mejor. A tu paciencia mi amor por tantos días en que quisiste estar conmigo y tuviste que esperar. Estas tan grande y veo que valió el dolor y la espera.

A ti padre por encontrarnos desde este otro lugar,
con el corazón abierto, el perdón y la esperanza.

A ti *"en esos días compañera*
ponte alma nueva para mi más bella flor"
…gracias por la fuerza!!

Marita

Dedicado a María a quien he ofrecido mi vocación,
a las personas que podré acompañar y contemplar.
A ti Daniel mi compañero de Vida
y a nuestros hijos que vendrán...

Ursula

RESUMEN

La presente investigación fue realizada desde la Teoría de la Terapia Gestáltica. Pretende un acercamiento al conocimiento del Ciclo de la Experiencia y a las cualidades de autoexpresión de mujeres diagnosticadas con depresión.

La metodología utilizada fue cualitativa y las técnicas de recolección de información fueron entrevistas semi estructuradas y observaciones de campo. La muestra estuvo compuesta por cuatro mujeres de un centro de salud primaria de un sector popular de la zona norte de Santiago. Mediante el análisis interpretativo se pudieron conocer logros e interrupciones en el Ciclo de la Experiencia en cuanto a la autoexpresión de estas mujeres en conjunto con su correlato corporal.

Los aportes de esta investigación tienen que ver con la teoría del Ciclo de la Experiencia de la psicoterapia gestaltica, el concocimiento de los logros y bloqueos emergentes en la autoexpresión de estas mujeres, y la relación de éstos con la depresión.

Los principales hallazgos de esta investigación estuvieron en la relación de la falta de autoexpresión con la depresión; el descubrimiento de la influencia transversal de introyectos en los bloqueos de un Ciclo; y la acción articulada de introyecto, proyección y retroflexion en la autoexpresión de estas mujeres.

INDICE

1. INTRODUCCIÓN 11

1.1. Formulación del Problema y Pregunta de Investigación 16

1.2. Aportes y Relevancia de la Investigación 20

2. OBJETIVOS 24

2.1. Objetivo General 24

2.2. Objetivos Específicos 24

3. MARCO TEÓRICO 25

3.1. La Depresión 25

3.1.1. Breve Historia 26

3.1.2. Aspectos Biomédicos 27

3.1.2.1. Depresión según la Clasificación Internacional de Enfermedades Mentales: CIE-10. 27

3.1.3. Aspectos Psicosociales de la Depresión 29

3.1.3.1. Feminidad y Depresión. 29

3.1.3.2. Aspectos Socioculturales de la Mujer en Situación de Pobreza 31

3.2. Relación con otro significativo 33

3.3. La expresión 34

3.4. Teoría de la Psicología Gestáltica 35

3.4.1. Historia 35

3.4.2. Conceptos Básicos 35

3.4.2.1. Ley de la Percepción 35

3.4.2.2. Teoría de Campo 36

3.4.2.3. Holismo: “El todo es más que la suma de las partes” 37

3.4.2.4. Homeostasis y la autorregulación organísmica 38

3.4.2.5. La Formación Gestalt: la Figura y el Fondo 39
3.4.2.6. La Destrucción y la Agresión 40
3.4.2.7. La Diferenciación y la Dialéctica de las Polaridades 41
3.4.2.8. Salud y Funcionamiento Normal en Gestalt 42
3.4.2.9. La Personalidad: el "yo" 43
3.4.2.10. Tránsito desde el Heteroapoyo o Apoyo Ambiental al Autoapoyo 45
3.4.2.11. Vivenciar 46
3.4.2.12. Enfermedad y Funcionamiento Anormal en Gestalt 46
3.4.2.13. El Ciclo de la Experiencia de Zinker 49

3.5. Depresión y Guestalt 83

3.6. Proceso Corporal 88
3.6.1. Exploración Corporal de Kepner 89

4. MARCO METODOLÓGICO 91

4.1. Enfoque Metodológico 91

4.2. Tipo y Diseño de Investigación 92

4.3. Delimitación del Campo Estudiado 93
4.3.1. El Universo 93
4.3.2. La Muestra 93
4.3.2.1. Cantidad, Rango y Lugar Seleccionados 93
4.3.2.2. Requisitos de Validación según los Criterios de esta Investigación. 94

4.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información 96

4.5. Plan de Análisis de la Información 112
4.5.1. Tipo de Análisis 112
4.5.1.1. Análisis Descriptivo 113
4.5.1.2. Interpretación de los Análisis 113
4.5.2. Procedimiento de Análisis 114
4.5.2.1. Exploración Bibliográfica 114

4.5.2.2. Pautas de Entrevista y Observación..... 114
4.5.2.3. Construcción de listado de categorías, subcategorías e indicadores..... 116
4.5.2.4. Categorizaciones del texto de las entrevista. 116
4.5.2.5. Realización y lectura de las entrevistas 116

5. RESULTADOS Y ANÁLISIS..... 118

5.1. Análisis interpretativo por Mujer de logros e interrupciones en el ciclo de la experiencia en cuanto su autoexpresión en relación a un Otro Significativo. 118
5.1.1. Resultados Ana..... 119
5.1.2. Resultados Bernarda..... 132
5.1.3. Resultados Mirta. 140
5.1.4. Resultados Rosa. 150

5.2. Análisis Interpretativo de los Resultados para la Autoexpresión por Mujer. 156
5.2.1. Resultados Ana..... 157
5.2.2. Resultados Bernarda..... 163
5.2.3. Resultados Mirta 171
5.2.4. Resultados Rosa 182

5.3. Análisis Interpretativo de los Resultados para el Estado Depresivo por Mujer. 185
5.3.1. Resultados Ana..... 185
5.3.2. Resultados Bernarda..... 189
5.3.3. Resultados Mirta. 190
5.3.4. Resultados Rosa. 194

5.4. Análisis de hallazgos emergentes acerca del ciclo de la experiencia 197

6. CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN 204

6.1. Acerca de la vivencia del “Ciclo de la Experiencia” de la autoexpresión en relación a otros. 204

6.2. Acerca de los hallazgos emergentes del "Ciclo de la Experiencia" .. 215

6.3. Acerca de la metodología y el procedimiento de investigación..... 217

7. BIBLIOGRAFÍA 220

8. ANEXOS 224

8.1. Carta Tipo Petición Juez Experto..... 225

8.2. Transcripción de Entrevistas..... 228

8.2.1. Entrevistas Ana 229

8.2.1.1. Primera Entrevista Ana..... 229

8.2.1.2. Segunda Entrevista de Ana..... 243

8.2.1.3. Tercera Entrevista Ana 275

8.2.1.4. Cuarta Entrevista de Ana..... 318

8.2.2. Entrevistas Bernarda 354

8.2.2.1. Primera Entrevista Bernarda..... 354

8.2.2.2. Segunda Entrevista Bernarda..... 367

8.2.2.3. Tercera Entrevista Bernarda 407

8.2.3. Entrevistas Mirta 433

8.2.3.1. Primera Entrevista Mirta 433

8.2.3.2. Segunda Entrevista Mirta 446

8.2.3.3. Tercera Entrevista Mirta..... 491

8.2.4. Entrevistas Rosa 535

8.2.4.1. Primera Entrevista Rosa 535

8.2.4.2. Segunda Entrevista Rosa 574

8.3. Pautas de Categorizaciones para Análisis de la Información 622

8.3.1. Categorizaciones del Texto de las Entrevistas. 622

8.3.2. Categorizaciones Observadas Transversalmente en las Entrevistas. 625

8.4. Análisis Descriptivos por Objetivos para cada Mujer 627

8.4.1. Análisis Descriptivo de los Resultados para el Otro Significativo por Mujer. 627

8.4.1.1. Resultados Ana. 627

8.4.1.2. Resultados Bernarda. 652
8.4.1.3. Resultados Mirta. 660
8.4.1.4. Resultados Rosa. 673
8.4.2. Análisis Descriptivo de los Resultados para la Autoexpresión por Mujer. 682
8.4.2.1. Resultados Ana. 682
8.4.2.2. Resultados Bernarda. 689
8.4.2.3. Resultados Mirta 697
8.4.2.4. Resultados Rosa 712
8.4.3. Análisis Descriptivo de los Resultados para el Estado Depresivo por Mujer. 715
8.4.3.1. Resultados Ana. 715
8.4.3.2. Resultados Bernarda. 721
8.4.3.3. Resultados Mirta. 724
8.4.3.4. Resultados Rosa. 729

1. INTRODUCCIÓN

Esta investigación pretende conocer la vivencia de la expresión del sí mismo (autoexpresión) en relación a un “otro significativo”, de mujeres diagnosticadas con depresión en un centro de salud primaria, desde la mirada del enfoque de la terapia gestáltica, específicamente en su Ciclo de la Experiencia.

En términos generales se puede describir la depresión como “un estado de ánimo triste, con inhibición tanto de la corporalidad como del curso del pensamiento, con un bajo nivel de energía, poca voluntad para realizar movimientos o acciones y dificultad en la capacidad de tomar decisiones” (Asociación de Psicólogos Infanto-Juveniles de Chile, 2001, citado en Jara, 2002, p. 6).

Tradicionalmente se divide la depresión de tres maneras: la depresión endógena, la que se produce por un desequilibrio químico del sistema nervioso central y no tiene relación con una causa externa; la depresión exógena, provocada por estímulos del medioambiente; y la depresión reactiva, que es la que responde a una vivencia puntual como la muerte o pérdida de un ser querido, un fracaso personal u otra causa parecida (Sturgeon, 1985). La depresión endógena es vista desde el modelo biomédico como una enfermedad cuyo tratamiento utiliza medicamentos para corregir anomalías bioquímicas. Frente a este escenario hay posturas contrarias, entre otras la del postracionalismo y la de la Gestalt, que incluso llega a considerarla desde su carácter endógeno, como una enfermedad inexistente (Salama, 2002, Ruiz, 2004).

De este modo, existen diferentes teorías acerca de la depresión. La teoría del psicoanálisis ha contemplado tradicionalmente la depresión como la agresión hacia un objeto interiorizado con un significado ambivalente (Michael & Miller, 1981). El postracionalismo la comprende en su origen cognitivo, a partir de la explicación que la persona se da a sí misma, de lo que le sucede cuando está sometida a una situación de incontrolabilidad en su ambiente. Seligman (2000) acuña esta experiencia como “desamparo aprendido”. Éste además iría unido a patrones de apego según las

experiencias tempranas de desamparo (Ruiz, 2004). Para Lowen (1972), la depresión, en términos bioenergéticos, se da por la disminución de energía y presenta un circuito entre ésta y la euforia. En el estado eufórico la persona es hiperactiva, habla rápidamente, sus ideas parecen fluir libremente y su autoestima es notoria. Por otro lado, al no haber energía en el organismo, no hay fuerzas para actuar y se produce el "derrumbe emocional", al cual acontece la depresión.

Perls (1976) describe la depresión como consecuencia de una personalidad neurótica, la cual es objeto de su propia agresión. El neurótico fracciona su personalidad entre lo que debería hacer y lo que hace, entre el amo y el esclavo, entre el agresor y la víctima (Michael & Miller, 1981). Para Adriana Schnake (2001), psiquiatra chilena y terapeuta gestáltica, la depresión es un aspecto de la polaridad víctima-omnipotente, donde la depresión pertenece al aspecto de la víctima; paradójicamente entre ambos éste sería el aspecto más "sano", el más humilde, el que reconoce sus límites y busca ayuda. Para Joseph Zinker, desde su modelo del Ciclo de la Experiencia, la depresión se da a partir de un mecanismo de defensa llamado retroflexión, el cual implica hacerse a sí mismo lo que se habría deseado hacerle al ambiente (Zinker, citado en Castanedo, 2002).

A nivel mundial los trastornos depresivos son un importante problema de salud pública. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión es la enfermedad mental de mayor prevalencia. Se presenta con mayor frecuencia en mujeres, en una proporción de dos es a uno en relación con los hombres, y produce importantes secuelas psicosociales como también a nivel macroeconómico (OMS, en Minsal, 2006).

Las personas con depresión padecen el doble de índices de mortalidad que la población general. Además se ha podido estimar que de un 20 a un 40% de los pacientes hace intentos de suicidio en el curso de su vida, lo que conlleva a la problemática de un 15% de suicidios (OMS, 2000). El diagnóstico clínico de intensidad del cuadro depresivo efectuado de acuerdo con la CIE 10 muestra un

11,9% de mujeres con depresión leve, 62,7% moderada y 25,4% severa (González, Yentzen, Alvarado, 2005).

Estudios de la OMS (2000) señalan que aquellas personas que viven en circunstancias de pobreza material, con escasas redes de apoyo o con dificultades para acceder a instrucción están más expuestas a la depresión. Otras investigaciones reconocen además su prevalencia en condiciones de vida urbana, donde se producen las relaciones más despersonalizadas y hay un menor contacto con la naturaleza que en la vida rural. Esto nos permite atribuir a mujeres que viven en situación de pobreza urbana una mayor predisposición a padecer un estado depresivo.

En nuestro país en tanto, la depresión afecta a una gran población. Los trastornos depresivos ocupan el primer lugar en el ranking de los años de vida perdidos por discapacidad (AVPD) para las mujeres, y el tercero para la población general (Minsal, 2006). Un estudio calculó que Santiago de Chile abarca el 29,5% mundial de las consultas en el nivel primario de salud por trastorno depresivo (Florenzano et al., 1998). En otra investigación, realizada en 1995 por la OMS, en una comparación a nivel mundial de 16 capitales fue la nuestra la que presentó los índices más altos de depresión (OMS, 2000).

Esta prevalencia ha motivado medidas de parte de las autoridades de salud. A partir del año 2001, el Ministerio de Salud (Minsal) implementó un programa para la detección, diagnóstico y tratamiento integral de la depresión, que considera detección, diagnóstico, registro; tratamiento médico, farmacológico y psicosocial, y seguimiento de cada caso. Los centros de salud primaria a partir de entonces reconocen la depresión a través de los criterios de diagnóstico del CIE 10. La gran mayoría de los usuarios de este tratamiento son mujeres (92%) (González et al., 2005). A partir de junio del año 2006 se incluyó la depresión dentro de las garantías del plan AUGE del Ministerio de Salud, que contempla las enfermedades de mayor impacto en cuanto a salud y presupuesto familiar.

En cuanto a los efectos, una investigación acerca de mujeres con depresión publicada el año 2005 en Chile muestra que la dimensión más afectada dentro de este

estado corresponde a limitaciones de su rol por problemas emocionales. Al menos en la mitad de las mujeres se han “visto extremadamente limitadas sus actividades sociales, debido a algún problema emocional” (González et al., 2005, p. 152).

Como se ha presentado al inicio del texto, esta investigación se realiza desde la mirada del enfoque humanista-gestáltico con el propósito de conocer mejor las manifestaciones físicas de la depresión en quienes transitan por ella utilizando como referencia el Ciclo de la Experiencia. Comprendemos nuestro objeto de estudio como un proceso y no como una condición o patología, como la describe el modelo biomédico. Es por ello que nos referimos a “estado” depresivo, que alude a lo temporal, a algo que comienza y termina, más que a la palabra “episodio” como se usa en el manual de psiquiatría CIE 10. El “estado depresivo” alude a una condición transitoria que contempla un proceso vivencial, una situación desde donde se mira y se siente la vida, un lugar del cual uno se puede desplazar.

La teoría gestáltica comprende que las personas tienen dos necesidades centrales: asegurar la sobrevivencia y crecer. Para lograr lo anterior el organismo funciona mediante una capacidad homeostática en interacción con su entorno denominada “autorregulación organísmica”. Ésta le permite adaptarse a sus necesidades: protegerse para asegurar la sobrevivencia y nutrirse para crecer. Cuando la autorregulación organísmica ha logrado la sobrevivencia, el organismo actúa nutriéndose del “alimento” que hay en su entorno mediante el “contacto”.

Por “alimento” comprendemos todo aquello que ayuda a un ser humano a crecer, tanto física como psíquicamente. Por “contacto” comprendemos el proceso de asimilación de estos “alimentos”. Cuando la sobrevivencia se ve amenazada actúa la autorregulación organísmica, haciendo uso de sus mecanismos de defensa. A estos mecanismos de defensa los denominamos en Gestalt interrupciones en el contacto que podemos ver graficados en el modelo didáctico Ciclo de la Experiencia. De este modo organismo y ambiente se interrelacionan adaptativamente para la conservación de una homeostasis o equilibrio.

El problema de los mecanismos de defensa surge cuando permanecen más tiempo de lo necesario, impidiendo la nutrición de la persona a través del medio. Esto se traduce en gestalten no cerradas, las cuales dejan en situación de “pendiente” algunos temas, lo que activa los mecanismos de defensa. Una gestalt no cerrada se refiere a una problemática psicológica no resuelta a lo largo de la historia de un individuo, la cual acarrea mecanismos de defensa no actualizados a su contexto presente. La falta de actualización de estos mecanismos hace que la persona actúe hacia su entorno a partir de esquemas defensivos preestablecidos, los cuales ya no necesita para defenderse, y que a su vez le impiden abrirse a nuevas experiencias de nutrición. Restringe por medio de estos bloqueos su acción generadora de contacto con el entorno, lo que le genera la consecuencia de nutrirse erróneamente de su propia energía, sin tomar la que en el exterior está presente para su desarrollo. La depresión es así comprendida desde la Gestalt como una forma adaptativa que tiene una persona que hace uso de sus mecanismos de defensa para enfrentar su experiencia presente y relacionarse con su entorno.

El “Ciclo de la Experiencia” en tanto, propone un esquema comprensivo de este proceso, mediante el cual una persona resuelve sus propias necesidades en relación a lo que su entorno le ofrece. La autorregulación organísmica opera mediante el Ciclo de la Experiencia, el cual considera diferentes estados por los que se transita hasta llegar al contacto con el entorno y nutrirse, volviendo luego a su fase de reposo. Así como hay logros en el proceso del Ciclo de la Experiencia, puede haber bloqueos que son los explicados anteriormente. Para una sana interacción con el entorno, una persona debe ser capaz de: a) sentir su propio cuerpo en relación con el medio que lo rodea, b) descifrar esta información y reconocer su necesidad emergente, c) esta conciencia lo moviliza y lo activa para ejecutar una acción que satisfaga su necesidad, d) luego se contacta con el objeto de satisfacción para nutrirse de aquello que necesitaba, para después volver a un estado de reposo o calma. Éste es en resumen el “Ciclo de la Experiencia”. Quizá sería bueno en este punto poner una referencia.

Al interior de la teoría gestáltica, el Ciclo de la Experiencia ha sido abordado desde Castanedo, Polster y Zinker. Los aspectos más corporales de la Gestalt deben su origen a los descubrimientos de Reich, en los cuales Perls se inspiró en el inicio de la Gestalt. Además hay influencias de Lowen en terapeutas gestálticos posteriores, como Kepner, quien complementa el Ciclo de la Experiencia con observaciones corporales en su libro "El proceso corporal" (1992) acerca del correlato físico de cada una de las fases y bloqueos, fundamental para su conocimiento.

Inspirado en la bioenergética y en su propia experiencia terapéutica, Kepner (1992) reconoce desde la Gestalt la importancia en las interferencias en la respiración en cuanto a las funciones de contacto. La falta de respiración genera desensibilización, tensionando el diafragma y provocando contracturas musculares más intensas. Estos dos son los mecanismos de defensa del Ciclo de la Experiencia más arraigados al cuerpo físico. Para Kepner "el sí mismo o 'yo' es tanto corporal como mental" (1992, p. 7). Ambas áreas están integradas en el objeto de estudio de la presente tesis.

1.1. Formulación del Problema y Pregunta de Investigación

Vista la prevalencia en salud de la depresión en Chile, nos parece importante revisar los tratamientos que se utilizan comúnmente en el sistema de salud pública considerando tanto sus enfoques como sus efectos.

El tratamiento de la depresión en Chile utiliza directrices que enfatizan sólo un aspecto de la depresión. En la atención psicológica de nivel primario se utilizan guías para orientar el actuar de estos centros de salud de todo el país. Luego de una revisión de éstas, hemos encontrado primordialmente contenidos de enfoque cognitivo-conductual para el abordaje y tratamiento del estado depresivo, el cual carece de énfasis en el estado corporal de la persona con depresión.

Respecto a los efectos de los procesos terapéuticos, el área de salud mental del Ministerio de Salud, plantea que los objetivos en relación al tratamiento de la depresión no han sido logrados. El problema no ha disminuido.

Incluso desde el enfoque biomédico la depresión es uno de los "trastornos" que tiene un mayor compromiso corporal. Sin embargo, como se ha destacado en las guías de los centros de salud, su tratamiento evidencia una falta de atención en las expresiones del cuerpo. El Manual para la Intervención Grupal para el Tratamiento de la Depresión que propone el Ministerio de Salud, está diseñado a partir del enfoque cognitivo-conductual, el que no abarca profundamente los aspectos corporales propios de la depresión tanto en el diagnóstico como en su tratamiento.

Desde la posición de la terapia Gestáltica que hemos asumido, el tratamiento de la depresión desde un punto de vista cognitivo-conductual y distanciado de su correlato corporal representa un problema. Omitir o subvalorar la relación corporal constituye una carencia en cuanto a la comprensión de la vivencia del estado depresivo tanto desde donde se aborda el diagnóstico como en la terapia grupal del sistema de atención primaria de salud pública chilena. La falta de logros en el tratamiento de la depresión está relacionado desde este enfoque, con esta escisión de la persona entre mente y cuerpo. Se hace necesario entonces investigar en tratamientos más holísticos, que se planteen en la relación, o más aun, evitando la distinción hacia comprensiones más integrales de las personas.

En la terapia gestáltica Zinker profundiza en la comprensión corporal del estado depresivo, destacando la relación de los sujetos con sus pares más cercanos. Para el autor, "la persona deprimida retroflecta su expresión, temerosa de manifestar insatisfacción o ira con sus "seres queridos"", y luego agrega: "en vez de ello, deja que la crítica, rebotando en los demás, penetre en su propio ser, de modo que éste sufre sus propias críticas, insatisfacciones e iras. En vez de nutrirse de la energía del mundo, socava la suya propia" (Zinker, citado en Castanedo, 2002, p. 91).

Siguiendo a Zinker, la persona con depresión se repliega en sí misma viéndose afectada en su autoexpresión hacia personas que le son queridas y

significativas. Esto afecta su capacidad para entablar de manera nutritiva actividades sociales, lo que desde el Ciclo de la Experiencia se comprende como interrupciones relacionadas con su interacción con otros, más específicamente, con sus “otros significativos”.

Para profundizar en los aspectos corporales del ciclo de la experiencia durante la depresión, Kepner es un referente que destaca los procesos de expresión. Este autor habla de la “expresión del sí mismo” refiriéndose a la exteriorización de los propios sentimientos, los cuales se manifiestan o expresan a partir de una emoción. “El proceso del sentimiento interior traduciéndose en movimiento expresivo del sí mismo consiste en llevar una parte de uno mismo al entorno, atravesando el límite organismo/entorno” (1992, p. 143).

Kepner (1992) manifiesta que hay condiciones bajo las cuales el sentimiento de uno, el aspecto sensorial del afecto, debe ser negado o suprimido. En ese caso aparece el mecanismo de defensa de la retroflexión. El autor dice que es a través del movimiento corporal y del lenguaje que la expresión del sí mismo permite comenzar a acoger los aspectos negados del sí mismo.

Orientadas por la profundización teórica de ampliar la comprensión del estado depresivo desde un enfoque corporal guestáltico, relacionamos la “retroflexión” enunciada por Zinker con la “expresión del sí mismo” que destaca Kepner. La definición de retroflexión es volver la hostilidad hacia sí mismo, hostilidad en cuanto a movilización de energía que desearía ser descargada en el entorno. La palabra “emoción” proviene del latín e-movere, que significa mover hacia afuera. Por lo tanto, la expresión del sí mismo vendría a ser lo opuesto, la exteriorización de una movilización de sentimientos.

Desde esta posición, la función de la autoexpresión se comprende como expresión del sí mismo, como función contraria a la retroflexión, la cual en el caso de la mujer con depresión vendría a ser la consecuencia de sus necesidades de autoexpresión no resueltas. Esta relación toma así relevancia significativa, siendo pertinente conocer esas necesidades, ver qué pasa con su energía y descubrir dónde se

detienen, ya que no todas las mujeres expresan sus necesidades al entorno y menos lo hacen de la misma manera. En esta investigación, enfocamos la atención en la relación de la falta de autoexpresión con la depresión.

Los antecedentes teóricos de esta relación se encuentran también en las bases corporales de la teoría terapéutica de la Guestalt. Estas bases, provienen de la orgonterapia y la bioenergética de Reich, quien plantea que en la depresión existe un movimiento hacia el recogimiento, en lugar de hacia la exteriorización: "en el placer, los nervios autónomos se extienden literalmente hacia el mundo. En la angustia, por el contrario, sentimos una especie de reptar hacia dentro de nosotros mismos, un encogimiento, un esconderse y una 'angostura'". "Lo vivo se expresa en movimientos, en movimientos expresivos. El movimiento expresivo es una característica inherente al protoplasma" (Reich, 1957, en Jara, 2002).

Para Lowen "la energía genera movimiento, el movimiento es emoción, la emoción provoca espontaneidad, ésta se traduce en auto-expresión y la autoexpresión por ser un proceso expansivo genera placer. Pero en el caso del estado depresivo, la energía es mínima y ninguno de estos pasos se produce, generando un estado displacentero permanente" (Jara, 2002, p. 207).

También a modo de alcance etimológico, la palabra "expresión" del latín ex-pressio significa sacar afuera la presión, lo cual es lo contrario a aguantar la presión. La palabra "depresión" deriva del latín de-pressio, que significa falta de presión. Ambas palabras comparten la palabra "presión" (en latín pressio), manifestando una relación desde su origen.

A partir de estas relaciones teóricas de la autoexpresión con el estado depresivo, enfocamos la investigación desde la perspectiva corporal guestáltica hacia los sujetos que en mayor medida reciben este diagnóstico en los centros de salud primaria chileno, las mujeres. En el caso de las mujeres que se deprimen sin motivo aparente es relevante profundizar en sus experiencias, las que en los casos en que tienden a "guardarse" lo que les afecta en lugar de exteriorizarlo a otro, puede revelar pistas acerca de esta relación entre autoexpresión y depresión. En términos más

concretos, se hace pertinente averiguar si la autoexpresión en ellas tiene una incidencia en su estado depresivo; indagar si tienen problemas para autoexpresarse o no, si acaso estos problemas son previos a la experiencia depresiva o si vienen por ella, y si estas dificultades contribuyen a acentuar el sufrimiento de la vivencia depresiva o si no influyen mayormente en ella. La indagación en este correlato puede permitir dar nuevas pistas para comprender en más profundidad el estado depresivo.

En síntesis, la pregunta de investigación que nos planteamos es: ¿cómo vivencian su "autoexpresión" desde el "Ciclo de la Experiencia" de la Gestalt algunas mujeres diagnosticadas con depresión, usuarias de un consultorio de salud primaria?

1.2. Aportes y Relevancia de la Investigación

El primer aspecto que da relevancia al tema de esta investigación es el aumento de los diagnósticos por depresión, tanto en Chile como en el mundo. Más aun, la constatación de Santiago de Chile como la capital con mayor índice de consultas por depresión a nivel mundial, permite comprender su inclusión en el plan AUGE y a su vez hace aun más necesarias las indagaciones que profundicen en los tratamientos para atender a la población.

A nivel teórico, la revisión bibliográfica que llevamos a cabo para esta investigación nos permitió observar que están disponibles para ser revisadas investigaciones de variados enfoques teóricos respecto a la temática de la depresión, pero escasamente se encuentran algunas que planteen una conexión explícita entre Gestalt y depresión. Más todavía, no hay hasta la fecha investigaciones en Chile que contemplen el estado depresivo desde el Ciclo de la Experiencia. A nivel terapéutico además, son prácticamente inexistentes los tratamientos guestálticos en el sistema de salud público, por lo que indagaciones que busquen ponerlo en práctica efectiva en estos centros son relevantes desde este enfoque terapéutico.

Respecto al diagnóstico, el Ministerio de Salud ve su dificultad para tratar la depresión y reconoce la necesidad de su detección y diagnóstico asertivo: “este tipo de trastornos no es reconocido fácilmente por el médico o por el equipo de salud, y no siempre son tratados en la forma correcta” (Minsal, 2006). La no detección, o detección tardía de este trastorno, genera consultas médicas repetidas, tratamientos inadecuados e interconsultas no resolutivas, que elevan por un lado los costos de la atención médica y por otro retrasan el inicio de un tratamiento eficaz (Minsal, 2001). El Ministerio de Salud (2006) plantea que esta situación debiera ser revertida, ya que cuando la depresión no es tratada adecuadamente y de manera oportuna conduce a cuadros recurrentes o de evolución crónica. En este sentido, realizar una investigación desde el Ciclo de la Experiencia en un enfoque guestáltico significa un aporte en el reconocimiento de este problema de salud, y puede colaborar con un tratamiento más pertinente desde el punto de vista corporal, lo que desde este enfoque llevaría también a procesos más efectivos.

Se hace necesario también desde el enfoque guestáltico, y en esto esta investigación es un aporte, ampliar la comprensión del estado depresivo desde una mirada más holística sin la escisión entre mente y cuerpo. Ampliar la visión hacia posiciones más integradas de la persona permite dar más posibilidades de tratamiento, sobretodo en tiempos en que el enfoque actual no está demostrando soluciones suficientemente satisfactorias para la población. Es por esto que creemos que un acercamiento por ejemplo a factores tales como las sensaciones físicas y las emociones asociadas al estado depresivo podrían ayudar a detectar desde otro lugar el comienzo de la depresión, ya que es a través de las sensaciones que comenzamos a experimentar un fenómeno y la claridad de éstas son las que dan pauta para que una experiencia cualquiera se vuelva una vivencia.

Dentro de la psicología de la terapia Gestalt por su parte, no hemos encontrado hasta ahora investigaciones en el ámbito universitario chileno que hayan trabajado con la depresión desde este enfoque. Sólo se han encontrado antecedentes nacionales en un libro de Adriana Schnake (La voz del síntoma, El lenguaje del

cuerpo) quien destina un capítulo al tema. Sin embargo en el resto de la bibliografía de la terapia Gestalt este tema prácticamente no se aborda. A nivel de revistas de investigación, existen algunas publicaciones que se refieren a estudios comparativos teóricos de la depresión entre diferentes enfoques de la psicología con el de la Gestalt, sin embargo, éstas son difíciles de encontrar. Respecto a la relación entre Ciclo de la Experiencia y autoexpresión no hemos encontrado publicaciones, lo que nos hace suponer que se trata probablemente de una conexión inédita. Esta investigación por tanto pretende dar nuevas, o al menos innovadoras luces para la ampliación de la teoría de la Gestalt en un ámbito escasamente planteado.

En relación con la metodología y la corporalidad, este trabajo tiene la particularidad de complementar la información textual extraída de las entrevistas con nuestras propias observaciones acerca de las mujeres entrevistadas para lo que hemos elaborado pautas de observación y de entrevista. Con este aspecto también nos encontramos frente a una investigación singular. Los conocimientos corporales de Kepner en relación al Ciclo de la Experiencia nos parecen fundamentales para complementar el discernimiento terapéutico y la mejor comprensión de la persona que acude a terapia. Saber reconocer las señales del cuerpo en la relación terapéutica es fundamental para generar una mejor empatía y favorecer un proceso de mayor avance. De este modo esperamos que nuestras observaciones acerca de los aspectos físicos y comportamentales de las entrevistadas colaboren en el conocimiento de la depresión en cuanto a su dimensión corporal, pues este aspecto es uno de los menos estudiados en psiquiatría y psicología.

En relación con el aporte a la práctica clínica, tanto la pauta de preguntas que hemos realizado y probado en las entrevistas como su aplicación a mujeres con depresión constituye un instrumento pertinente, como lo hemos constatado, para el tratamiento de su estado depresivo, contribuyendo a que éstas se aclaren a sí mismas y resuelvan los desafíos en cuanto a su autoexpresión. Comprobamos así que la pauta es una herramienta útil para conocer el Ciclo de la Experiencia en cuanto a los logros e interrupciones del ciclo hacia su movilización en el quehacer terapéutico.

En resumen, esperamos que tanto la información teórica como práctica de esta tesis, así como sus aportes se transformen en frutos para la terapia guestáltica como para el tratamiento de la depresión, se constituyan en herramientas que permitan la reflexión crítica, y que logren a su vez ser un material de consulta accesible para quienes quieran hacer uso de él, en especial por quienes trabajamos en el ámbito de la salud mental. Esperamos que sea también un estímulo desde donde puedan surgir nuevos diálogos y que en última instancia, permita el desarrollo de nuevas explicaciones científicas que contribuyan a aminorar la creciente tasa de depresión.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo General

Conocer la vivencia del “Ciclo de la Experiencia” de la “autoexpresión” de algunas mujeres diagnosticadas con depresión, usuarias de un consultorio de salud primaria.

2.2. Objetivos Específicos

A) Conocer los logros y las interrupciones del “Ciclo de la Experiencia” en cuanto a su “Autoexpresión” en relación a un otro significativo.

B) Conocer cualidades de la autoexpresión de estas mujeres.

C) Conocer algunas sensaciones corporales de estas mujeres en relación a su estado depresivo.

3. MARCO TEÓRICO

En este lugar daremos paso a explicitar ciertos conceptos fundamentales que se presentan en los objetivos de nuestra investigación y que son una guía para la misma, los que serán desarrollados a través del presente marco teórico, pues éste "implica analizar y exponer las teorías, los enfoques teóricos, las investigaciones y los antecedentes en general." (Hernández, Fernández, Baptista, 1994, p. 22).

Comenzaremos presentando el concepto de Depresión, sus referencias históricas, la visión biomédica y los criterios CIE 10 para la depresión leve y moderada, que son los cuadros que queremos conocer en esta investigación. Junto con esto presentaremos algunos puntos de relevancia para nosotras como lo son los aspectos de género y pobreza. Dado que nuestro problema de investigación se enmarcará desde el enfoque Gestáltico, es que describiremos los aspectos más importantes de la corriente humanista que tienen incidencia en los aspectos de la gestalt a considerar en esta investigación. Presentaremos sus fundamentos y leyes regentes, a su vez desarrollaremos principalmente los conceptos de Ciclo de la Experiencia de Zinker y sus bloqueos pertinentes, más los aportes que ha generado J. Kepner al mismo y las innovaciones pertinentes que implica una mirada corporal al Ciclo, el vivenciar, la expresión y autoexpresión, el sí mismo y el otro significativo, para terminar haciendo una síntesis entre depresión y Gestalt.

3.1. La Depresión

El término depresión se deriva del latín dividiéndose en "de" y "premere". El prefijo "de" denota ausencia y "premere" significa afectar, estrechar. Depresión entonces etimológicamente indica falta de presión. La depresión es un estado que afecta lo bio-psico-social de la condición humana de una persona. Influyendo en la calidad de vida total de un individuo, desde su mente hasta sus emociones,

repercutiendo en su cuerpo y en sus relaciones con los demás, por lo que envuelve al sujeto en su integridad y en su globalidad (Reyes, 200·).

Resumiendo podríamos decir que “el enfermo de depresión sufre un humor depresivo, una pérdida de la capacidad de interesarse y disfrutar de las cosas, una disminución de su vitalidad que lleva a una reducción de su nivel de actividad y a un cansancio exagerado, que aparece incluso tras un esfuerzo mínimo” (CIE-10, 1999, p. 91).

En relación a las manifestaciones psicológicas se observan alteraciones del ánimo (tristeza, desmotivación, apatía, pérdida de placer...) y del pensamiento (baja concentración, pérdida de autoestima, pesimismo...). En relación a las manifestaciones biológicas se observan cambios en la actividad psicomotora (ya sea inhibición, lentitud, falta de expresión o al contrario, agitación, impaciencia, hiperactividad, ansiedad...), y en manifestaciones somáticas (cambios en el sueño, apetito, en la vitalidad, sensaciones corporales y/o viscerales) (Minsal, 2001).

3.1.1. Breve Historia

Existe una larga evolución en la construcción del concepto de depresión, pasando por el campo filosófico, demoníaco, médico, psiquiátrico, psicológico y psicosocial.

Una de las concepciones más antiguas del estado depresivo pertenece a Hipócrates, médico y filósofo del siglo IV o V a.c., quien hablaba de la melancolía como enfermedad producto del exceso de bilis negra en el individuo (Sturgeon, 1985).

Más tarde durante la Edad Media, se relacionaba el estado depresivo una enfermedad del alma que es afectada por un poder demoníaco. A partir del renacimiento se instaura el modelo biomédico desde el cual las enfermedades mentales son de índole orgánico. La dominancia de la explicación médica, orgánica y cuantificable continua existiendo restándole importancia a lo relativo de la esfera

vivencial, experiencial y cualitativa de los individuos con estos síntomas (Ortega, 2002).

En los años 70 se explicó la prevalencia de la depresión en la mujer a partir de factores hormonales.

En estudios más recientes se sostiene que son principalmente factores psicosociales los que inciden en la recurrencia del episodio depresivo en el género femenino (OMS, 2000).

3.1.2. Aspectos Biomédicos

La depresión en el modelo biomédico se enmarca como una patología dentro de los trastornos del ánimo. Por estado de ánimo se refiere a "una emoción de duración prolongada que afecta a la totalidad de la vida psíquica. Se trata de una forma de estar y/o encontrarse frente al mundo y a sí mismo" (Heerlein, A. 2000, p. 313).

3.1.2.1. Depresión según la Clasificación Internacional de Enfermedades Mentales: CIE-10.

En el ámbito específico de la atención primaria en salud de nuestro país, se utiliza la Clasificación Internacional de Enfermedades Mentales CIE-10 de la Organización Mundial de la Salud, por este motivo lo hemos seleccionado como un punto más en la presentación del marco teórico de nuestra investigación, dado que nuestro universo de selección procede de un Centro de Salud Familiar que utiliza esta clasificación para la tipología del diagnóstico.

En el CIE-10, los episodios depresivos se encuentran clasificados dentro de los trastornos del humor o afectivos. Éste distingue entre episodios de depresión leve, moderada y severa, para episodios depresivos aislados (o para el primero). Los episodios depresivos siguientes deben clasificarse dentro del trastorno depresivo recurrente. Esta diferenciación se sustenta en el juicio clínico considerando tanto la cantidad, el tipo y severidad de los síntomas presentes en quien la vivencia. Para el

diagnóstico de episodio depresivo de cualquiera de los tres niveles de gravedad habitualmente se requiere una duración de a lo menos dos semanas, aunque períodos más cortos pueden ser aceptados si los síntomas son excepcionalmente graves o de comienzo brusco. El nivel de la actividad social y laboral cotidiana suele ser una guía general muy útil de la gravedad del episodio (CIE-10, 1999).

Pautas para el diagnóstico del episodio depresivo.

El ánimo depresivo, la pérdida de interés y de la capacidad de disfrutar, y el aumento de la fatigabilidad, suelen considerarse como los síntomas más típicos de la depresión, y al menos dos de estos tres deben de estar presentes para hacer un diagnóstico de este episodio (CIE 10, 1999).

Episodio depresivo leve (F32.0). Ninguno de los síntomas debe estar presente en un grado intenso. Un enfermo con un episodio depresivo leve, suele encontrarse afectado por los síntomas y tiene alguna dificultad para llevar a cabo su actividad laboral y social, aunque es probable que no las deje por completo (CIE 10, 1999).

Episodio depresivo moderado (F32.1). Un enfermo con un episodio depresivo moderado suele tener grandes dificultades para poder continuar desarrollando su actividad social, laboral o doméstica (CIE 10, 1999).

Para episodio *depresivo leve* hay que considerar al menos dos de los síntomas enumerados a continuación así como al menos tres (y preferiblemente cuatro) para episodio *depresivo moderado*:

a) la disminución de la atención y concentración

b) la pérdida de la confianza en sí mismo y sentimientos de inferioridad

c) las ideas de culpa y de ser inútil (incluso en los episodios leves)

d) una perspectiva sombría del futuro

e) los pensamientos y actos suicidas o de autoagresiones

f) los trastornos del sueño y

g) la pérdida del apetito.

Ninguno de los síntomas debe estar presente en un grado intenso.

Tanto la depresión leve y moderada se subdividen en presencia y ausencia de síntomas somáticos. En el caso de sin síntomas somáticos, están presentes pocos o ninguno de los síntomas somáticos. Con síntomas somáticos, en la depresión leve y moderada con presencia de cuatro o más de los siguientes síntomas somáticos:

a) pérdida del interés o de la capacidad de disfrutar de actividades que anteriormente eran placenteras (anhedonia).

b) pérdida de reactividad emocional a acontecimientos y circunstancias ambientales placenteras.

c) despertarse por la mañana dos o más horas antes de lo habitual.

d) empeoramiento matutino del humor depresivo.

e) presencia objetiva de inhibición o agitación psicomotrices claras (observadas o referidas por terceras personas).

f) pérdida marcada de apetito.

g) pérdida de peso (del orden del 5% o más del peso corporal en el último mes).

h) Pérdida marcada de la libido.” (CIE 10, 1999, p. 92).

3.1.3. Aspectos Psicosociales de la Depresión

3.1.3.1. Feminidad y Depresión.

En cuanto a la mayoría de incidencia de la depresión en la mujer, los datos analizados por Gove y Greerken (1977), revelaron que las mujeres casadas presentan una más alta tasa de enfermedad mental que las solteras, divorciadas o viudas lo cual se acrecienta si ésta no tiene empleo y tiene más de dos hijos. Por otro lado la mejor salud mental sería experimentada por hombres casados y empleados (citado en Hurtado, V., Rojas, O., 1996).

En cuanto a la identidad de género, varios autores coinciden en señalar que la condición de subordinación de la mujer contribuye a la ocurrencia de la depresión. La situación de desventaja reforzada por patrones de socialización y expectativas sociales contrarias a la independencia y autoafirmación femeninas, inducirían estados afectivos de dependencia o impotencia, baja autoestima y conducirían a una depresión (Paltiel, 1987, citado en Hurtado, Rojas, 1996).

En concordancia con lo anterior, Dio (2001) postula que no se trata de las diferencias hormonales en relación al sexo masculino lo que hace predisponer a la mujer a la depresión, sino las características y las exigencias propias de la feminidad: las niñas, desde pequeñas, son educadas y reforzadas permanentemente a ser delicadas, frágiles, pasivas, dependientes, etcétera.

Hurtado y Rojas (1996) también refieren a que es la mujer dueña de casa, "cuya actividad central y exclusiva en la vida es su dedicación al trabajo doméstico, sin otras fuentes de gratificación que las estrictamente familiares, representa el prototipo más puro de la feminidad, por cuanto encarna el ideal de sumisión, obediencia, complacencia, dedicación, entrega y autopostergación. (...) Es el responder a este estereotipo el que las ubica en una situación social de alto riesgo para la depresión" (p. 103).

Dio (2001) plantea la siguiente correlación entre los rasgos de la feminidad y los de la depresión en contraposición a la masculinidad.

Rasgos de la Depresión	Rasgos de la Feminidad	Rasgos de la Masculinidad
Dependencia	Dependencia	Autonomía
Pasividad	Pasividad	Actividad
Falta de firmeza o asertividad	Falta de firmeza o asertividad	Asertividad y agresividad
Gran necesidad de apoyo afectivo	Gran necesidad de apoyo afectivo	Capacidad de aceptar riesgos y tomar decisiones

Baja autoestima e indefensión	Baja autoestima e indefensión	Alta autoestima y seguridad
Incompetencia	Incompetencia	Competencia

Ella señala que esto comprueba que los factores psicosociales que conducen a la depresión no son sino el espíritu mismo del estereotipo de la feminidad. Inclusive plantea que mientras más estereotipada sea su feminidad en éstos términos, mayor predisposición a la depresión encierra, mientras que rasgos de masculinidad previenen contra la misma.

3.1.3.2. Aspectos Socioculturales de la Mujer en Situación de Pobreza

En relación a la incidencia de la depresión en la mujer según Hurtado y Rojas (1996) existen motivos *macrosociales, microsociales, psicosociales y psicológicos*.

En cuanto a los factores de riesgo *macrosociales*, como el sexo y la clase social constituyen las variables que influyen mayoritariamente en desigualdades de poder y económicas más importantes.

En cuanto al sexo, las investigaciones epidemiológicas demuestran más presencia de síntomas en mujeres que en hombres, particularmente en las mujeres casadas, obreras y subproletarias, las cuales además de presentar más síntomas de depresión reciben un diagnóstico más severo, un tratamiento de menor especificidad menos terapéutico y más medicamentoso (Hurtado, Rojas, 1996).

Resultados de investigaciones citadas por la Organización Mundial de la Salud manifiestan la experiencia de vulnerabilidad por una condición social inferior, debido al desempleo (OMS, 2000) y en el caso de tener uno sufren un conjunto de discriminaciones tales como: diferencias en las remuneraciones respecto de los hombres, tipo de trabajo al que acceden, escasas oportunidades de formación y capacitación laboral y ausencia de apoyo para el cuidado de sus hijos, lo que genera un recargo de trabajo y responsabilidades que en muchos casos llega a la autoexplotación, con todo el desgaste que ello significa para la salud física y mental,

y el costo que eso implica en las dinámicas relacionales que se generan (Consejo Nacional para la Superación de la Pobreza, 1996).

Existen estudios que refieren además a que es en la ciudad donde hay más enfermedades mentales a diferencia de los sectores rurales en donde hay un contacto más directo con la naturaleza, menos experiencias de violencia y en donde las diferencias de clases sociales no son tan contrastantes. Es ejemplificador de este dato la realidad de nuestra capital, que es de las ciudades con mayor incidencia de enfermedades mentales a nivel mundial (OMS, 2000).

Factores de riesgo *microsociales* en cuanto a la falta de soporte social, es decir a la falta de contacto y de apoyo social (OMS, 2000). En una entrevista a la directora del Programa "Redes" de la Fundación Nacional para la Superación de la Pobreza, María Angélica Celedón en 2002, planteaba que un factor de riesgo en mujeres de sectores populares es la falta de redes, la cual se da debido a introyectos como la escasez de amistades por desconfianza por miedo al "copuchenteo" y la idea de que "una buena mujer sale poco de su casa y no anda en la calle". "Las situaciones sociales de bajo intercambio, de falta de una red de familiares, amigos y conocidos que ayude moral, emocional e instrumentalmente a la persona, están asociados a una mayor presencia de síntomas físicos y psicológicos. Así las correlaciones entre el número de contactos sociales, la satisfacción con éstos, la depresión y la ansiedad han resultado significativas" (Sarason, 1983, citado en Hurtado, V., Rojas, O. 1996, p. 73).

Por factores de riesgo *psicosociales* se presentarían la desesperanza aprendida que se traspasa de una generación a otra, y factores asociados al hecho de un aprendizaje de modos inadecuados para enfrentar los problemas de relaciones humanas. Aquellos problemas al interior de la familia serían los que más afectarían la incidencia del estado depresivo "los sucesos negativos que tienen mayor impacto son los del ámbito familiar e interpersonal" (Hurtado, *et al.*, 1996).

Los factores *psicológicos* de riesgo serían según el tipo de socialización primaria, como sentimientos de incompetencia ante las pérdidas sobre todo la pérdida de los padres antes de los 17 años (OMS, 2000). Los cuales pueden influenciar el tipo de relaciones afectivas que se construyen y la respuesta ante nuevos sucesos de pérdida (Hurtado, *et al.*, 1996).

En la tesis de Hurtado y Rojas, (1996): *La Depresión de las Mujeres y su relación con el Trabajo Doméstico desde una Perspectiva Psicosocial*, los autores concluyen que aquellos factores que incrementan el riesgo de las dueñas de casa ante la depresión, son la rigidez de un único rol debido a un aislamiento social recluido en el hogar y sus labores domésticas, lo anterior produciría otro factor de riesgo que es la baja de autoestima debido a un desempeño no visto y valorado al interior del hogar y finalmente el factor que menciona Dio (2001) acerca del "ser para otros" en donde la mujer ha aprendido a postergarse por la felicidad de los suyos.

3.2. Relación con otro significativo

Los problemas de relaciones afectivas con personas significativas como miembros de la familia de origen o de la familia propia, son aquellos que más afectan la propia identidad. "Asimismo, los sucesos negativos que tienen mayor impacto son los del ámbito familiar" (Brown y Harris, 1978, Fredern 1984, citados por (Hurtado, *et al.*, 1996 p. 72). La mayor dependencia a pocas o a una única figura significativa, y una vida restringida a pocas actividades y relaciones hace que las mujeres y aún más las amas de casa sean más vulnerables a la perdida de un otro significativo y se sientan inseguras en sus vínculos, temerosas de perderlos, y cuando esto sucede se deprimen con suma facilidad (Hurtado, *et al.*, 1996, p. 121).

3.3. La expresión

La expresión afectiva y las formas de enfrentamiento directo son vistas como una de las conductas más eficaces de reducción del estrés, la explicación de esto es que es a través de ellas que se controlan las emociones generando en la persona la sensación de efectividad en la resolución de conflictos. En el caso de las personas que transitan por la depresión se ve claramente que evitan el estilo de enfrentamiento en la resolución de conflictos y la expresión afectiva directa junto con la explicitación de sus deseos y necesidades para con los otros. En lugar de eso la persona tiende a guardarse lo que le molesta y lo que le duele generando así una sensación propia de inaptitud, lo que dificulta recursivamente la autoexpresión.

El estilo de acción directa de enfrentamiento se asocia a una sensación de control del medio y de autoestima. Las conductas ineficaces consisten en el escape, la evitación y la explosión emocional.

"Las mujeres más aisladas, sin trabajo externo, sin confidente o relación satisfactoria de pareja... son las que presentaban más depresión" (Páez, citado por Hurtado, *et al.*, 1996, p. 113).

Dio (2001) plantea que el ideal maternal neutralizador y conciliador que carga la mujer al interior de su grupo familiar, la hace tender a evitar los conflictos, a no expresar sus rabias en el momento adecuado y a acumular frustraciones. Kaplan, H. encontró que la mayor frecuencia de la depresión en la mujer era atribuible a su no saber o no poder evitar culparse a sí misma de sus problemas y dar salida a sus impulsos agresivos (Hurtado, *et al.*, 1996, p. 132).

3.4. Teoría de la Psicología Gestáltica

3.4.1. Historia

No se dispone de palabra alguna que corresponda exactamente al vocablo alemán *Gestalt*. Se han sugerido diversas traducciones, entre ellas, las de "forma", "figura" y "configuración".

La Psicología de la Gestalt surge como contraposición a los postulados de la psicología experimental la cual en el siglo XIX pretendía descomponer la realidad en sus partes constitutivas sin percatarse que en el camino habían perdido la mirada de la realidad.

Así Wertheimer y dos de sus discípulos, W. Kohler y K. Koffka se propusieron fundar una psicología que, manteniendo las bases experimentales, dirigiera su mirada hacia las totalidades significativas, ya que cualquier intento de descomponer esas totalidades representaría una deformación de la realidad psíquica.

La Terapia Gestalt recoge aportes de la psicología de la Gestalt, del Existencialismo, de la Fenomenología, de la terapia Reichiana y del trabajo Psicodramático. Los terapeutas que han desarrollado este enfoque son Fritz y Laura Perls, Isadore Fromm, Jim Sinkin, Erving y Miriam Polster, Joseph Zinker, Joel Latner, Gary Yontef y los chilenos Claudio Naranjo y Adriana Schnake, entre otros (Pizarro, 2001).

3.4.2. Conceptos Básicos

3.4.2.1. Ley de la Percepción

Tanto en la Terapia como en la Psicología de la Gestalt, la característica primordial de la función del organismo es la formación de Gestalten. El ambiente sin diferenciar (la unidad organismo/ambiente) se denomina fondo o campo. El foco sobresaliente de la atención y la actividad se llama formación de una Gestalt o

formación de una figura (Latner, 1994). Así el organismo dirige su energía siguiendo sus necesidades para atender lo que le resulta más importante. Este es un aspecto necesario en la formación correcta de figuras (Henle, 1986, citado en Valiente, Velásquez, 2004).

Las formaciones de Gestalten conllevan ciertas cualidades que las caracterizan. Estas se han agrupado bajo el término 'Leyes o principios de la percepción' o 'leyes de la Gestalt'. "A continuación se presentan cuatro de estas leyes:

a) *Ley de la proximidad:* los elementos que están más cercanos se percibirán como un objeto coherente.

b) *Ley de la semejanza:* los elementos que son vistos como similares se percibirán como parte de la misma forma.

c) *Ley de la conclusión o cierre:* la gestalt debe tener la cualidad de estar completa de no ser así ésta buscará cerrarse. Una figura incompleta o abierta tiende a cerrarse o completarse [...] este fenómeno opera en el pensamiento y en el aprendizaje [...] Un problema no resuelto o una tarea específica no aprendida es una Gestalt incompleta que origina tensión. Al resolver el problema, se efectúa el cierre y se descarga la tensión" (Castanedo, 1997a, p. 45 - 46).

d) *Ley de la pregnancia o de la buena forma:* "Un todo organizado como una figura siempre será o llegará a ser tan regular, simétrico, simple y estable como lo permitan las condiciones prevalentes; ésta es la ley de "Prägnanz".

3.4.2.2. Teoría de Campo

La teoría de campo es una referencia útil para estudiar un evento, una experiencia, un organismo o un sistema. Esta teoría llama la atención sobre la totalidad y sobre el movimiento. "El campo reemplaza la noción de partículas

separadas y aisladas. La persona en su espacio de vida constituye un campo" (Simkin y Yontef, 1984, citado en Valiente, Velásquez, 2004).

Yontef (1995) describe en una de las nueve características generales de la teoría de campo que ésta última "es una red sistemática de relaciones: esto se refiere a que el campo es definido como una totalidad de fuerzas que se influencian recíprocamente y que en conjunto forman un todo interactivo unificado. Este todo cambia dinámicamente en el tiempo. Además el campo es un todo unitario: en un campo existe interacción entre todas sus partes. El estado de una de estas partes depende de todas las demás y viceversa".

3.4.2.3. Holismo: "El todo es más que la suma de las partes"

La esencia de la concepción holística consta de comprender que la realidad consiste "en que toda la naturaleza es un todo unificado y coherente" (Latner, 1994; p. 15). Holísticamente nuestra comprensión de nosotros mismos implica poder integrar aquello que se tiende a desintegrar en mente y cuerpo. Ordenamos el mundo al entrar en contacto con él; somos en la medida que experimentamos nuestra relación con nuestro entorno, dándole sentido a la realidad, mientras la vamos percibiendo. Por eso al encontrarnos con algún fenómeno humano, no podemos olvidar la importancia que el entorno tiene para cada uno en su sí mismo. Si no olvidamos esto de seguro la mirada que pongamos en lo que estamos viendo será más integrativa que disgregadora.

El holismo no separa a quien mira del lo mirado, pues ya es sabido y asumido que todo aquello que está fuera de nosotros y a lo que ponemos nuestro ojo, será percibido con nuestra historia a cuestas y con aquella realidad subjetiva con la que percibimos lo que ocurre. En el holismo sujeto y objeto confluyen en el momento de la experiencia. "La terapia gestalt es una teoría de la conducta basada en la epistemología holística (…) Es descriptiva, integral y estructural y resalta de ella la fenomenología y el presente" (Latner, 1994, p. 19)

> Ver a la persona como un todo mayor que la suma de las partes es verla como todas las partes; cuerpo, mente, pensamiento, sentimiento, imaginación, movimiento, y así sucesivamente [...] La persona es el funcionamiento integrado de los variados aspectos del todo en el tiempo y en el espacio. Desde esta perspectiva, tratar un aspecto exclusivo de la persona o identificar una parte como la causa del problema es fragmentar artificialmente lo que es en realidad una unidad en funcionamiento (Kepner, 1992, p. 36).

3.4.2.4. Homeostasis y la autorregulación organísmica

Dentro de los conceptos o premisas principales de la Gestalt esta la *homeostasis*, la que plantea que todo lo viviente está gobernado por un proceso que mantiene su equilibrio y su salud tras condiciones siempre variables (Castanedo, C. 2002). La homeostasis cumple la función de hacerse cargo de las deficiencias y los excesos que se presentan en el sistema orgánico (Latner, 1994).

En Terapia Gestalt, el principio homeostático se denomina Autorregulación del Organismo.

> La autorregulación del organismo es el proceso continuo en el que se distinguen las necesidades de los organismos y los medios que se pueden emplear para satisfacer esas necesidades, y en el que se las organiza formando un conjunto coherente de comprensión y actividad en el que se realiza dicha actividad hasta su conclusión satisfactoria (Latner, 1994, p. 32)

A no ser que se altere la capacidad de autorregulación, los organismos muestran una gran sabiduría y economía en su conducta. La autorregulación del organismo es la sabiduría de las interacciones con el medio. Para conocer su propio equilibrio, encontrar y obtener lo que necesitan cuando se rompe dicho equilibrio, los organismos tienen que estar consientes de sí mismos. Satisfacer las necesidades es algo que urge cuando la necesidad existe; no es automático. El organismo es un sistema que se actualiza en el contacto consigo mismo y con el entorno.

3.4.2.5. La Formación Gestalt: la Figura y el Fondo

Luego de que gracias a la autorregulación organísmica, el organismo recuperara su equilibrio, pasamos a una nueva etapa de indiferenciación (unidad de figura y fondo). Este ambiente sin diferenciar es lo que en terapia gestalt se conoce como fondo o campo. Así lo que sobresale de este fondo o campo, lo que captura en un momento determinado nuestra atención, es la figura o gestalt, y por ende lo que no forma parte de esta figura es el fondo.

En algunos momentos las personas se encuentran en un estado indiferenciado de atención, curiosamente como en un abrir y cerrar de ojos ponen su atención en un objeto o situación, dejando de lado ese estado indiferenciado anterior que pasa a ser el fondo de la atención. Este proceso es denominado formación de gestalt o de figura. Estas gestalt o figuras que emergen en un momento determinado están ahí no por azar, sino porque una necesidad se ha hecho sentida y conciente y necesita ser satisfecha. Esta es la figura que necesita ser atendida. Este proceso mediante el cual satisfacemos y desaparece la necesidad, se llama destrucción de la gestalt o destrucción de la figura (Latner, 1994).

Cuando el organismo es capaz de dar un significado a aquello que está extrayendo del medio, es cuando está formando una gestalt. “La formación de gestalt es la creación de figuras que el organismo aprecia en el proceso de satisfacción de sus necesidades” (Latner, 1994, p. 35).

Podemos hacer más claro esto con el típico ejemplo de la persona que tiene sed. Pensemos en una persona que en un día caluroso comienza a notar la sensación de sequedad en su boca y garganta. La sensación le resalta cuando se vuelve significativa, por lo que esta sequedad se transforma en “sed”. Esta sensación en ese momento se vuelve lo más importante, sin importar qué cosa estuviese haciendo antes de este descubrimiento. Podemos decir que en este momento la “sed” se vuelve figura y la actividad en la que se estaba antes, fondo.

Una vez que hemos podido satisfacer genuinamente nuestra necesidad, es decir, una vez que hemos tomado agua (contacto) para satisfacer la sed que sentíamos, la figura se completa y retrocede de nuevo al fondo, dándole lugar a una nueva necesidad para presentarse como figura. De igual manera como se presenta la sed y su proceso de satisfacción, nuestras emociones más complejas y profundas llegan a diferenciarse convirtiéndose en figura.

La formación de figuras respecto de una emoción permiten la guía de nuestro funcionamiento, por el contrario si no damos pie a nuestra emoción, lo que tenemos es una gestalt no resuelta o figura inconclusa, una experiencia importante que no ha sido completada. “Negar la importancia de la experiencia corporal es negar un aspecto esencial del sí mismo. Le quita energía al funcionamiento. Piense en la energía que implicaría evitar que los sentimientos de sed fueran significativos para uno” (Kepner, 1987, p. 110).

3.4.2.6. La Destrucción y la Agresión

Así como la gestalt se crea, se destruye y se destruye a raíz del cumplimiento de su misión, que es colmar o tratar de satisfacer esa necesidad misma del organismo que la convocó en su formación. La gestalt cuando ha cumplido con su labor pasa a su destrucción y al olvido. Esta gestalt destruida ya no volverá a ser la misma, y no se le podrá volver a encontrar en “esa” forma.

Tanto la formación de la gestalt como su destrucción son el fruto de procesos estructurales intrínsecos a la existencia. Éstos no se presentan solos. Exigen nuestra participación activa. La formación de una gestalt es un acto de creación, su desaparición es un acto de destrucción; ambos son actos agresivos (Latner, 1994, p. 41). Esta agresividad es también capacidad creativa, es energía que moviliza hacia la acción.

Esta agresividad no tiene una connotación de destrucción al azar o totalmente involutiva e inconciente, la agresividad de la que estamos hablando es energía originada y dirigida con el fin ulterior de conservación y crecimiento, puesto que de

no dar paso al cierre de la gestalt nuestro gasto energético sería superior al que podríamos sostener para nuestra sobrevivencia. Sumado a esto está que las gestalten no concluidas que andan dando vuelta generan un nivel de ansiedad que podría transformarse en algún momento intolerable para la persona.

3.4.2.7. La Diferenciación y la Dialéctica de las Polaridades

"La diferenciación es el proceso de separar las posibilidades en opuestos, en polos" (Latner, 1994, p. 45).

Los opuestos tienden a necesitarse mutuamente y a estar relacionados estrechamente y la relación que surge entre éstos requiere de nuestras capacidades para asimilar y acomodar la información que podamos extraer de ellos, por lo tanto para aprender, puesto que primeramente:

> [...] los opuestos llegan a distinguirse y a oponerse; después, cuando entran en conflicto, se logra una solución que une a ambos polos para formar una figura más importante que la simple combinación de los opuestos: es una creación nueva (Latner, 1994; p. 46).

> El pensamiento dialéctico, que implica a las polaridades, es una construcción Hegeliana, de la que se toma la Gestalt para explicar que "las polaridades no son contradicciones irreconciliables, sino distinciones que serán integradas en el proceso de la formación de la gestalt y en su destrucción" (Latner, 1994, p. 47).

En la medida que podamos ir integrando las polaridades o diferencias de nuestra personalidad podemos ir relacionándonos de manera más acabada con nosotros mismos y con el mundo, lo que a la larga provoca una conexión y contacto más beneficioso. La integración de las polaridades es un trabajo propio de una acción y vida más saludable.

3.4.2.8. Salud y Funcionamiento Normal en Gestalt

Un funcionamiento, o conducta saludable en Gestalt es aquel que está regido o inspirado en el funcionamiento libre de la naturaleza, la que actúa por si misma, que fluye sin elaboraciones independiente de las exigencias del entorno (Latner, 1994).

Un funcionamiento normal es aquel que es integrado, es decir, aquel que se logra cuando, la persona se relaciona de manera sincera y concentrada en un solo objetivo, poniendo todo de sí, poniendo en juego todas sus capacidades para encontrarse con el entorno. Se trata de un movimiento holístico, pues todo su ser es el que está en movimiento.

"La integración es un requisito previo para el funcionamiento satisfactorio del desarrollo figura-fondo. Para crear gestalten que satisfagan nuestras necesidades, tenemos que ser capaces de hacer una opción entre todas nuestras posibilidades" (Latner, 1994; p. 52).

Como requisito segundo de una conducta sana, Latner plantea la formación y destrucción satisfactoria de las gestalten. Dado que la formación de una figura y su destrucción son funciones centrales del organismo para poder sobrevivir y mantenerse en equilibrio, al faltar o fallar estas capacidades la persona se vería sucumbida en el entorno. La diferenciación del organismo con el entorno es, a su vez, un punto central, ya que la mantención de los límites permite la integridad de la persona.

> "Tener salud es poseer la capacidad de salir airosos con cualquier situación con que tropecemos, y un buen éxito es la solución satisfactoria de las diversas situaciones de acuerdo con la dialéctica de formación y destrucción de las gestalten" (Latner, 1994; p. 53).

Tener salud no implica que la persona se encuentre exenta de obstáculos. Estos últimos son una prueba a la salud, ya que requieren ser sobrepasados con la capacidad de distinguirlos, elegir las herramientas necesarias para hacerlo y el empoderamiento de energía que se requiere para la conclusión adecuada de la tarea en

cuestión. La claridad que posea la persona para saber qué es lo que la obstaculiza esta relacionada con su nivel de autoconocimiento, puesto que implica necesariamente saber qué es lo que necesita. La detección de la necesidad, a su vez, está relacionada con el aceptarse en el presente con recursos y resistencias. Para acceder al conocimiento de lo que somos, debemos saber lo que no somos.

Las polaridades hacen su presencia en nuestra forma de mirarnos y percibirnos en relación a nosotros mismos y con el entorno, puesto que si deseamos un encuentro honesto debemos ocupar la honestidad en nuestro ojo para ver aquello que no necesariamente nos agrada o queremos ver.

Latner (1994) menciona que la integración incluye algo más que aceptar todos nuestros deseos, necesidades, proceder y aptitudes como partes de nosotros mismos. También exige que nosotros nos reconozcamos como parte del ambiente. "cuando estamos sanos, estamos en contacto con nosotros mismos y con la realidad" (Perls. 1969*b*, 241, citado en Latner, 1994, p. 55)

3.4.2.9. La Personalidad: el "yo"

El yo es nuestro núcleo, es a través de él que podemos acoger y valorar las posibilidades que nos entrega el ambiente, integrarlas y llevarlas a cabo de acuerdo con las necesidades que en ese momento se hagan figura y los recursos con los que disponemos para ello.

El yo es quien efectúa las conversaciones y contactos en el aquí y el ahora, es quien realiza la adaptación creadora, dándole un significado. Es a través del yo que nos actualizamos en la experiencia, y a través del cual nos comunicamos con la realidad mediante el contacto. "El yo abarca los aspectos físico, emocional y cognoscitivo (...). El cuerpo, los sentimientos y el cerebro no están aislados aunque se puedan distinguir" (Latner, 1994, p. 60).

Para Latner hablar de yo implica hablarlo en términos de ello y ego, como componentes del yo en una relación recursiva.

El ello es la forma de funcionar en la que nos sentimos como si nos moviera el ambiente y reaccionáramos frente a él casi en forma automática. La función de ello es veleidosa, desprovista de voluntad; se presenta cuando el flujo de impulsos sensoriales y motores marcha sin obstáculos ni dificultades (Latner, 1994, p. 61).

El ello es aquella parte de nosotros que es desenvuelta y elástica, flexible y creativa. Dentro de la terapia, por ejemplo, se manifiesta a través del ímpetu de llorar o expresar cual sea la emoción que impere en ese momento, sin vergüenza alguna. La expresión de las emociones en Gestalt es parte del funcionamiento sano y maduro de la persona.

El ello es esa parte que nos abre a las nuevas experiencias y nos autoactualiza, por esto para Latner la función que cumple el ello es naturalmente sana y necesaria. “El ello se caracteriza por su energía, flujo, excitación y tranquilidad. En forma sugerente es pasivo, naturaleza, pasión, femenino y adaptable” (Latner, 1994, p. 128).

El ego, por su parte:

> Es el funcionamiento del yo en el polo opuesto del ello. Mientras este último es pasivo y relajado, el modo ego es deliberado, voluntarioso y activo. El modo del ego se convierte en el estilo característico del yo cuando no se logra establecer fácilmente el equilibrio del organismo y entonces se necesita movilizar más energías del ambiente para conseguir la adaptación (Latner, 1994; p. 62).

El ego es el censor que capta la información proveniente del entorno y la acepta o rechaza, según las necesidades que le quedan por satisfacer. Dado que controla lo que entra al organismo, posee características más agresivas que el ello, se manifiesta como forma, estructura y separación.

Mientras que las experiencias de gozo y placer son las experiencias del ello; la voluntad, la lucha y el esfuerzo con experiencias propias del ego. El modo ego es el que se enfrenta al entorno y lucha con él procurando el mantenimiento de los límites y márgenes. El ego actúa en la frontera del contacto asumiendo el rol de fiscalizador

de lo que entra y sale del organismo, es por esto que es él quien escoge de acuerdo a las necesidades del organismo, el material a ser asimilado, lo que amplía el abanico de experiencias con que cuenta la persona.

Quien tiene un ego sano es quien elige lo que necesita y repudia aquello que le hace daño. “En este modo del ego, estamos concientes de nosotros mismos, es decir, estamos concientes del acto de escoger, como función de nuestras capacidades. En el funcionamiento del ego somos volutivos” (Latner, 1994, p. 63).

> El modo del ego se caracteriza por su estructura, forma y decisión. En forma sugerente es activo, conciente, canalizador, cognoscitivo, masculino, agresivo y centrado en el yo (Latner, 1994; p. 128).

En el modo ego de funcionamiento requerimos de la conciencia, mientras que en el ello solo nos dejamos llevar por aquello que nos está atrayendo, sin poner en juego a la conciencia. Latner menciona que culturalmente nos identificamos más estrechamente con el modo del ego. Ahora bien, es muy importante aclarar que estos modos no se presentan de manera pura; sino que entran en acción según la actividad en la que estemos, y dependiendo también de nuestra forma de ser en relación con el mundo.

3.4.2.10. Tránsito desde el Heteroapoyo o Apoyo Ambiental al Autoapoyo

En la Terapia Gestalt la madurez del organismo se define como transición del apoyo ambiental al autoapoyo o auto-soporte (Perls, 1998). De acuerdo a esto, “...la madurez del individuo se logra mediante la disminución del apoyo ambiental, el aumento de su tolerancia a la frustración y desmoronamiento de falso afán por *representar* roles infantiles y adultos” (Perls, 1996, p. 16).

La persona u organismo y el ambiente formarían una polaridad naturalmente integrable. La dificultad en la interacción entre ambos surgiría cuando existen discrepancias entre la regulación organísmica y regulación arbitraria o externa. (Latner, 1994).

De esta forma autoapoyo significaría establecer un contacto sano reconociendo la individualidad del organismo (evitando la confluencia como perturbación) y respetando el proceso de formación figura/fondo. (Polster y Polster, 1976).

Uno de los logros centrales al que se enfoca la terapia gestalt es desarrollar la capacidad y el logro del tránsito en la persona del hétero al autoapoyo.

3.4.2.11. Vivenciar

El término *vivencia* alude al "impacto emotivo que un determinado suceso provoca en una persona. Constituye la experiencia vivida por el sujeto ante un determinado acontecimiento" (Alessandri, citado en Hurtado, Rojas, 1996, p. 57). De este modo la depresión es un estado conformado por un conjunto de sentimientos y sensaciones subjetivas que corresponden a vivencias.

Para Yontef (1995) la vivencia se puede ver reflejada en un acto de conciencia con aquella situación más importante en el campo ambiente/individuo, contando con un total apoyo sensorio-motor, emocional, cognitivo y energético.

La vivencia no es solo percepción de una sensación interna con todo lo que eso implica, es también el acto de un profundo percatarse de lo que ocurre al rededor de la persona cuando "eso" se ha hecho figura, es decir, abarca incluso los pensamientos o explicaciones que la persona se entrega al momento de sentir y vivir su experiencia.

La vivencia es más que la experimentación. Es aquella experiencia que para la persona se ha vuelto significativa.

3.4.2.12. Enfermedad y Funcionamiento Anormal en Gestalt

Latner (1994), al respecto menciona que la Gestalt no trabaja con categorizaciones de los estados mentales como el modelo médico, dado que éstas son opuestas al enfoque gestalt. En este modelo lo que se conoce como trastornos, son los las interferencias en el proceso de formación y destrucción de gestalten, las cuales acarrean distorsiones importantes en la vida de las personas.

Si es que en Gestalt se puede hablar de trastornos, éstos son del funcionamiento y desarrollo del yo, y aunque se diga que estos trastornos son fijos nuestra conducta no lo es, por lo tanto no tienen la connotación crónica que le entrega la medicina tradicional. “En la terapia gestalt, entendemos que nuestras caracterizaciones de conducta sana y anormal son referencias de los procesos actuales” (Latner, 1994, p. 93)

La enfermedad como “estado” implica la ausencia de un libre funcionamiento. Esto no quiere decir que el funcionamiento sano esté exento de dificultades o vulnerabilidades. Lo importante es que seamos creativos y capaces de salir airosos de situaciones que atenten contra la integridad del “yo” con todo el amplio repertorio de recursos y experiencia que tenemos.

> En un mal funcionamiento nos encontramos en constante crisis operando con nuestras funciones de seguridad (huida, retirarse, desensibilización, alucinación y delirio). Nuestros mecanismos para la formación normal y sana de figura-fondo y su destrucción, están incapacitados por haber reprimido algunos aspectos de ella (Latner, 1994, p. 96).

Lo poco sano en gestalt está tomado de una acumulación de situaciones en las que utilizamos nuestros mecanismos de seguridad y la interferencia de nuestro contacto, lo que provoca que no seamos capaces de detectar las condiciones apropiadas para extraer del medio lo que necesitamos. Dejamos de ver nuestro entorno y a nosotros mismos con todo lo que este implica, lo que interfiere en nuestra creación y destrucción de gestalten.

Dado que la persona ya no puede detectar cuando esta siendo amenazada por su entorno, se desgasta en mantener una muralla de defensa, por lo tanto cuando realmente necesita utilizar estos mecanismos se siente carente de los medios necesarios para enfrentar las nuevas situaciones.

El resultado es la típica neurosis de la que habla Latner, esa neurosis que desensibiliza, la que no permite sentir en la integridad. La que hace a los individuos

más carente de sentido de sus vidas y de saber lo que quieren y necesitan. Es en esta neurosis que las personas se sienten vacíos y sin vida.

En los trastornos del organismo, lo que se ve interferido es el yo con sus funciones. En forma típica, es el modo del ego el que toma para sí un predominio enfermo. Esto se debe a que debemos distinguir las experiencias potencialmente dañinas y enfrentarnos al resto de las exigencias nuevas. “Actuamos para borrar nuestras reacciones de la función de seguridad. Este acto es el primer desequilibrio, la primera afirmación de nuestra voluntad aislada sobre nuestra conducta integrada” (Latner, 1994, p. 101).

El ello y el ego funcionan de manera cooperadora e integrados en el yo. Al aparecer esta disfunción o trastorno en el yo lo que ocurre es que cada uno camina por su propio sendero. Al ser el ego quien maneja las reglas y pone los límites, se vuelve un pequeño dictador, mientras que el ello se pone a despensas del ego. Esto se ve reflejado en la falta de diferenciación completa que se produce en el caso del ello y en las restricciones desmesuradas que propone el ego.

Lo esperado sería que la persona oscilara entre el funcionamiento del ello y el ego, según lo necesitase. En el funcionamiento del ello sin modulación, lo que ocurre es que “quedamos fuera de contacto y manejados por los impulsos. Aparentemente espontáneos, somos solo nuestra excitación y temor rebosantes” (Latner, 1994; p. 104).

> En el modo del ego perdemos la pista de una gran parte del medio ambiente; en el ello rara vez salimos de él. [...] El organismo deteriorado no posee un contacto bueno y por tanto, no puede ser espontáneo ni equilibrado. Solo puede ser rígido (*Ibíd.*)

La gran dificultad que se presenta cuando trabajan desorganizados (Ello y Ego), es la falta de movimiento vívido, flexibilidad, refinamiento y restricción que proviene de la interacción constante con la realidad y entre ambos. Lo que se rigidiza es la excitación del modo ello y la estructura y decisión del modo ego. “En vez de ser

los componentes indivisibles de una gestalt, distintos pero integrados, se colocan uno frente al otro" (Latner, 1994, p. 128).

> La conciencia consiste en estar en el presente. El funcionamiento anormal mirar el ahora, desviando nuestro compromiso a la zona media del proceso mental. La zona externa es el ambiente, la interna somos nosotros. La de en medio es la de nuestras fantasías, pensamientos, deseos. En la anormalidad, la zona media se ocupa de disminuir nuestro compromiso (Latner, 1994, p. 106).

3.4.2.13. El Ciclo de la Experiencia de Zinker

El Ciclo de la Experiencia pretende mediante la observación de las diversas fases de este, comprender en esencia cómo se relaciona la persona con aquello que podría satisfacer la necesidad que le surge. Puesto que constantemente tenemos necesidades a las que atender, es muy importante comprender si somos capaces de satisfacerlas honestamente mediante el contacto.

El contacto implica vivencia y resolución total de algún asunto inconcluso.

> Según Zinker el modelo más comprensivo de la teoría de la Terapia Gestalt es el ciclo de "Darse Cuenta-excitación". Ese ciclo se inicia con la sensación, se desplaza al "Darse Cuenta" y genera excitación y energía. El ciclo completo es sensación - darse cuenta – energía – acción – contacto - retirada. Este ciclo se repite una y otra vez mientras las gestalten se completen (Castanedo, 2002, p.99).

Para poder completar las gestalten es necesario que la experiencia fluya a través de las fases del ciclo, sin embargo, en este 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 cinco fases activas del ciclo [...]; éstas al completarse, conducen a la fase de cierre del ciclo, y el organismo pasa al reposo (Castanedo, 2002, p.100).

3.4.2.13.1 Etapas del Ciclo de la Experiencia.

La experiencia humana tiene como primera etapa la Sensación. La "sensación significa una experiencia sensorial del mundo" (Castanedo, 2002, p.101).

> Toda nuestra experiencia y acción en el mundo surge de nuestro fondo sensorial y tiene sus cimientos en él. Esta es una premisa fundamental de la terapia Gestalt. [...] Las sensaciones corporales son un medio principal para que nos cimentemos en la realidad del sí mismo y el entorno (Kepner, 1992, p. 95).

Central en esta etapa del ciclo es reconocer las sensaciones que tiene la persona respecto al tema tratado al momento de su relato.

> Las sensaciones del organismo son internas y externas. Las internas son propioceptivas (partes del cuerpo), cinestésicas (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 (Castanedo, 1997, citado en Valiente y Velásquez, 2004).

"El experimentar en el aquí y en el ahora comienza siempre con la sensación; por ejemplo, el lenguaje tiene raíces sensoriales (las palabras que se emiten provienen de la experiencia concreta del individuo)" (Castanedo, 2002, p.100). "Cuando la persona inhibe sus sensaciones, éstas no pasan al segundo estadio del ciclo, no llegan a la toma de conciencia (awareness)" (Castanedo, 2002, p.101).

Para Kepner (1987) la sensación está directamente relacionada con el proceso corporal que le acompaña, por esto para él en su libro "El Proceso Corporal" plantea que:

> "La sensación puede ser un sentimiento corporal, impulsos y necesidades orgánicas, imágenes y pensamientos, percepciones del entorno. Esta es la formación cruda de la experiencia, indiferenciada hasta que es organizada por

> una necesidad que surge y presiona, pero disponible como una reserva de energía e información sobre el estado y relación actuales del organismo" (Kepner, 1987, p. 93).

Para lograr una figura que refleje de modo preciso nuestras necesidades es imprescindible que nuestras sensaciones se encuentren en una apertura de consciencia plena.

> La relación con nuestro apoyo ambiental se refleja en si nuestra postura corporal nos permite estar bien conectados al apoyo de la tierra. Esto es la llamada "cimentación" (Kepner, 1987; p. 125).

Nuestra "cimentación" es nuestra base en el mundo, es nuestra capacidad del sentido de la realidad y este sentido de la realidad se encuentra mediado por la calidad de la experiencia de nuestras sensaciones. Si esta experiencia se encuentra interferida, lo que deviene es la desconexión. No nos relacionamos con nuestra realidad personal (entre otras cosas la pérdida del contacto con nuestra identidad) ni con la del entorno.

> Las personas que tienen una cimentación precaria a través de las piernas tienen una base precaria para la acción. No tiene un fondo del cual moverse porque no tienen relación con la tierra que apoya su ser y deben gastar energía posturalmente para compensar esta limitación en el apoyo (Kepner, 1987; p.125).

> Sin el cimiento de la sensación corporal, las figuras que se forman y surgen en el habla no están relacionadas con la realidad que se siente en el momento; son abstractas, frías y parciales (Kepner, 1997, p. 101).

Las capacidades sensoriales pueden dividirse en dos categorías según nuestro contacto con la realidad:

Están los sentidos orientados hacia nuestro *sentido interno del sí mismo*, así tenemos la *Propiocepción* (sentido de las partes del cuerpo), cinestesia (sentido del movimiento), sensaciones viscerales (plenitud o vacío de órganos digestivos, hambre o latidos del corazón) y diversos receptores para la presión, el dolor y el placer, así

como las “sensaciones” de pensamientos e imágenes visuales. Estos sentidos nos hablan del estado actual de nuestro organismo, de nuestros sentimientos, carencias y necesidades, y nos ubican en nuestra realidad personal.

Están también los sentidos orientados hacia nuestra relación con el entorno: la vista, el oído, el tacto, el gusto y el olfato. Es a través de estos sentidos que nos cimentamos en la realidad de nuestro entorno y determinamos nuestra relación con él. Sin una sensación externa clara perdemos contacto con lo que está disponible.

La segunda fase del ciclo, la “toma de conciencia”, representa uno de los elementos esenciales de la Terapia Gestalt.

Es importante, para comprender el concepto de “darse cuenta”, explorar qué es para la Terapia Gestalt. El awareness o toma de conciencia está directamente relacionado con una capacidad inherente al ser humano que es la de crecimiento. Este crecimiento se acompaña siempre de la formación de nuevas gestalten.

J. Stevens en su libro *El Darse Cuenta* (1982) plantea que se pueden distinguir en la experiencia tres tipos de darse cuenta, o zonas del darse cuenta: el primero está centrado en el exterior, el segundo en el mundo interior y el tercero en el nivel de la fantasía.

El primero y el segundo engloban todo lo que yo puedo saber de la manera en como yo vivencio mi realidad. Es el terreno sólido de mi experiencia. El tercer darse cuenta está más relacionado con la actividad mental, con lo que imagino, lo que pienso, etc. Por lo tanto, al unirse el primero con el segundo este último disminuye.

> 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 proyectarla 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, ver y 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 vista de una armadura que le proteja para hacer frente a las situaciones destructivas que le pudieran dañar; aprenda a tomar responsabilidad por sus acciones y sus consecuencias; se sienta bien con el darse cuenta de su vida de fantasía y su expresión. (Castanedo, 2002, p.102).

Para J. Kepner la fase que hemos conocido anteriormente, toma de conciencia, es denominada Formación de Figuras y Proceso Corporal. Al respecto de ésta refiere: "La sola sensación pura no es, por supuesto, suficiente para guiar nuestro funcionamiento, aunque sí forma una base para él. Debe estar organizada en algo significativo para que sea importante para nosotros. En terapia Gestalt llamamos a este proceso el surgimiento de una *Figura* contra un fondo" (1987, p.109).

Como mencionábamos anteriormente la importancia de la sensación para la calidad de nuestra experiencia, es también de importancia para la formación de figuras en la conciencia.

> Una sensación resalta entre otras como algo vivo y con energía cuando tiene significado para nuestro funcionamiento. Si nos podemos identificar con ese significado, permitirle que sea importante y relevante para nuestro sí mismo, la figura corporal guiará nuestro funcionamiento e influirá en él (Kepner, 1987, p. 109).

La tercera fase del ciclo, Movilización de Energía, consta de la toma de conciencia de las sensaciones que se tienen en el aquí y el ahora. Uno de los fines de la movilización de energía es que la persona logre tener una conducta más adaptativa. La movilización de Energía se hace efectiva hacia una actividad que le reporte a la persona la satisfacción de una necesidad, es decir, lo que desea. Idea central en la Terapia Gestalt es saber qué hace la persona con la energía que le emerge. Si logra satisfacer lo que desea, o será que la movilización de energía se queda estancada sin llegar a la excitación.

Para Kepner esta fase del ciclo es llamada Movilización y Proceso Corporal y a diferencia de Zinker quien divide el proceso en movilización de energía y excitación, él trata indistintamente ambos pasos como uno solo previo a la etapa de acción. Por esto entregaremos la información de movilización y excitación de manera continua.

Respecto de la movilización y proceso corporal el autor dice que:

> La habilidad con que nos movemos, la fuerza de nuestras palabras, el brillo de nuestra piel, nuestra capacidad de pasar a la acción y salir adelante cuando estamos en dificultades, todo esto nos habla del grado en el cual somos capaces de movilizarnos para vivir (Kepner, 1987, p. 121).

"El proceso de movilización forma la base física para la acción en el mundo al proveer la energía y el ímpetu para la acción que hace posible el contacto" (Kepner, 1987, p.121).

Para lograr la movilización necesaria Kepner plantea tres requisitos esenciales que son estar alerta, apoyo y carga de energía. Por alerta entendemos estar concentrado cognoscitiva o imaginativamente frente a una acción a realizar. Ahora bien estar alerta también implica la disponibilidad de habilidades y capacidades en la persona, para una acción adecuada.

Kepner menciona que los Apoyos son apoyos físicos de la persona para la acción reflejados en la postura, alineación corporal y tono muscular. Al movilizarse uno para la acción aumenta el tono muscular, o paradójicamente disminuye, en los músculos que intervendrían en el movimiento. "La noción de "apoyo para la acción" proviene del trabajo en terapia Gestalt de Laura Perls. Cuando preguntamos cómo está apoyada una persona para la acción, debemos examinar cómo está organizada físicamente para 1) recibir el apoyo del entorno y 2) apoyarse a sí misma para la acción que hay que emprender" (Kepner, 1987, p. 125).

Para la gestalt es de vital importancia la forma en cómo nos paramos en nuestro entorno más fundamental que es la tierra, por eso el grado de cimentación, o

la forma en cómo nos ponemos de pie refleja o habla de cómo nos enfrentamos a la relación con nuestro entorno o si somos capaces de nutrirnos de aquello que está dispuesto en nuestro exterior para nosotros. Por esto observar cómo se para una persona puede claramente mostrarnos cómo se encuentra esa persona preparada para la acción.

Así como el apoyo de la tierra ancla la acción a la base ambiental, el autoapoyo lo hace en la capacidad corporal de uno.

> El autoapoyo se refiere a la postura como un todo, ya que forma una base para la acción. Estar apoyado solo por la tierra y no estar autoapoyado sería como estar acostado o sentado descansando. Estar apoyado solo por la tierra (o un objeto como una cama o una silla) es por lo tanto estar completamente pasivo e indiferente con respecto a la gravedad. Pero, si además de estar apoyados por la tierra también estamos autoapoyados, desde un punto de vista postural nos estaremos manteniendo activamente en alguna forma equilibrada y, sin embargo, dinámica (permaneciendo erguidos) (Kepner, 1987, p. 126).

Nuestro autoapoyo se puede ver beneficiado u obstruido por nuestra posición física. Por ejemplo de presentar un colapso postural llegamos a la pérdida de energía en la superficie corporal, pérdida del tono y capacidad muscular superficial del espacio; en el caso contrario podemos generarnos una postura distendida, abierta de brazos, piernas y viveza en la expresión, lo que claramente genera en la persona una disposición para las nuevas experiencias mucho más beneficiosa.

En cuanto a la Carga de Energía, Kepner la menciona como un acopio de energía, la que puede ser descargada en la acción. Esta energía acumulada la podemos ver claramente en la agitación de nuestra respiración, el aumento del flujo sanguíneo hacia los órganos periféricos (los que nos permiten contactarnos), y los órganos de la acción (corazón, pulmones y cerebro), y “la liberación de glucógeno (un tipo de azúcar que energiza con rapidez) en el torrente sanguíneo y así por el estilo” (Kepner, 1987, p. 128).

La carga de energía la podemos ver como viveza al hablar, brillo y estremecimiento en la persona, y es lo que comúnmente se conoce como excitación.

La capacidad para movilizar energía no es igual en todas las personas, ni todas necesitan lo mismo para llegar a la acción, por esto la estructura corporal que poseemos nos ayuda o dificulta en gran medida para llegar a actuar y tomar lo que necesitamos de nuestro entorno. Si poseemos una musculatura flexible es más probable que podamos recibir una carga mayor de energía, a que si poseemos una estructura inflexible y poco estimulada sensorialmente, dado que en la primera la sangre y el oxígeno llega a ella con mayor fluidez.

La cuarta fase del Ciclo de la Experiencia es la Excitación. Ésta se desarrolla a medida que se produce la toma de conciencia.

La excitación es comprendida por Castanedo como una carga de energía que se da debido a que la persona la ha movilizado previamente. Esta excitación es reportada por la persona como una actividad psicofisiológica y se evidencia psicológicamente como un estado de inquietud interna.

La quinta fase del Ciclo es la Acción. “Esta se produce como consecuencia del movimiento” (Castanedo, 2002, p. 103). La acción está referida al concretar un hecho con la energía que en las etapas anteriores se venía gestando. Esta acción no es una acción vaga, sino claramente definida hacia donde debiese, para satisfacer la necesidad de la persona.

Para Kepner la acción y el proceso corporal para ser entendido se requiere que antes podamos comprender que desde la perspectiva Gestalt, el movimiento ocurre:

> No como un proceso mecánico aislado, sino como parte del ciclo más amplio de la autorregulación organísmica. [...] La función del movimiento es poner al organismo en contacto con los aspectos del entorno que son necesarios para el crecimiento, o con los aspectos de uno mismo que están negados pero que se busca completar (Kepner, 1987, p. 139).

> El movimiento debe cimentarse en la sensación y el sentimiento y ponernos en un contacto apropiado (conclusión de las necesidades) con nuestro entorno. Así, la acción puede definirse como movimiento al servicio del contacto (conclusión) o *movimiento hacia el contacto final* (Kepner, 1987, p. 140).

Podemos mencionar que para la terapia gestalt es muy importante poder comprender que las acciones saludables que podamos emprender no tienen que ver tan solo con nuestras necesidades y sentimientos, sino que con nuestro entorno presente en el aquí y el ahora.

Es a través de este atrevernos a relacionarnos activamente con nuestro entorno, que podemos poner en juego o experimentar nuestros propios límites, saber qué deseamos de afuera y para qué nos sirve adentro. Ahora bien, de no poder relacionarnos activa y sanamente con nuestro entorno nos llenamos de necesidades que no hemos podido satisfacer y tensiones que no hemos podido descargar, las cuales son gestalten inconclusas.

Al ser tan importante la acción saludable nos encontramos frente a ella como una pieza fundamental de la expresión y experiencia del sí mismo por un lado y de la manipulación del entorno por otro.

En cuanto a este último punto podemos decir que la manipulación desde Kepner es entendido como “nuestra capacidad de actuar sobre nuestro entorno con habilidad o pericia lo que es tan crucial para el funcionamiento saludable” (Kepner, 1987, p.142).

La manipulación de nuestro entorno tiene que ver con nuestra capacidad para nutrirnos de aquello que está dispuesto para nosotros en el exterior, tomar a conciencia lo que nos sirve y detectar lo que no nos sirve para no ingresarlo a nuestro organismo.

La capacidad de manipulación la podemos ver en las personas a través de su capacidad exploratoria, si es activa o pasiva para conseguir lo que quiere de los

demás, si se aleja o acerca a aquellos con los que espera contacto, y si puede sostenerse en sus pies frente a las adversidades que se le presentan.

Ahora bien no basta solo con tener las ganas de hacer cosas, sino también se trata de tener una musculatura acorde con el movimiento que se quiere ejecutar. Cuando esta capacidad física para la acción se encuentra interferida, una buena forma de notarlo es en aquellas posiciones físicas poco económicas, es decir, cuando tenemos rigidez en los músculos que restringen el movimiento, en la inmovilidad del cuerpo, en la "postura hundida y retraída" (no participativa según Kepner), en la incapacidad de sostener el movimiento, y en la falta de movimiento de la persona hacia lo que le rodea y hacia las demás personas. Sin esta capacidad física para "estar" en el entorno la persona suele sentirse temerosa y poco conectada con lo que ocurre afuera.

Respecto de la expresión del sí mismo, Kepner menciona que es muy importante saber que la "emoción" (latín), significa "mover hacia afuera", es por esto que plantea que "el proceso del sentimiento interior traduciéndose en movimiento expresivo del sí mismo consiste en llevar una parte de uno mismo al entorno, atravesando el límite organismo/entorno (Kepner, 1987; p.143)". [...] y es a través de este movimiento que no solo hacemos contacto con el medio "externo", sino con aspectos de nuestro propio sí mismo. Como podemos ver el sí mismo es creado a través del contacto, no es algo estático o fijo o algo que se mantenga de la misma manera por siempre, lo que nos abre a la posibilidad de desarrollo y autoactualización.

Dado esto es que el autor menciona que "sería más preciso decir que el sentimiento y su expresión son parte del mismo todo [...] El sentimiento se vuelve expresión en el entorno y todo junto es la emoción" (*Ibíd.*).

De esta manera nuestra expresión del sí mismo o la expresión de nuestra vida interior se puede ver reflejada en algunos logros como lo son la necesaria descarga de energía que debemos efectuar. Dado que nos preparamos para la acción

constantemente, de no efectuarse nos quedaríamos con toda esa energía en nuestro interior, la cual esta destinada a ser entregada o descargada en el entorno.

Como segundo punto es de importancia comprender que de esta manera comunicamos nuestro estado interior a nuestro entorno de modo que podamos obtener alguna respuesta de él, y como tercer punto "con la conciencia de nuestra acción, damos forma y apoyo a nuestro sentido del sí mismo". Así, si por ejemplo notamos que nuestro entorno es amenazante es muy probable que no sea en ese momento que descarguemos la energía destinada para eso, más debemos encontrar el correlato muscular para lograrlo.

Si queremos llorar y notamos que en este lugar no podemos hacerlo, alguna parte de nuestro cuerpo habremos de tensar para lograr que nuestro llanto no fluya. Si no dejamos salir nuestras emociones será muy lógico tener algún dolor o tensión muscular característica en nosotros y por otro lado el restringir las emociones, sean cuales sean, nos aleja de nuestro entorno, ya que las emociones tienen además de la función de descarga de tensión, la de contacto.

Las emociones "nos comunican y conectan con otros, con nuestro entorno en general [...] y con aspectos de nuestro propio sí mismo y bloquear o "inhibir la expresión del sí mismo y de la comunicación requiere que el movimiento corporal sea restringido e inhibido" (Kepner, 1987, p.144).

Para poder comunicarnos con nuestro entorno no basta tan solo con expresar nuestras emociones con palabras, sino también está en juego nuestra expresión facial, volumen vocal y énfasis en la postura y los gestos.

Para Kepner la acción saludable requiere de algunas condiciones del organismo, entre ellas la musculatura y la exhalación en la respiración.

> En cuanto a la musculatura: debe ser capaz de movimientos flexibles y tener la fuerza adecuada. Sea en los movimientos gruesos como correr, o en los patrones musculares finos de la expresión facial, los gestos o la manipulación. Si el movimiento es restringido, limitado estructuralmente en cuanto a

> amplitud o doloroso, o la fuerza y capacidad musculares no son adecuadas para la tarea, entonces la acción que se haga será limitada o inadecuada (Kepner, 1987, p.145).

En cuanto a la exhalación en la respiración, Kepner menciona que es el segundo requisito organísmico más importante en los movimientos más vigorosos, y la liberación de energía. En tanto la aspiración profunda parece movilizar y energizar al organismo, la exhalación intensa permite la descarga de energía y da foco y fuerza al movimiento.

Sexta Fase del Ciclo: Contacto.

> 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 el ahora: el contacto no se limita solamente a una interrelación de personas. Además, el contacto se extiende a los alimentos, al contacto con la naturaleza, la música, en fin, con todo lo que implica el área sensorial y emocional. Si este contacto es activo proporciona una satisfacción en la persona que lo establece. (Castanedo, 2002, p.104).

La etapa de contacto es aquella en la que encontramos nuestro sí mismo con el de otro. Tener contacto con otro no implica solamente el roce, o el cruce de la frontera, es en sí el intercambio. Es en este momento donde cruzamos nuestro propio límite para encontrarnos con un espacio que puede brindar aquello que necesitamos, y por lo que salimos en búsqueda. Ahora bien podemos claramente encontrarnos con nuestro entorno sin traer algo de él a nuestro sí mismo, más eso es satisfacción y no necesariamente nutrición. Una tarea central del contacto es nutrirnos de nuestro entorno.

Perls y colaboradores describen cuatro funciones críticas de los límites:

> (…) un organismo vive en su entorno conservando su diferencia y, más importante, asimilando el entorno a su diferencia; y es en el límite que los

> peligros son rechazados, los obstáculos superados y lo asimilable seleccionado y apropiado (p.230). (Perls y Cols., 1951 citado en Kepner, 1987, p. 166)
>
> Estas funciones: (1) la conservación de la diferencia, (2) el rechazo del peligro, (3) enfrentarse a los obstáculos y (4) la selección y apropiación de la novedad asimilable - están arraigadas en nuestro proceso corporal. Cómo mantenemos, modulamos, seleccionamos y evitamos el contacto en el límite es evidente en la forma en que creamos y expresamos a nuestro sí mismo corporal (Kepner, 1987; p. 166).

Para Kepner es muy importante el cuerpo como límite de contacto, es decir, es a través de la posición corporal que una persona altera la forma en cómo se relaciona con los demás, lo que admite y cómo lo admite. De modo similar, la manera en como uno se organiza físicamente afecta y refleja la forma en cómo nos relacionamos con el entorno.

Por ejemplo la contracción de los músculos superficiales nos ayuda a sentir una sensación mayor de límite con el entorno, por un lado sentimos más firme y definida la diferencia entre lo que soy yo y lo que no soy, y por otro esta firmeza puede actuar a su vez como un filtro regulador de lo que entra del entorno en mi.

odemos notar claramente que estos fenómenos dan cauce a la forma en cómo sentimos al entorno físico, a los otros y las interacciones que generamos.

> “Esta idea de contracción/relajación muscular como regulación del contacto es cierta no solo para la superficie corporal en general, sino también para dos de las principales aberturas de contacto: la boca y los ojos” (Kepner, 1987, p. 168).

Si podemos experimentar en algún momento la musculatura que se pone en juego cuando expresamos una emoción donde pretendemos poner límite al otro, sea de restricción o rechazo, nos endurecemos para lograr transmitir esto, por ejemplo cerramos la boca con fuerza y tensamos la zona de nuestros ojos lo que provoca que

se cierren un poco. En definitiva, nuestra cara se endurece como una forma de expresar la precaución que estamos sintiendo. Si tenemos nuestra quijada muy apretada y el ceño tenso, lo que estamos transmitiendo es enojo. De manera opuesta tenemos una quijada suelta, sin mucha fuerza como el "simplón" como le llama Kepner, o el inocente con ojos abiertos, labios y quijada relajados en una expresión abierta, este autor menciona que esta forma implica que cualquier cosa presentada por el entorno será recibida y aceptada (Kepner, 1987).

El contacto como experiencia límite implica, una conexión del cuerpo y el límite. Esto al servicio del manejo y conservación de nuestro espacio personal el que se extiende hacia algo más allá de nuestra piel, los límites de nuestro sí mismo contienen parte de nosotros y parte del entorno.

El espacio límite está muy relacionado con una necesidad básica de protección de la integridad de nuestro sí mismo.

Es la capacidad para crear y ajustar este espacio límite lo que (1) nos permite regular la velocidad e intensidad del nuevo contacto al controlar nuestra distancia real respecto a los demás, y (2) nos ayuda a reducir la impresión real del contacto sobre nuestra capa corporal límite a proporciones asimilables (Kepner, 1987, p. 169).

Poseemos muchas maneras de regular modificar y comunicar nuestro espacio límite, la mayoría de ellas como menciona Kepner son a través de instancias no verbales, es decir, "a través del proceso corporal" (*Ibíd.*).

Él menciona además dos dominios para estas instancias:

Espacio límite distal: Esta es la regulación del rango más externo del espacio límite: aquel espacio sobre el que no podemos actuar directamente para regularlo, pero que en nuestra experiencia tiene la importancia suficiente para regularlo de alguna manera.

Espacio límite proximal: Este implica la regulación del espacio límite que está relativamente cerca de la capa corporal límite: aquel espacio dentro del rango

donde podemos tocar o ser tocados y así podemos actuar y recibir la acción de una forma directa (Kepner, 1987; p. 169).

Un funcionamiento saludable en el contacto está dado por nuestra capacidad para ajustar el límite y el del espacio propio.

El contacto llega a su fin con el contacto final que es cuando la frontera del sí mismo se funde con el entorno. Este es el orgasmo, el momento en que el agua sacia nuestra sed, el término de un proyecto; el punto de la conversación cuando se logra "esa" conexión.

Este momento es breve pues es necesario de ser así, de quedarnos fijados en este momento no lograríamos comenzar un nuevo ciclo de experimentación, ni por ende una nueva experiencia, una nueva satisfacción y menos nutrimiento. A raíz de lo anterior surge la frase conocida, de que las cosas no resueltas provocan gasto de energía, haciendo alusión a la dificultad de avanzar.

La séptima fase del Ciclo, es la Retirada o reposo.

"Cuando el organismo entra en el reposo de la experiencia vivida se retira. Esta retirada requiere que antes se haya dado el contacto. Entonces comienza otro ciclo o gestalt que se iniciará con una nueva sensación" (Castanedo, 2002, 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 donde 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, Quitman, 1989, Zinker, 1991).

Para Kepner esta etapa se denomina Retroceso, Asimilación y Proceso Corporal: El contacto final por más "elevado" que haya sido no es la etapa final del Ciclo de la Experiencia de nuestras necesidades, deviene una tarea de asimilación de

lo vivido, para que la necesidad que venga no sea contaminada por cuestiones anteriores. “Para que esta “terminación” ocurra hablamos de la fase de *retroceso del contacto”* (Kepner 1987, p. 185).

La etapa de retroceso está dirigida a la digestión y asimilación de nuestra experiencia, por lo tanto, si nuestro contacto ha sido intenso, nuestro retroceso también lo será, y si a la inversa nuestro contacto ha sido suave o no del todo fructífero nuestro cierre o retroceso también lo será. En este proceso finalmente lo que se digiere y asimila es información nueva que deberá acomodarse en nuestro sí mismo, por eso el desgaste energético es en relación a lo que hemos experimentado.

Este proceso de retroceso es una parte del ciclo que implica más calma, aunque el hecho que estemos asimilando haya sido de mucha fuerza o de largo tiempo de duración, necesitamos volver a nosotros mismos para quedar en paz.

Parafraseando a Kepner (1987), mal entendida está en nuestra cultura este momento pues tiende a ser confundida con flojera y esto ocurre claramente porque en las culturas occidentales no se le da el espacio que merece el trabajo de la digestión, del cierre, el trabajo de reconectarnos con nosotros mismos y de aclarar nuestro espacio interno de modo que pueda surgir una experiencia nueva y fresca. Este momento se expresa claramente en el cambio de foco que se produce desde ““aquello que es contactado” al “sí mismo que ha estado en contacto”” (Kepner 1987; p. 189).

Para acceder a esta experiencia nueva y fresca es necesario que como primer punto podamos desvincularnos del contacto. Esta desvinculación “es la renuncia a la experiencia cumbre” (Kepner 1987; p. 189). El momento de renuncia es el momento en que nos encontramos “llenos”, satisfechos y podemos acceder a un momento de paz interior que otras partes del Ciclo de la Experiencia no lo brindan tan claramente.

Contrariamente a lo que ocurre en el contacto cuando uno está todo para eso otro con lo que nos hemos contactado, en la etapa de cierre o retroceso uno esta todo para el sí mismo. Es volver a una atención más equilibrada del sí mismo. “La dificultad para desvincularse da como resultado que el sí mismo sea crónicamente

desalojado por el otro, un estado de *confluencia* o mezcla de éste y aquel" (Kepner 1987; p. 190).

La desvinculación requiere a su vez un momento o paso de quietud de nuestro ritmo anterior a uno más lento. En este paso pueden ponerse claramente en juego nuestra capacidad para dejar libre aquello que nos ha causado placer, o por el contrario querer permanecer "pegado" a eso que nos ha mantenido "abrigados" en nuestro proceso.

Otro punto de importancia dentro de la fase del retroceso, es el restablecimiento del límite del sí mismo. Este restablecimiento es de corte natural en nuestro organismo, puesto que si ya hemos disminuido nuestra actividad, lo que quedaría es volver a nuestro interior, volver a limitar nuestro sí mismo. Este proceso nos ayuda para poder contrastar sensaciones en relación a lo que hemos vivido.

> El espacio corporal localiza y define lo que es "yo" como algo distinto de lo que es "no yo". Al retroceder del contacto es importante reafirmar la propia sensación corporal del sí mismo y, en su caso, la reubicación de sí mismo (Kepner 1987, p. 190).

El límite que sentimos con nuestra piel nos ayuda a retirarnos del objeto de contacto y así reafirmar el sentido de nuestro sí mismo. "Ésta es la manifestación física concreta de lo que ha sido llamado, en otros contextos, individuación" (Kepner 1987, p. 192).

Finalmente Kepner (1987) da importancia a la asimilación y el cierre. Luego del contacto, que tiene como fin entre otros, "el que el límite del sí mismo es ahora restablecido incluyendo la nueva experiencia o material engendrado por el contacto" (Kepner 1987; p. 193), […] requerimos de la asimilación para integrar esta nueva experiencia o material para que devenga crecimiento. El fin del contacto, no es tan solo volver a la homeostasis que necesita nuestro sí mismo, sino engendrar algo nuevo. Para Kepner la asimilación:

Es un proceso mucho más activo y que involucra mucha acción conciente (…) no está tan solo en esta etapa final (retroceso), como lo planteaba Perls y cols., (…) al seleccionar y asimilar los resultados de un episodio de contacto, trabajamos para ajustar la nueva experiencia dentro de nuestro viejo marco de referencia: meditamos, comparamos, miramos lo que encaja y lo que no, y así sucesivamente" (1987, p.193).

El cierre marca la vuelta completa del círculo organísmico. Estamos enfrentados a una tendencia natural a cerrar aquello que hemos comenzado. Ahora esta tendencia al cierre no trae consigo siempre la sensación agradable de haber concluido algo, dado que en algunos momentos lo que cerramos deviene en un duelo.

Kepner (1987) menciona que casi todos los finales, aún los finales de situaciones desagradables, comprenden aspectos tanto de calma como de pérdida y aún la culminación de sucesos felices puede estar paradójicamente ligada a una sensación de pérdida. Es más, es esperable que en algunos casos se presenten sentimientos de vacío, soledad y abandono, como propios o muy intrínsecos al proceso de retroceso.

3.4.2.13.2 Bloqueos en el Ciclo de la Experiencia.

Las interrupciones en el Ciclo de la Experiencia se encuentran ahí puesto que deben cumplir con alguna misión para el organismo, es decir:

(…) La persona ha elegido tales mecanismos para protegerse de la intrusión que rompería un equilibrio precario o un desequilibrio que tiene toda la apariencia de equilibrio.

En terapia Gestalt las resistencias no son necesariamente patológicas; más bien están consideradas como formas de energía orientada. Antes de ejercer resistencia, esta energía puede ir muy bien en el sentido de una adaptación o protección legítima. Dicha energía no es una fuerza inerte y se convierte en resistencias cuando disminuye, se bloquea o se anula el contacto.

Las resistencias que se pueden presentar en el Ciclo, desde Zinker son seis: Desensibilización, proyección, introyección, retroflexión, deflexión y confluencia, más a nuestro parecer son de vital importancia el poder mostrar la sub y sobrelimitación como componentes de los bloqueos anteriormente señalados, de importancia en el Ciclo que han sido planteados por J. Kepner.

La Desensibilización.

Se refiere a la falta de capacidad de sentir el contacto, como si se tratara de puntos ciegos, adormecimiento, confusión o vaguedad sobre ciertos aspectos del sí mismo.

La desensibilización tiene diferentes grados y va desde la gravedad de la descorporificación en la psicosis hasta la desensibilización más selectiva que la mayoría de nosotros usamos para responder a las incomodidades temporales. Por lo tanto este mecanismo de defensa nos permite adaptarnos para hacer frente a situaciones que percibimos hostiles.

Para Kepner la desensibilización es entendida como: las maneras en que nos volvemos menos sensibles a los estímulos como una resistencia al contacto o mecanismo de defensa.

Es el proceso de enfrentarse a las sensaciones perturbadoras alterando la capacidad de percepción. La desensibilización aminora la experiencia de incomodidad, pero exige un costo al reducir tanto la capacidad para vivir intensamente como la integridad del sentido del sí mismo. (Kepner, 1987, p. 98).

Sin contacto con el cuerpo, uno no tiene sentido de su situación en el mundo o de su presencia física y sus límites. Sin contacto con sus entrañas y respuestas físicas, es decir, con las sensaciones organísmicas internas de uno, hay solo vacío y una sensación de “no soy nada”. Una sensación de autocontinuidad, en oposición a la fragmentación, depende de la capacidad para sentir la propia ausencia y la continuidad de emoción y conducta, ambas, fenómenos corporales (Kepner, 1987, p.106).

En la desensibilización, “la experiencia del cuerpo esta amortiguada y minimizada; se vuelve menos accesible a la conciencia. El sentido de realidad plena se pierde. En su forma extrema, esto resulta en disociación (desconexión con el mundo) y despersonalización (sensación de descorporificación)” (Kepner, 1987, p.111).

Podemos detectar en nuestro organismo diversas sensaciones, éstas pueden volverse perturbadoras por tres razones básicas según Kepner:

La primera se refiere a las que son intrínsecamente incómodas como el dolor físico, el hambre o el frío. La segunda es que las sensaciones que señalan necesidades organísmicas se vuelven incómodas cuando no pueden ser descargadas o satisfechas. Por ejemplo la necesidad de contacto humano cuando no se satisface se convierte en soledad dolorosa; o la necesidad de movimiento que no se cubre puede convertirse en tensión dolorosa. Una tercera razón es que las sensaciones pueden entrar en conflicto con creencias fuertemente aprendidas llamadas introyecciones en Terapia Gestalt.

Ahora bien, podemos decir que para Kepner en su texto el “Proceso Corporal” existen tres medios por los cuales podemos desensibilizarnos, éstos son:

a. Atención selectiva:

Uno evita hacer caso a la experiencia corporal distrayéndose o cambia su atención antes de que una sensación interna se aclare en la conciencia (Kepner, 1987; p. 99).

b. Interferencia en la Respiración:

Para mantener suficiente vivacidad, una sensación adecuada, debemos apoyar nuestra vivencia en la respiración. La respiración superficial o mínima adormece efectivamente el tejido. (…) Cuando las personas comienzan a hablar de tópicos sobre los cuales sienten conflicto, lo primero que suelo notar es que literalmente dejan de respirar durante periodos significativos, exhalando, o aspirando y luego haciendo una pausa. Esto en esencia congela el funcionamiento limitando su capacidad de sensación, y controla la aparición de sentimientos [...] El control de la

respiración va en desmedro del logro del Ciclo, puesto que la falta de respiración provoca minimización de la conciencia de los fenómenos corporales [...] Cuando la respiración se detiene por un momento, todo el cuerpo se entiesa un poco y el contenido de la conversación se vuelve más intelectual, con poco cimiento en las sensaciones (Kepner, 1987; p. 101).

c. Contracción muscular crónica, donde la persona:

"Comprime" la sensación corporal amortiguando el tejido e impide los movimientos que vivifican [...] De conservarse la tensión de un área por un tiempo prolongado se pierde la sensibilidad de esa zona. La tensión muscular crónica, sin embargo, termina por volverse estática y estructural. Se estabiliza en los músculos y la postura. En la Terapia Gestalt, sin embargo, hacemos una distinción entre ponerse una armadura contra la sensación y el sentimiento (desensibilización estructural) y la armadura contra la movilización y la acción (retroflexión estructural) [...] En áreas del cuerpo que han sido desensibilizadas, a menudo la primera experiencia al volver a despertar es sentir el dolor de haber estado constreñido crónicamente. Las sensaciones que han estado desensibilizadas podrían ser las del dolor, el sufrimiento y las heridas emocionales, y ha menudo volverán a experimentarse en cuanto la persona vivifique su sí mismo corporal negado (p. 99 - 103).

La Proyección.

Es el mecanismo a través del cual una persona le atribuye lo propio a otra que sirve como pantalla de la primera. También "es el mecanismo por medio del cual el individuo evita apropiarse de su propia realidad" (Castanedo, 2002, p. 95).

Generalmente la persona tiene o rechaza el mismo sentimiento o prejuicio que proyecta. La persona que proyecta está bloqueada en el Ciclo de la Experiencia, entre la Sensación y el Darse Cuenta.

En Kepner podemos encontrar que la proyección como mecanismo de defensa es una negación de la experiencia. "La proyección es una interrupción en el contacto

al tratar una parte del sí mismo como si fuera un objeto en el entorno” (Perls y cols., 1951, en Kepner, 1987, p. 111).

La experiencia del propio cuerpo es percibida o tratada como algo que le pasa al cuerpo y no al sí mismo como un todo. La proyección, es sin duda más sutil que la desensibilización, puesto que en la primera sí se experimenta la sensación corporal. “Hay contacto con el fondo sensorial de la experiencia y se siente que el cuerpo es real y verdadero. Es claro un grado más elevado de desarrollo del yo y de control en el cuerpo” (Kepner, 1987, p. 111).

La proyección del cuerpo ocurre a causa de un desfase entre el sujeto y el objeto de la experiencia. Se ha perdido el sentido del yo en la experiencia corporal. El cuerpo se presenta como no sujeto de la experiencia, proyectando lo experimentado en el entorno, lo que genera la no integración de esta experiencia al funcionamiento vital.

Lo primero a puntuar en el momento en que queramos ver la proyección, es según Kepner la identificación de la proyección de la experiencia corporal en la ausencia del “yo” en el lenguaje y en la reducción del cuerpo a un objeto distinto del sí mismo.

Podemos mencionar que en el caso de la proyección corporal lo que opera es la conversión de algo que le ocurre a mi “yo”, por algo que le pasa a “eso”. De este modo podemos ver que la proyección surge por aspectos de nosotros mismos que nos incomodan, por lo tanto, evitamos tener que reconocer que esto es nuestro y lo mencionamos como: “el cuerpo lo siente, no yo” (Kepner, 1987, p.117).

Otra forma de proyección que podemos encontrar es a través de (…) ciertos aspectos de nuestra naturaleza corporal que pueden estar en conflicto (generalmente menos graves que el anterior) con lo que se nos ha enseñado que es aceptable o deseable. Muchos aspectos de nuestra naturaleza física como el enojo y la sexualidad, se consideran como algo prohibido. Así, proyectamos estos elementos de nuestro sí mismo fuera de la experiencia del “yo”, de modo que no formen parte de las figuras

que se desarrollan en nuestra conciencia y así no se actúa sobre ellos. (Kepner. 1987, p.118)

Si nos adentramos en las fantasías que rodean a la rabia en nuestra educación podemos ver que para los padres las expresiones de enojo son aquellas reacciones necesarias de exorcizar en sus hijos, para dar cumplimiento al mandato paternal del orden (sea madre o padre quien lo promulgue). El niño así niega su experiencia corporal y llega a sentir solo los resultados de los sentimientos de enojo en dolores de cabeza, las mandíbulas trabadas y la espalda adolorida.

De esta manera es muy probable que los sentimientos negados, al ser una experiencia vaga y separada del sí mismo, se expresen de manera impulsiva.

Para Latner (1994) en la proyección patológica el límite de la distinción que hacemos entre lo que somos y lo que no somos, se pierde. Incluso llegamos a creer que la realidad es tal cual la soñamos.

La proyección actúa borrando la realidad y destruyendo lo verdadero; luego llenamos el espacio vacío que quedó con nuestras fantasías. Por lo tanto, no nos hacemos cargo de la destrucción que hemos hecho y de la suplantación que hemos instalado como realidad. Al no hacernos cargo de esto permanecemos inmaduros y dependientes ya que pretendemos que el entorno se haga cargo de satisfacer nuestras necesidades sin siquiera movernos para ello.

Introyección.

Introyectar, significa “poner dentro”. La persona que introyecta está bloqueada, en el Ciclo de la Experiencia, entre el Darse Cuenta y la Movilización de Energía.

Para Perls 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 ha sido aún asimilado porque es parte integral del organismo. Los diferentes sistemas socioculturales, a los que pertenecemos y que nos moldean, como

la familia, la escuela, la religión, el contexto social, económico y político, nos lanzan en nuestro interior estilos de vida, reglas, costumbres, principios, prohibiciones, etc.

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. En Terapia Gestalt la Introyección es un mecanismo que está constituido por estos últimos elementos, los cuales no han sido asimilados por el organismo. Los introyectos son elementos internos que actúan de diferentes formas hacia el exterior del organismo desequilibrando finalmente su funcionamiento y su comportamiento

En Kepner la movilización de energía se entiende como carga y la acción como descarga, por ende la acción necesita energía para su ejecución. Ahora bien, pueden producirse interferencias en la movilización, entre ellas debemos poner atención al control de la respiración. “la respiración para cargar energía podría usarse como un experimento para explorar los efectos en la experiencia cuando aquélla es más intensa o para apoyar el vigor de la acción y la conducta en curso” (Kepner, 1987, p. 131).

Ahora bien podemos encontrar que la energía se bloquea por temor a la excitación o a las emociones fuertes, este legado cultual y familiar lo podemos encontrar en aquellas personas que no se excitan sexualmente como quisieran por temor a parecer maniacos y perversos y por otro lado aquellas personas que no expresan emociones por temor a parecer dependientes, esta es la clara manifestación de ciertas introyecciones limitantes. Finalmente la misión que cumplen los introyectos en nosotros es trasformarse en mandatos que silencian nuestros sentimientos (Kepner, 1987; p. 133).

Retroflexión.

Retroflectar significa “volver la hostilidad contra sí mismo”. (Castanedo, 2002, p. 91). La persona que retroflecta está bloqueada, en el Ciclo de la Experiencia, entre la movilización de energía y la acción.

> Perls en su libro Ego, hambre y agresión dice que la retroflexión se produce cuando se hace a sí mismo lo que ha hecho o ha intentado hacer o desearía hacer a otras personas u objetos. En tales circunstancias la persona dirige su energía hacia sí misma (...)
>
> Este mecanismo es frecuentemente utilizado por personas que padecen trastornos psicosomáticos (asma; úlcera: o sea, devorarse su estómago) y aquellas que tienen tendencia a la depresión. En lo que se refiere a estas últimas, Zinker mantiene que:
>
> (…) La persona deprimida retroflecta su expresión, temerosa de manifestar insatisfacción o ira con sus “seres queridos”. En vez de ello, deja que la crítica, rebotando en los demás, penetre en su propio ser, de modo que éste sufre sus propias críticas, insatisfacciones e iras. En vez de nutrirse de la energía del mundo, socava la suya propia. (Castanedo, 2002, p. 91)

La Retroflexión como mecanismo de defensa es la “actuación en el sí mismo más que en el entorno” (Kepner, 1987; p.146). “La retroflexión es una restricción de una acción organísmica” (Kepner, 1987; p.201). “Es el proceso mediante el cual se inhibe o distorsiona el movimiento. La retroflexión significa voltearse o regresar hacia uno mismo, y consiste en hacerse a uno mismo lo que originalmente estaba dirigido hacia el entorno” (Kepner, 1987; p. 147), o en algunos casos puede ser a su vez hacerse a sí mismo lo que alguna vez le hicieron.

Kepner plantea que muchos de los síntomas psicosomáticos caen dentro de la categoría de reversiones literales de movimiento. Por ejemplo Kepner plantea tres ejemplos de retroflexiones que podemos ver con gran claridad.

El primero está referido a una mujer que padece ““globulus hystericus” (sensaciones de ahogo y estrangulamiento en la garganta)” (Kepner, 1987; p. 147). A la que le pidió que le mostrara con sus manos cómo es que sentía su garganta, en este movimiento ella tuvo un darse cuenta de importancia como lo fue la furia que sentía con su madre, el cuello de su madre es el que deseaba aquella mujer tener entre sus manos para estrangularla. Como podemos ver “esta mujer, de manera bastante literal, se ahogaba a sí misma más que permitirse sentir el deseo de ahogar a su madre. Perdido para su conciencia, el acto de ahogarse permaneció operando como un síntoma físico aparentemente aislado” (Kepner, 1987; p. 147).

El segundo ejemplo está referido a cuando el movimiento hacia el entorno es inhibido físicamente, en general, justo al comenzar.

> Más que revertido y ejecutado hacia uno mismo, el movimiento es contrarrestado por una fuerza equivalente en los grupos musculares opuestos. Un ejemplo es la inhibición del golpeo. En una reversión el golpeo estaría dirigido hacia uno mismo (suicidio, mutilación o lastimarse uno mismo) (Kepner, 1987, p. 147).

Cuando este tipo de retroflexión es persistente se presenta generalmente “un abultamiento y sobredesarrollo de grupos musculares por las fuerzas isométricas resultantes” (*Ibíd.*), como también dolor en algunas articulaciones que están constantemente comprimidas, como bruxismo y/o dolores neurálgicos.

Como tercer ejemplo se presenta claramente el hacerse a sí mismo lo que uno espera del entorno, es decir, si necesito que alguien me consuele y me haga cariño, en lugar de contactarme con alguien, es decir, pedirle a alguien que lo haga, yo me lo hago a mi misma. También puede ser que me felicito a mí misma cuando lo que busco es la aprobación de los demás. En esta forma de retroflexión lo que se inhibe son las formas genuinas del contacto, pedir ayuda, consuelo y mostrar el sentimiento de que se necesita comunicación y contacto.

> El temor al rechazo y a la crítica parece ser la base de esta retroflexión. La estructura corporal puede doblarse sobre sí misma: inclinando los hombros sobre el pecho, doblando el cuello hacia adelante, cruzando los brazos y piernas como para abrazarse uno mismo o acariciándose o dándose palmaditas para autoconsolarse (Kepner, 1987, p. 148).

Kepner en su texto "el proceso corporal" plantea que las retroflexiones se plantean en polaridades, es decir, en cualquier retroflexión está la escisión del funcionamiento de la persona en fuerzas opuestas o polaridades.

Para poder contactarnos con nuestro entorno necesitamos un sujeto y un objeto de acción. Nosotros somos sujetos de acción y nuestro entorno el objeto. En la retroflexión lo que ocurre es que la persona es a la vez sujeto y objeto de acción. Lo que ocurre es que luego del impulso a actuar viene un temor a la reacción del entorno de modo que la acción es redirigida hacia nuestro interior. Podríamos decir que esa energía dirigida hacia el exterior se devuelve hacia uno mismo. Esta detención del movimiento consiste de una respuesta de sí y una de no a la expresión del sí mismo, juntas generan un vínculo de fuerzas en oposición (la necesidad de actuar y el temor a las consecuencias) estas fuerzas generan como resultado tensión muscular e inmovilidad.

> "Por ejemplo, la musculatura del pecho y el diafragma son el fundamento de la expresión de tristeza en el acto de llorar o sollozar. Las tensiones en estas áreas con frecuencia son la retroflexión del llanto y la tristeza" (Kepner, 1987, p. 149).

Es muy importante comprender que en nuestra vida cotidiana todos usamos de una u otra manera la retroflexión para vivir, ella nos sirve para modular nuestro contacto con los demás. Este tipo de regulación es visto en Gestalt como algo funcional y necesario para nuestra autorregulación. Ahora, es muy importante saber que desde el momento que las retroflexiones a nuestras acciones son inconcientes dejan de tener su efecto sabio en nuestro cuerpo y comienzan a transformarse en "malos hábitos" que deterioran nuestra sabiduría corporal.

Por ejemplo si acostumbro a quedarme callada justo cuando tengo “eso tan importante que decir” en mi garganta, no me habría de extrañar que sea ese lugar de mi cuerpo que sienta resentido dado que la tensión que se genera entre hablar y callar se estructuran en mi.

Esta fuerza/contrafuerza de la retroflexión se vuelve estática y estructural si la retroflexión es habitual, porque el conflicto entre actuar y no actuar permanece crónicamente sin resolver y sin entrar en la conciencia. Se desarrolla un patrón de tensiones/retroflexiones el cual está visible en: el desarrollo muscular, porque la tensión isométrica crónica de agonista y antagonista (grupos musculares en oposición) se establece en los músculos; la distribución postural, ya que las tensiones contrarias jalan partes del cuerpo fuera de la alineación o el movimiento se expresa solo parcialmente; y en la distribución de la grasa del cuerpo, ya que la circulación deficiente y el flujo de energía a través de áreas crónicamente limitadas forman capas con la grasa, igual que una sección lenta de un río acumula sedimento (Kepner, 1987; p.150).

En la retroflexión cada tensión o inmovilidad corporal es un movimiento congelado. Este sí y no de la acción está siempre presente en el proceso corporal continuo, y por lo tanto la situación inconclusa o gestalt no cerrada sigue ahí.

Un eje central de las retroflexiones es la formación de figuras de la que carecen al ser utilizados como movimientos/ no movimientos inconcientes o inconclusos, por esto el trabajo gestáltico se centra en el sentido que guarda la retroflexión para cada persona, puesto que esta interrupción es única a cada quien que la vive.

Un interruptor de la movilización puede ser la propia estructura corporal, así Kepner menciona que:

La energía suficiente para la movilización depende no sólo del acto de la carga en sí, sino también de la capacidad para tolerar, contener y construir esa carga hasta que el organismo esté listo para descargarla en la acción. Esto requiere, de un

modo bastante literal, de un espacio adecuado en el cuerpo para contener la carga energética y de la capacidad de los tejidos corporales para absorber y distribuir un aumento en ella. Ambos requisitos están relacionados con la estructura corporal.

El espacio dentro de los límites del cuerpo está definido por la forma de la estructura corporal. Donde la estructura corporal está comprimida, empequeñecida y es estrecha, hay menos espacio para contener y almacenar energía.

La capacidad de los tejidos del cuerpo para absorber un aumento en el suministro de energía se relaciona con su flexibilidad: la capacidad de estirarse y flexionarse permite, el aumento de energía (p.133).

Para Kepner es gráfico ver cómo una persona se tensa, se calla, se aprieta, no llora cuando es su necesidad hacerlo y se encierra como un acto de no mostrar claramente a otro su sí mismo por temor al ridículo y al rechazo. Estas características podemos notarlas física o corporalmente en las tensiones musculares, contracciones musculares crónicas y dolores crónicos. Por esto en su libro "Proceso Corporal" menciona que una postura tensa, contraída, doblada sobre sí misma "inclinando los hombros sobre el pecho y doblado el cuello hacia delante" denota una actitud de abrazarse uno mismo. Esta actitud de hacerse a sí mismo lo que se necesita del entorno es claramente un acto retroflexivo.

También aclara como parte del bloqueo de la energía, por un lado, la rigidez postural y falta de "flexibilidad" en la capa corporal, y por otro, pobre expresión facial como boca apretada y hacia abajo en expresión amarga, ojos entrecerrados y la cara endurecida en una expresión de precaución, quijada muy apretada y el ceño tenso en una expresión de enojo.

La tensión muscular para Kepner se expresa en la siguiente cita:

> La contracción muscular y la anestesia provocan la acumulación de situaciones inconclusas en nuestro sistema y la interrupción del ciclo organísmico. Al apretar se "comprime" la sensación corporal amortiguando el tejido e impidiendo los movimientos que vivifican a nuestro cuerpo [...] La

tensión muscular, aclara, termina por volverse estática y estructural transformándose en contracción muscular crónica (Kepner, 1987, p. 99).

Pero esto no es todo, también a raíz de esta actividad que son conductas retroflexivas en nuestra forman de vivir, podemos fácilmente comenzar, sin darnos cuenta, a reducir nuestro abanico de expresión y generar a fin de cuentas una estructura rígida con patrones de movimiento estático, lo que nos deja sin un gran campo de posibilidades de experiencia y por ende de aprendizaje.

Para Latner (1994) la retroflexión es una manifestación patológica del autocontrol. Es la solución que damos a nuestra renuencia o incapacidad para actuar enérgicamente y en forma decisiva en el medio (p. 125)

Deflexión.

La Deflexión: “Consiste en “desviar” lo que emerge en el aquí y ahora” (Castanedo, 2002, p. 90). La persona que deflecta está bloqueada, en el Ciclo de la Experiencia, entre la Acción y el Contacto.

La deflexión la utilizan a menudo personas que evitan llegar al fondo de una situación, lo importante es que no quieren encontrarse con una persona o situación indeseada. Se manifiesta claramente en una conversación que no refleja profundidad, o en una conversación donde se habla del pasado o de otro donde no se compromete el que habla.

La deflexión la podemos entender a su vez como falta de compromiso en una acción. Esta falta de compromiso se ve claramente reflejada en un viraje que hace la persona en relación al acercamiento al objeto original de satisfacción de su necesidad. La persona deflectora por lo general hace alguna cosa distinta a la que realmente necesita, sea por ansiedad o por intolerancia a la frustración, pero el hecho concreto es que cree que llega a la satisfacción, más no la logra porque no es lo que realmente necesita. Por ejemplo ocurre que no expresa el real contenido de lo que quiere decir, cuando es su necesidad hacerlo, o realiza una actividad “camuflada” como si fuera la que realmente necesita.

Confluencia.

La persona que confluencia está bloqueada, en el Ciclo de la Experiencia, entre el contacto y la retirada.

La palabra confluencia significa “juntarse”, como cuando las aguas de dos ríos se encuentran y “navegan” juntas, no se pueden diferenciar. En las personas el self y el medio ambiente “navegan” juntos, como si fueran una sola unidad. La confluencia como mecanismo de defensa consiste en estar siempre de acuerdo con lo que los otros, piensan, sienten y dicen. (…) El potencial existencial y creativo esta considerablemente disminuido por el hecho de que escapan al contacto diferenciado de confrontación, que es tan enriquecedor en el desarrollo (Castanedo, 2002, p. 90).

Aunque Kepner no menciona la confluencia, como concepto, si dice que existe una resistencia en el contacto al momento de presentarse dificultades en algunas personas que no pueden distinguir cuando el contacto ha sido suficiente y cuando es el momento de dejarlo ir. La fase de retroceso está teñida en algunos casos por expectativas de lo que pasaría si el contacto con el entorno llegara a cesar. Para Kepner (1987) estas cuestiones tienen que ver con pérdidas de varios tipos: “pérdidas del sí mismo, pérdida del otro o abandono por parte de éste, y experiencias originadas por pérdidas reales como el luto, las penas y la ira” (p.195).

Como interrupción en la desvinculación Kepner habla explícitamente de la presencia de resistencia como temor y ansiedad de que si uno se aleja del contacto, el sí mismo no existirá (el sí mismo sólo existe cuando está en actividad, o cuando está vinculado con otros), de la *introyección* (que Zinker la ha ubicado como bloqueo entre las etapas de conciencia y movilización de energía), la *sublimitación* y la *sobrelimitación*.

Como mencionábamos anteriormente, para poder dar pie a un nuevo ciclo debemos restablecer el límite de nuestro sí mismo. Puede ocurrir que este trabajo nos resulte dificultoso y hasta doloroso. Las dificultades se ven a menudo como:

Desorientación, sentimientos de vacío y temor de ser abandonado a este vacío interior. Uno de los problemas esenciales aquí es que personas así, debido a su grado de desensibilización, tienen poco sentido de su sustancia y de su ubicación física al desvincularse y retroceder (Kepner, 1987; p.196).

Estas personas no poseen un lugar físico donde cobijarse cuando no se encuentran en el contacto, por lo tanto lo buscan insistentemente, no pudiendo despegarse de los otros para quedarse consigo mismo, por lo tanto su noción de sí está constantemente dirigida por los otros, es como ponerse a la orden de lo que los otros esperan constantemente de estas personas

La interferencia que podamos sentir al momento del cierre está dado directamente por emociones con las que no nos hemos podido relacionar plenamente, alguna emoción no reconocida y aceptada en nosotros puede provocar que no podamos cerrar y acoger un nuevo ciclo con una nueva necesidad por satisfacer.

El vacío interior del que hablábamos anteriormente está directamente relacionado por el no escuchar estas emociones que nos obstruyen, sean emociones de pena, rabia, ira o alguna otra a la que no estemos habituados. Por ejemplo la "frustración con los demás se vuelve fracaso, el enojo por la calidad del contacto se vuelve autocrítica, el dolor ante la pérdida de los demás se vuelve depresión sin causa aparente, la falta de satisfacción con los otros se vuelve el propio vacío interior" (Kepner, 1987, p.197).

Para Kepner la introyección está claramente presente en esta etapa del ciclo, no menciona objeción alguna en citarla entre las fases de darse cuenta y movilización de energía, puesto que no lo explicita, más creemos que es importante poder presentarlo en la manera tal cual Kepner lo hace por los postulados que él plantea teóricamente. Así, entonces la introyección esta dada por "tragar entero lo que no pertenece al organismo" (Perls y cols., 1951, p. 199. citado en Kepner, 1987; p.172)

Su raíz latina la define como echar (jacere) adentro (in) y connota el ingerir a través del propio límite en una modalidad no selectiva, descontrolada o no regulada.

Aquello que ha sido introducido y no se le ha dado una forma asimilable se estanca en cúmulos indigeribles, saturando el espacio organísmico disponible para una nueva experiencia (Kepner, 1987, p. 172).

Este tragar entero está muy relacionado en las personas que cuando niños debieron crecer con adultos que acostumbraban a inmiscuirse en los otros con: “expectativas de desempeño; constantes reglas y normas de la conducta; exigencias de que los demás se adapten a sus requerimientos narcisistas” (Kepner, 1987; p. 172).

Al ser estos adultos tan intrusos el niño no tuvo otra salida que dejar de prestar atención o desplazar sus propias necesidades y percepciones para darle cabida a las del adulto. Con este hecho en el niño se ha alterado la regulación del contacto, es decir, la regulación de sus propios límites.

Ahora bien frente a estas presiones del entorno el niño puede acogerse según Kepner a dos opciones básicas:

Renunciar a su sí mismo en servicio del otro, enterrando profundamente sus propias necesidades donde no choquen con las necesidades que ha introyectado del otro; o

> “...buscar la compensación cerrando sus fronteras a cualquier contacto que pudiera ser ajeno y no asimilable o atacando cualquier acercamiento a su límite como una medida preventiva, o haciendo ambas cosas a la vez” (Kepner, 1987; p. 172).

En la opción primera lo que tenemos es una persona que se siente invadida por el otro por no saber o conocer sus propios límites de contacto, es decir, hasta donde acoge al otro y hasta dónde se da con el otro. De esta manera no resulta ningún nutrimiento del contacto dado que no hay un sí mismo que pueda evaluar qué es lo que desea introducir en sí de lo que existe en el entorno.

En la segunda opción lo que tenemos es a una persona desconfiada dado que se permite poco en la relación con los otros, y tiene poco de qué nutrirse.

En referencia a la naturaleza corporal de cada una de estas opciones básicas, la primera puede describirse como el resultado de *sublimitaciones* y la segunda de *sobrelimitaciones.*

En la sublimitación las barreras al contacto o el límite del contacto no se encuentra claro, esta falta provoca que la persona presente dificultades para mantener su identidad.

En la sobrelimitación se considera una posición más activa frente a la resistencia y la introyección (lo que se extrae del entorno no se traga tan entero como en la sublimitación, poniéndose más resistencia).

En lugar de que el sí mismo de la persona ceda ante el acercamiento del otro, lo que sucede es que la persona endurece su límite corporal y se vuelve impenetrable, manteniendo una distancia que pretende, que el sí mismo se mantenga a pesar de todo lo ventajoso que pudiese ser.

La persona sobrelimitada se comporta como una concha cada vez que se siente en su límite amenazado. Esta actitud puede cronificarse. De ser así, se le puede notar en la falta de flexibilidad y dureza en los tejidos corporales superficiales.

Algo muy usual que ocurre en el contacto en sobrelimitación, es que es menos probable que se provoque un contacto dañino, pero a su vez poco probable que se produzca un contacto nutritivo. “La persona sobrelimitada asegura sentirse aislada, sin contacto con los demás, solitaria” (*Ibíd*.).

Las personas sobrelimitadas se relacionan de manera confrontativa y hostil con los demás por lo que usualmente suelen sentirse rechazados debido a la dureza y distancia con la que se relacionan con los otros. Les cuesta muchísimo suavizarse emocional y físicamente; le cuesta admitir a los demás y lograr un contacto “pleno” con los otros.

En el contacto final la persona sublimitada tiene muy poco que entregar, de modo que la experiencia cumbre final o culminación es de poca importancia. Se ha perdido la experiencia del sí mismo y no hay mezcla de éste y el otro.

La persona sobrelimitada tiene todo tan controlado que no se permite entregarse en el contacto final, donde puede ocurrir algo realmente nutritivo y la base para una apertura a nuevas experiencias y contactos satisfactorios con los otros.

Mientras que las personas sublimitadas suelen tener musculatura blanda y un tanto floja, los sobrelimitados poseen “músculos duros e inflexibles, particularmente en hombros, cuello, pecho, diafragma y abdomen” (Kepner, 1987, p. 177).

> Muchas personas que han tenido dificultades con el manejo de sus límites en el contacto, sea por sobre o sublimitación, también tienen tensiones profundas en las áreas de la boca y la quijada, la garganta y la base del cráneo, el pecho y la parte superior de la espalda, y el diafragma (Kepner, 1987, p. 179).

Con facilidad aquellas personas que poseen los músculos de la quijada, la garganta y el diafragma extremadamente tensos se presentan mucho más tendientes a la depresión y al llanto (Kepner, 1987)

> “Mucho de lo que necesita ser elaborado en términos de introyección es experimentado físicamente como resistencia a lo largo de esta vía de ingestión, o sea, como si se resistiera la ingestión de alimento” (Kepner, 1987, p. 179).

3.5. Depresión y Guestalt

Desde Perls (1948) la depresión ha sido vista como una forma de neurosis, donde es característica la dificultad de darse cuenta del entorno, de lo propio y de la fantasía y la falta de movilidad de la energía del organismo en cerrar o finalizar las gestalten.

Se plantea que cuando el individuo pierde sus habilidades para organizar su conducta de acuerdo a sus necesidades desde las más esenciales en adelante se encontraría en una “neurosis”, es decir, una persona equilibrada dirige sus esfuerzos y

acciones a la satisfacción de sus necesidades dominantes presentes, físicas o psicológicas.

En el neurótico no existe este estado de equilibrio, al no seleccionar los medios para la satisfacción de sus necesidades debido a una falta de integración de su sí mismo, éstas se quedan allí inconclusas, sin otra opción, en donde el individuo debe buscar una salida que externamente se aprecia en escapes poco saludables, como la depresión.

Desde el enfoque Gestalt la depresión es vista como un juego de polaridades que se ponen en acción.

Perls comprendía dos componentes actitudinales diametralmente opuestos de la personalidad: el perro de arriba y el perro de abajo. Estos componentes representan actitudes introyectadas desde la primera infancia, que el individuo no pasó por el "cedazo" correspondiente.

En la persona que está con depresión estos dos componentes de la personalidad se tornarían extremadamente polares sin fluctuar de manera equitativa en el contacto.

El perro de arriba representa el orden, los "debería" que la persona ha hecho suyos sin conciencia, es decir, un superego muy severo. Este superego fue impuesto al individuo desde pequeño bajo amenazas de castigo o retirada de afecto. Estas amenazas (que han sido introyectadas por él), son mal dirigidas como agresión hacia sí mismo (retroflexión), en lugar de dirigir su rabia y frustración hacia el entorno. Dado esto la persona se ha transformado en "su propio dictador o castigador".

En oposición a lo anterior está el perro de abajo, componente de la personalidad que representa actitudes y creencias que hacen referencia al supuesto desamparo, incompetencia y falta de adecuación del individuo.

Así, sin plena conciencia de los fraccionamientos que se ha hecho, el individuo se vive entre lo que debería hacer y lo que desea hacer. De este modo el sí mismo se divide en una parte punitiva y en otra agredida, así la persona comienza con

acusaciones y descalificaciones hacia sí mismo que son características y ascendentes en los cuadros depresivos.

Esta rabia que no ha sido capaz de salir fuera en el momento apropiado, mediante el mecanismo de la retroflexión, se ubica en la persona para servirse de su propia energía y poder seguir adelante. Es decir, ya que no ha sido posible dirigir su rabia hacia quienes la sintió, el individuo la ha dirigido hacia sí mismo sin tener conciencia de esto. Este es un claro mecanismo de autoagresión. Por esto pueden surgir luego, las dificultades estomacales como colon irritable, gastritis y dolores musculares crónicos.

En la Psicoterapia Guestalt la depresión es vista como una forma que tiene la persona de relacionarse con su entorno, de una manera en que limita y hasta restringe su acción generadora de contacto. Al restringirse el contacto en la persona, se está limitando a su vez la cantidad de nutrientes que la persona adquiere para poder actualizarse, por ende el nivel de energía para poder cerrar gestalten se ve disminuido lo que acarrea un cúmulo de situaciones inconclusas.

Estas situaciones inconclusas hacen uso de las reservas de energía del organismo, por lo que el individuo dispone de menos energía para tomar del entorno lo que necesita, junto con esto al disminuir la energía también lo hace la capacidad de discernir entre espacios apropiados e inapropiados para contactarse o retirarse, lo que implica que el individuo se vea más expuesto a los peligros del exterior, hecho que refuerza sus ideas autodepreciatorias (victimizarse) y da paso entonces al “dictador” interno del que hablamos anteriormente. Sumado a esto podemos ver que dado el escenario anterior, el individuo comienza a sentir el exterior amenazante, lo que genera falta de contacto real y la “rueda” vuelve a girar con falta de energía, la imposibilidad de nutrirse del entorno, la falta de discernimiento de la condiciones exteriores adecuadas, la autodepreciación, el maltrato, el cierre al contacto, etc.

Es como si la persona cambiara la sincronicidad del contacto, o el proceso natural de contacto. Se contacta cuando no lo necesita, por lo tanto, se expone y cuando necesita el contacto se limita, por lo tanto, se desnutre.

Otro punto importante en la comprensión de este trastorno del sí mismo es que la persona en estado depresivo manipula su entorno y a las personas para que esta diada de agresión y victimización se mantenga. “Los individuos neuróticos depresivos, de acuerdo con la teoría de la gestalt, manipulan a los demás como a sí mismos, y tratan de comprometer a amigos, familiares, o al terapeuta (más a menudo con las peculiaridades del “perro de arriba”), a través de la manipulación y/o proyectando características de esos componentes” (Perls, 1973 en Tyson, M. G., Millar, R. L., (s/a). La depresión: Comparación entre la Gestalt y otros puntos de vista. *The gestalt Journal*, vol. IV, 5).

En su libro “La voz del síntoma”, la Psiquiatra Adriana Schnake se refiere a la depresión como “una” de las enfermedades posibles de abordar, por excelencia, a través del trabajo gestáltico. Ella menciona que sea cual sea el tipo de depresión lo central que subyace a ésta es la alteración que se produce entre las ideas, el sentir y el actuar de la persona.

Se altera la forma de vivir, algo tan esencial, de ahí el calificativo de “enfermedad mortal”.

Para la Dra. Schnake la depresión consta de dos opuestos como relación dialogal en el funcionamiento de la persona: una víctima y un omnipotente. La víctima es aquella que se compadece a sí misma por todo lo malo que le ha tocado vivir; el omnipotente desprecia a la víctima por todo lo que ella no ha logrado y se jacta con orgullo de hacer todo lo que ella no puede.

Como trabajo Adriana Schnake., le pide a sus pacientes que se conecten con su lado más enfermo que no es, por cierto, el lado depresivo, sino el omnipotente. Esta aseveración se debe a que el omnipotente no es el que consulta, ni el que pide ayuda, ni el que asume que algo no anda bien, sino el que puede más y sabe más que todos; el que siempre cree elegir lo mejor, y cuando se equivoca y se conecta con los límites, deja abandonado a ese *deprimido* que desprecia.

La autora de “la voz del síntoma” entre otros, plantea la dificultad del trabajo con el omnipotente en nuestra sociedad dado que:

> Se hace difícil ver lo omnipotente como enfermo, sobre todo en un mundo y una cultura donde se privilegia la falta de límites, el tener que ser mejor que el vecino y donde las personas se consideran fracasadas cuando no logran sus objetivos (Schnake, 2001, p.127).

> Para la Dra. Schnake la depresión es esa enfermedad que “mata a tanta gente *sana* a la que le está mostrando lo obvio (no podemos ser autosuficientes). Esa enfermedad que nos conecta con los límites y lo más esencial del ser humano” (Schnake, 2001; p.123).

La capacidad curativa de la depresión esta en la aceptación de estos polos que viven constantemente en nosotros.

> El deprimido comienza sintiéndose absolutamente *poca cosa* y *envidia,* por así decir, al omnipotente, termina sintiéndose más sólido y verdadero. [El depresivo] Es quien mantiene centrado al otro, que bien podría elevarse como un globo, sin peso que lo devolviera a la tierra (Schnake, 2001, p.127).

> En terapia Gestalt (desde Schnake) se trabaja:

> Captando la profunda agresión y desprecio que se puede sentir por *ese* que no ha sido capaz de conseguir lo que quiere, de ser visto o amado como desea, nos damos cuenta que el monstruo no es *ese* que se siente descalificado, sino el que descalifica. Es ese Yo que en su imposibilidad de ser autosuficiente se destruye a sí mismo. Ese yo que hemos construido y cultivado con tanto esfuerzo y que sin embargo no engaña a nadie. Ese Yo que se autojustifica en su incapacidad de amar y aceptar límites, porque no recibió el amor que necesitaba. Y que con ese mismo desprecio hacia *ese* que quisiera hacer desaparecer, puede despreciar y condenar a muerte a media humanidad (Schnake, 2001, p.128).

Lo central en el trabajo terapéutico con depresión dentro de la Guestalt es el logro de tres puntos importantes: La persona puede lograr hacerse consciente de su propia experiencia. La capacidad de vivir en el presente. La habilidad de hacerse cargo de la propia responsabilidad de lo que ocurre para no incurrir en juegos ni manipulaciones (no proyectar en el otro lo que es propio).

Así Perls plantea que el método en cuestión será la re- sensibilización del darse cuenta de la pareja figura-fondo y la re- movilización de todas las potencialidades de la personalidad. En consecuencia lo que se busca es el logro de aquel grado de integración que facilita su propio desarrollo (Perls, 1948).

3.6. Proceso Corporal

Las "teorías y métodos tradicionales le dan poca importancia a los fenómenos corporales en el contexto de la psicoterapia" (Kepner, 1992). Lo cual estaría dado por la importancia que se da al intelecto en nuestra cultura occidental. Nuestra existencia está encarnada, corporificada, lo que nos sucede como personas, nos sucede tanto física como psicológicamente. Por lo general consideramos al "cuerpo" como algo distinto del "sí mismo" y por lo tanto, irrelevante para el "yo" que lucha por vivir una vida plena y significativa.

Nuestro ser corporal es intrínseco a la relación con nuestro mundo y forma una base para el contacto con nuestro entorno, de modo que podamos satisfacer nuestras necesidades y crecer. Sin embargo el "sí mismo" abarca a la persona como un todo y como tal está relacionado en forma significativa con nuestra vida emocional y nuestros temas vitales perdurables. Prestarle atención a la experiencia corporal puede ser importante no sólo para resolver los problemas de la vida diaria, sino para problemas aún más profundos del sí mismo, como la confusión de identidad, los conflictos emocionales o el sentido de la fragmentación (Kepner, 1992).

Kepner plantea que la experiencia corporal es una experiencia del “sí mismo”. Al referirse al “sí mismo”, se refiere al sistema de las funciones del contacto, que viene a ser sinónimo de Ciclo de la Experiencia. De esta manera los logros en el Ciclo nos mostrarían el nivel de integración de las detecciones de las necesidades y las satisfacciones en la persona. Cómo se mueve entre el deber y el placer.

> El funcionamiento pleno y adaptativo depende de que las funciones de contacto estén totalmente disponibles al organismo para cumplir con los requisitos cambiantes de la interacción con el entorno [...] Aquellos aspectos del funcionamiento de uno que están negados, es decir, no *experimentados* como parte del sí mismo, no están plenamente disponibles para el contacto con el entorno (Kepner, 1992, p. 8).

3.6.1. Exploración Corporal de Kepner

> Presento un experimento para que usted dirija su atención a su propia experiencia corporal... Así, sentado donde está, sin alterar de manera intencional su postura o posición corporal, comience a prestar atención a su experiencia corporal. ¿Cuáles son sus primeras sensaciones? ¿Qué tensiones siente? ¿Dónde? ¿Cómo está respirando? ¿Aprisa, con lentitud, profundo? ¿Cuál es su postura? ¿Se “mantiene erguido” o permite que la silla lo sostenga? ¿Está acurrucado o relajado, derecho o rígido? ¿Cómo afecta esta postura su respiración? [...] Concentre su atención en las dos o tres sensaciones de tensión que resalten más para usted. Tomándolas de una en una, ¿Cómo describiría el carácter de esta tensión? ¿Se siente que comprime? ¿Qué aprieta? ¿Qué ata? ¿Tirante? (Kepner, 1992, p. 5).

> El trabajar con personas mientras corporifican su sí mismo nos ayuda, como terapeutas, a concretar ciertas nociones abstractas del sí mismo, la experiencia y el ser, y aumenta nuestra apreciación de la persona como un todo (Kepner, 1992, p. 7).

La exploración sensorial nos permite conocer el grado de sensibilización y desensibilización. Aquellas zonas del cuerpo que no puede sentir, reconocer o que pasa por alto la persona pertenecen a zonas probablemente desensibilizadas. La riqueza de la capacidad para vivir sensaciones incide en el grado de cimentación de un individuo.

4. MARCO METODOLÓGICO

4.1. Enfoque Metodológico

La presente investigación utiliza un enfoque metodológico cualitativo. La metodología se establece desde un paradigma que tiene su origen en la fenomenología dentro de las Ciencias Sociales, ligada con la corriente Humanista más específicamentre al enfoque Gestáltico en la Psicología, en la línea de las investigaciones que trabajan con los sentidos subjetivos, permitiendo así rescatar las dimensiones humanas de los fenómenos sociales en estudio y orientar la comprensión desde el punto de vista de los propios sujetos.

Este enfoque cualitativo se centra en descubrir el sentido y el significado de las acciones sociales, más que los aspectos susceptibles de cuantificar como sería en el caso del enfoque cuantitativo. El enfoque que se ha seleccionado por lo tanto tiene una mirada puesta en las particularidades de cada persona que la hacen única, irrepetible e indivisible en su comprensión al considerar las vivencias como procesos. Además "En la investigación cualitativa, la persona del investigador tiene una importancia especial. Los investigadores y sus competencias comunicativas son el 'instrumento' principal de recogida de datos y de cognición" (Flick, U., 2004, p. 69).

Con esta perspectiva, se hace posible profundizar en el foco del presente estudio, centrado en el proceso vivencial de estas mujeres diagnosticadas con depresión, respecto a su autoexpresión considerando que las investigadoras son parte instrumental en la interpretación de los datos. El enfoque cualitativo por tanto, permite conocer el señalado fenómeno en su proceso y ampliar la comprensión de cómo estos sujetos experimentan y resuelven su necesidad de autoexpresión.

4.2. Tipo y Diseño de Investigación

Esta investigación es del tipo exploratoria descriptiva. El sentido exploratorio emerge al considerar los postulados explícitos de Ciclo de la Experiencia y Depresión en Mujeres que no se han encontrado en revisiones de otras tesis y bibliografías revisadas. Según Hernández, R.; Fernández, C.; Baptista P., los estudios de tipo exploratorio tienen como objetivo "examinar un tema o problema de investigación poco estudiado" y "sirven para aumentar el grado de familiaridad con fenómenos relativamente desconocidos (…) y para establecer prioridades para investigaciones posteriores" (1998, p. 59-60). Así en este caso, si bien existe información acerca de Ciclo de la Experiencia y depresión, éstas son tratadas por separado, pero no un estudio conjunto de estos conceptos por tanto es asumido el carácter exploratorio en este mismo sentido.

El diseño de investigación a utilizar es no experimental, puesto que no vamos a manipular deliberadamente variables en esta investigación. Lo que haremos será "observar un fenómeno tal y cómo se da en su contexto natural, para después analizarlo" (Hernández, Fernández y Baptista, 2004, p. 184).

El tipo de diseño no experimental a utilizar será Transaccional Descriptivo. Transaccional ya que el estudio se hará en un momento específico, en un tiempo único. Descriptivo debido a que lo que pretendemos es describir el panorama del estado en que se encuentra la temática a trabajar.

4.3. Delimitación del Campo Estudiado

4.3.1. El Universo

El universo o público objetivo a quienes dirigimos la atención en esta investigación lo constituyen mujeres que luego de ser atendidas por un médico tratante del centro de atención primaria, han sido diagnosticadas con algún tipo de trastorno depresivo leve a moderado.

En cuanto al tipo de muestreo a utilizar éste fue no probabilístico, entendiéndose por "muestra no-probabilística" una muestra estructuralmente que no es aleatoria sino seleccionada según criterios teóricamente informados y establecidos por el investigador, ya que su elección estuvo dada por las características a priori de las personas que la constituyen. A partir de estos criterios se consideró una muestra de sujetos "tipo" en quienes se establecen las características de su estado depresivo relevantes para esta investigación.

4.3.2. La Muestra

Los criterios muestrales que orientaron la selección en esta investigación consideraron la cantidad, el rango de edad y el lugar. Además de éstos, la muestra se confeccionó luego de una etapa de validación.

4.3.2.1. Cantidad, Rango y Lugar Seleccionados

Respecto a la cantidad, se consideraron cuatro mujeres, entrevistadas en profundidad con una frecuencia mínima de tres encuentros. Dos de ellos orientados a conocer la vivencia corporal del estado depresivo, su otro significativo en relación a quien tendría una dificultad de autoexpresión y para conocer su Ciclo de la Experiencia en relación a un otro significativo. El tercer encuentro con el propósito de realizar junto con la entrevistada su propio Ciclo de la Experiencia. Es decir, se estructuró en dos encuentros para conocer el recuerdo de su experiencia y un tercero

para conocer su vivencia traída al momento presente de la entrevista mediante técnicas de imaginería.

La cantidad de personas escogidas para la muestra está justificada y directamente relacionada con las características del enfoque cualitativo, el que prioriza la profundidad y calidad de los encuentros con los entrevistados por sobre su cantidad, sin esperar en este caso una relevancia estadísticamente significativa de las manifestaciones del fenómeno, sino adentrarnos en su sentido profundo para ampliar la comprensión.

La muestra seleccionada fue intencionadamente femenina. Esta elección se justifica debido a que es en este género que se percibe la más alta tasa de incidencia del estado depresivo tanto a nivel nacional como internacional (Dio, E, 2001).

El rango de edad escogido fue de 20 a 45 años de edad. La razón de ello está dada por la distribución por edad que se ha evidenciado para este fenómeno. Vicente y Benjamín junto a sus colaboradores (2002) han demostrado esta prevalencia para la depresión.

El lugar optado para realizar la investigación fue de un centro de salud primaria, ubicado en un sector popular de Santiago en la comuna de Recoleta. Nos interesaba que pertenecieran a un área urbana que abarcara a una población en situación de pobreza. Dado que según los estudios éste es un ingrediente que acentúa la posibilidad de ocurrencia de un estado depresivo.

4.3.2.2. Requisitos de Validación según los Criterios de esta Investigación.

Los requisitos de validación que ocupamos en nuestra investigación, fueron diseñados a raíz de las recomendaciones de cuatro jueces expertos gestálticos. Todos ellos nos ayudaron con precisiones para elaborar la pauta de entrevista y la pauta de observaciones, las cuales fueron nuestros principales instrumentos de recolección de datos. Ellos fueron Alba Salas (psiquiatra, psicoterapeuta gestáltica, y docente en Guestalt y depresión), quien nos hizo especiales aportes de su experiencia desde la terapia con mujeres pobladoras y depresión, Gabriel Traverso (psicoterapeuta

gestáltico entre otros y docente en el enfoque Guestáltico), nos apoyó en puntuaciones teóricas gestálticas. Además nos supervisaron nuestros profesores Soledad Pérez (psicoterapeuta gestáltica y docente en el enfoque Guestáltico) y Pablo Lazcano (psicoterapeuta gestáltico y corporal y docente en el enfoque Guestáltico).

Sumado a los aportes de los jueces expertos, otros requisitos se constituyeron como resultado de un proceso de aprendizaje a partir de las entrevistas piloto realizadas. En este punto, hubo casos de entrevistas que incluso debieron ser suspendidas y descartadas por el reconocimiento de instancias que invalidaron la búsqueda. Finalmente los requerimientos establecidos por las investigadoras para las mujeres a seleccionar en el consultorio consideraron el diagnóstico de depresión del centro de salud primaria, la ausencia de duelo, la ausencia trastornos mentales concomitantes al cuadro depresivo y una capacidad instruccional básica.

En cuanto al criterio de diagnóstico de depresión leve a moderada, y no severa, fue seleccionado debido a que ésta última no es tratada en los centros de atención primaria, sino en el Cosam pertinente. A lo anterior sumamos un criterio ético de cuidado hacia las entrevistadas y entrevistadoras, puesto que nuestra investigación no representó un proceso terapéutico. Además de ello, contribuyó el argumento de que estadísticamente la mayoría de los casos se encuentran en la categoría de depresión moderada. El diagnóstico clínico de intensidad del cuadro depresivo efectuado por una investigación de acuerdo al CIE10, muestra un 11,9% de mujeres con depresión leve, 62,7% moderada y 25,4% severa. (González, Yentzen, Alvarado, 2005).

Las particularidades de no estar viviendo un duelo, un estrés postraumático o el haber estado embarazada desde hace un año pueden traducirse en depresiones. Sin embargo, estos tipos de depresión tienen causas precisas. En esta investigación, en cambio, pretendimos conocer la conexión entre la falta de autoexpresión y la depresión, a raíz de la intuición que nos surgió de que podrían estar asociadas. Por el mismo motivo se descartaron a las mujeres que presentaran sospechas a las investigadoras de otros trastornos mentales y/o médicos asociados, como un trastorno

de personalidad limítrofe o hipotiroidismo, por citar algunos. Esto fue por recomendaciones de uno de los jueces expertos, que permitieron centrar la investigación en los casos pertinentes a su propio alcance.

Finalmente el tener una capacidad instruccional básica, es decir, la posibilidad de entender y responder a peticiones cognitivas simples por parte de las entrevistadoras (capacidad de abstracción entre otras), disponibilidad voluntaria y horaria como para poder responder a un setting de tres entrevistas en día de semana, fue considerado como requisito necesario para constituir la muestra de mujeres entrevistadas.

4.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información

Para recoger y registrar la información se seleccionó la técnica de Entrevista Semi-Estructurada en Profundidad junto con pautas de observaciones. Esta primera técnica de entrevista permite acceder a elementos propios del mundo interno de la persona, sus significaciones y sus dinamismos psíquicos comprometidos en su autoexpresión, las que son pertinentes a esta investigación. La técnica de la observación se constituye en un buen complemento para las entrevistas con objetivos comprensivos de los fenómenos sociales. El complemento de ambas técnicas, entrevistas y observaciones permitieron abordar de manera integrada la nueva información buscada para responder a nustros objetivos. Ambas pautas fueron construidas a partir del enfoque de la investigación, en conjunto con las necesidades del problema a investigar.

Es característico de las entrevistas semi-estructuradas “que se traigan a la situación de entrevista preguntas más o menos abiertas en forma de guía de entrevista. Se espera que el entrevistado responda a ellas libremente” (Flick, 2004, p. 106-107, citado en Gutiérrez, Telmo, 2006). Por este motivo se escogió éste tipo de entrevista, respondiendo a los objetivos propuestos, con preguntas dirigidas,

permitiendo además conocer aquello que destacadamente surgía en su manera de generar contacto con su entorno.

La entrevista en profundidad en tanto, se seleccionó por ser un valioso instrumento para comprender problemas psico-sociales complejos. Ésta consiste en encuentros reiterados cara a cara entre el investigador y los informantes, dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus vidas, experiencias o situaciones, tal como las expresan con sus propias palabras y donde el propio investigador se constituye el instrumento de la investigación (Taylor, Bogdan, 1996).

La entrevista semi-estructurada en profundidad como se ha indicado, permitió registrar el discurso de las percepciones del estado depresivo de las entrevistadas y de sus vivencias en su relación hacia un otro significativo, con el cual le resultaba difícil expresarse. Para acceder a ello se utilizaron preguntas en profundidad apuntando a las diversas fases del Ciclo de la Experiencia, permitiendo acceder a conocer los avances como también sus bloqueos.

Además de estas entrevistas se incorporó información recogida con observaciones fenomenológicas de campo. Estas anotaciones se centraron en la expresión física de las entrevistadas. Las pautas para realizar estos registros están basadas en Capponi (2005) quien plantea que es posible conocer desde la fenomenología a un sujeto no sólo por lo que dice sino también a partir de lo que su cuerpo expresa. Él refiere que es el lenguaje del paciente el que nos “auto describe” su subjetividad, y a través de su expresión corporal nos muestra lo que sucede en su vivenciar.

Ambas técnicas seleccionadas para esta investigación cumplen con los propósitos de estudiar las dimensiones subjetivas en relación al Ciclo de la Experiencia y el estado depresivo de las entrevistadas, permitiendo también la apertura necesaria al reconocimiento de lo emergente en la expresión del mismo fenómeno. Para la realización de las pautas de entrevistas del Ciclo de la Experiencia nos hemos basado en una tesis anterior de nuestra universidad *"Evaluación de los*

efectos del modelo de intervención "el Ciclo de la Experiencia" de Zinker, en un grupo de profesores con estrés", perteneciente a Valiente, X. y Velásquez, L. (2004).

Pautas de Entrevista de Contenidos Mnémicos (recordados)

Acerca de su depresión	
Objetivo	Pauta de preguntas y exploración sensorial
Conocer grado de conciencia de sensaciones corporales en relación al estado depresivo.	¿Qué es para usted estar deprimida?, ¿Cómo siente su cuerpo cuando está deprimida?, ¿Cómo se siente cuando no está deprimida? ¿En qué se siente diferente cuando está deprimida a cuando no lo esta? ¿Cuáles son sus sensaciones más claras y persistentes cuando se siente deprimida?
Conocer si hay desensibilización en relación a su estado depresivo.	¿Siente Ud. que ya no siente placer con las mismas cosas que antes sí le provocaban placer?
	¿Siente Ud. que experimenta el día a día sin grandes emociones como que casi todo le da igual?
Conocer su vivencia corporal en relación a su estado depresivo.	Realización de exploración sensorial por las diferentes partes del cuerpo.

Acerca del otro significativo	
Objetivo	Pauta de preguntas
Conocer otros significativos en relación a su necesidad de autoexpresión.	¿Con quienes de su familia tiene usted una relación: más cercana, más distante, más cercana y conflictiva a la vez? ¿Cuando se siente angustiada a quién le cuenta lo que le pasa?
Ver dificultades de autoexpresión hacia un otro significativo en relación a pedir cariño, ofrecer límites, y a expresar afectos. (Estas preguntas se empalman con las preguntas acerca del ciclo de la experiencia que vienen a continuación).	¿Con quién siente que tiene dificultades para comunicarse?, ¿Hay alguien con quien usted frecuentemente se moleste?, ¿Hace cuanto tiempo que le sucede esto? De éstas elija a una persona en relación a la cual se sienta con más problemas para decirle lo que le pasa.

Acerca del Ciclo de la Experiencia en cuanto a autoexpresión		
Fase	Objetivo	Pauta de preguntas
Proyección	Conocer las proyecciones en su relación con un otro significativo.	¿Le es más fácil ver la pena en los demás que en sí misma? ¿Cree saber cómo el otro siente, antes de preguntarle? ¿Cuándo está triste prefiere no contar lo que le pasa porque piensa que los demás se van a deprimir?
		¿Le es más fácil hacer algo para otros que hacerse algo para usted? ¿Le es más fácil escuchar a otro que decirle lo que siente?
		¿Siente que son los demás los que debieran saber lo que necesita, antes de que se lo pida? ¿Cree que alguien o algo tiene la culpa de lo que le pasa?, ¿Qué o Quién?
Consciencia	Conocer su grado de conciencia del mundo exterior	¿Logra distinguir momentos más apropiados para expresar lo que siente a fulano XX? ¿Cómo son las condiciones externas que le son favorables para decir lo que siente?

	en relación a su necesidad de autoexpresión cuando está con un otro significativo.	¿Y por el contrario cómo son las condiciones externas que no le son favorables para decir lo que siente? ¿Cómo son las personas con las cuales no se permite ser tal como es?
		¿Le pasa a menudo que se siente ofendida o dolida?, ¿Hay personas con las cuales esto se acentúa? ¿Cuando está con XX qué sentimiento o emoción experimenta que llame su atención? ¿Qué le pasa a su cuerpo cuando se queda callada o sin reaccionar?
	Conocer su capacidad de darse cuenta de la fantasía en relación a su necesidad de autoexpresión.	¿Cómo se explica esto que le está pasando?
Introyectos	Conocer contenidos y origen de introyectos en relación a su necesidad de autoexpresión.	¿Por qué cree que XX es así con usted? ¿Cuando está con XX se siente insegura? ¿Por qué? ¿Qué cree que XX piensa de usted?
		¿Cree a menudo que es mejor callar lo que siente o que no vale la pena decir lo que piensa?
		¿De dónde viene esa idea? ¿Cuándo fue la primera vez que pensó así? ¿En relación a quién?

	Conocer contenidos de introyectos en relación a sus patrones de feminidad.	¿Cuáles cree que son los deberes de una mujer en relación a su familia (pareja, hijos, padres)? ¿En qué medida asume usted estos deberes? ¿Cómo cree usted que debiera ser una mujer tal como “dios manda”? ¿Usted trata de ser así?
Movilización, Excitación	Conocer grado de movilización y excitación en relación a su necesidad de autoexpresión.	¿Cuándo se molesta con XX qué le dan ganas de decirle o hacer? ¿Cuando se expresa siente que lo hace con ganas o que lo trata de disimular?
Retroflexion	Conocer tendencias en su historia a retroflexiones.	¿Hay alguna parte de su cuerpo que frecuentemente le molesta o le duele?, ¿Puede reconocer cuándo le pasa esto?
		¿Tiene alguna enfermedad hace tiempo como por ejemplo: asma, dolores musculares, colon irritable, gastritis?,

	Conocer retroflexiones en relación a su necesidad de autoexpresión.	¿Le ha pasado que ha querido decirle algo a xx y se ha aguantado?, ¿Ha sentido cómo queda su cuerpo luego de esto? ¿En general tiene temor al rechazo o a la crítica de otros al punto de preferir no relacionarse con otros?, ¿Cómo siente eso? ¿Le sucede a menudo que siente vergüenza para decir algo?, ¿Cómo siente esa vergüenza? ¿Le pasa a menudo que se siente amurrada o taimada? ¿Le pasa que a veces se siente amurrada o taimada cuando está con xx? ¿Le pasa con otras personas? Cuando se siente sola ¿Busca compañía o prefiere estar sola?
	Conocer retroflexión de hacerse a sí misma lo que quisiera recibir del entorno.	Cuando esta triste ¿Busca apoyo en otra persona o se consuela sola? ¿Si está triste intenta levantarse el ánimo?, ¿Cómo?

Acción	Conocer capacidad de expresar su sí mismo en relación a su necesidad de autoexpresión.	¿Si se enoja, reclama? ¿Es activa para pedir lo que quiere o espera a que se lo den? ¿Cuándo se molesta con alguien qué hace? ¿Se queda con las ganas o se expresa?
Deflexión	Conocer deflexiones al expresar su sí mismo en relación a su necesidad de autoexpresión.	¿Le pasa que sabe qué es lo que quiere decirle a otro, pero finalmente se queda hablándole de otras cosas? ¿Cuando siente ansiedad en relación a una persona, le dan ganas de hacer otra cosa como para escapar del momento?
Sobrelimitación Sublimitación	Conocer el tipo de límite al expresar su sí mismo.	¿Le pasa frecuentemente que se siente a la defensiva? ¿Vive sintiéndose incomprendida o tratada con descuido por los demás?
		¿Le pasa frecuentemente que siente que no tiene voz para ofrecer resistencia? ¿Le pasa frecuentemente que siente que se aprovechan de usted? ¿Le pasa que no sabe bien lo que le afecta hasta que ya está expuesta a una situación indeseable? ¿Tiende a orientar sus acciones según lo que los otros esperan de usted?

Confluencia	Conocer el grado de confluencia al expresar su sí mismo.	¿Le cuesta saber cuándo se satisface con una relación y cuándo el contacto ya ha sido suficiente? ¿Le cuesta estar en desacuerdo con lo que los otros dicen? ¿Cuándo se relaciona con otro tiende a despedirse cuando presiente que el otro se va a despedir de usted?
Retirada	Conocer la retirada luego de expresar su sí mismo.	¿Goza de sensaciones de reposo o paz, después de decirle o expresarle a otro lo que siente?

Pauta de Entrevista de Contenidos Vivenciados en el Presente

Acerca del Ciclo de la Experiencia en cuanto a autoexpresión		
Fase	Objetivo	Pauta de preguntas y exploración sensorial a modo de ejemplo
Sensación	Invitación a traer al momento…	Imagínese frente a fulano/a XX, recuerde una situación en la que se haya sentido dificultada... cierre sus ojos y trate de recordar y de sentir. ¿Qué sensaciones se despiertan en su cuerpo en relación a esa persona? Imagínelo como si lo estuviera viviendo ahora.

	Conocer si identifica la persona cuáles son las sensaciones concomitantes al tema tratado.	¿Qué sensaciones tiene su cuerpo cuando hablamos de esto?, muéstreme dónde siente eso en su cuerpo... ¿Qué le pasa a usted con eso? ¿Dónde lo siente? ¿Es agradable o desagradable? ¿Cómo describiría su sensación?, ¿Es como qué?
Proyección	Conocer si reporta responsabilidad por la propia experiencia o la proyecta.	¿Quién afirma esto que dice? ¿Me esta hablando de usted? ¿Según quién es esto que me dice?
Consciencia	Conocer si valora la experiencia sensorial como argumento relevante en la noción de sí.	¿En este momento experimenta algún sentimiento o emoción que llame su atención?, ¿En este momento hay alguna sensación interna en su cuerpo que llame su atención? ¿Qué cree que le muestra esto que siente en relación al hecho que describe? ¿Significa que esto que siente depende de lo que el otro diga/haga? Ahora que percibe esto que siente…¿de qué se da cuenta? ¿Qué pasaría si eso no resulta así como lo espera?, ¿Qué cree que va a pasar después?

Movilización, Excitación	Conocer si se permite a sí misma la aparición de estados emotivos y si identifica estos estados como motivaciones.	¿De qué tiene ganas? ¿Cómo se siente cuando se da cuenta de esto? ¿Qué le impide sentir esto?, ¿Cuál es el problema con sentirse así? ¿A partir de lo que está sintiendo en relación a XX, qué le surge hacer o decir? ¿En este momento experimenta algún sentimiento o emoción que llame su atención? ¿Cómo es la sensación cuando quiere decirle algo a XX y no puede (o lo que dice que le pasa), sienta lo que le pasa a su cuerpo. Cuéntelo como si lo estuviera viviendo ahora, traiga esa sensación a su cuerpo como si ahora estuviera allí…¿Cómo es?, ¿Cómo se siente ahora? ¿Qué siente que necesita para aliviar su incomodidad frente a xx?
Retroflexión	Conocer si tensiona alguna parte de su cuerpo al abordar este tema o si se controla en su relato y se guarda.	¿Reconoce alguna sensación o tensión muscular que capture su atención cuando está con XX?, ¿Cree que tiene que ver el sentirse deprimida en algo con esto? ¿Se da cuenta como mueve-aprieta-tensa... esa parte de su cuerpo en este momento? ¿Puede darle un significado a ese movimiento que está realizando?

Acción	Conocer si se permite la expresión directa de un estado afectivo y si se dirige la acción hacia el honesto objeto de satisfacción de la necesidad.	Finalmente, ¿Qué va a hacer? ¿Cómo piensa lograrlo? ¿Cómo hace para expresar esto cuando es su necesidad hacerlo? ¿Hay un movimiento que pueda aliviar la tensión que está sintiendo?
Contacto	Conocer si es la acción asertiva en el momento del contacto, si es este contacto es abarcado honestamente respecto de la motivación dominante y si le resulta satisfactorio y nutritivo el contacto.	Finalmente, qué hizo? A quien más le cuenta estas cosas que le pasan? Cuándo lo encaró, ¿Cómo se siente/sintió? ¿Entonces sabe qué es lo que le ayuda para lograr expresarse?

Retirada	Conocer si parece retirarse pacíficamente la figura hacia el fondo, o si sostiene la persona un apego excesivo a la experiencia del contacto, reconociendo otros elementos inconclusos que lo justifique.	Revisemos sus sensaciones frente a lo que ha hecho... ¿Qué cree que va a pasar ahora, después de todo, y cómo se siente frente a esa expectativa?, ¿Cómo se siente ahora al expresarnos sus sentimientos? ¿Goza de sensaciones de reposo o paz, después de lo vivido?

Pauta de Observaciones Corporales Según Criterios físicos de Kepner

Ciclo de la Experiencia	Objetivo
Desensibilización	Observar desensibilización a través interferencias en la respiración. Por ejemplo: respiración superficial o mínima, deja de respirar por períodos significativos o respira irregularmente.
	Observar desensibilización a través tensión en la respiración. Por ejemplo: respiración corta y agitada.

Movilización	Observar movilización y energización del organismo a través de la respiración. Por ejemplo: exhalación más marcada en la respiración, respiración lenta y profunda.
	Observar movilización y energización del organismo a través de la postura. Por ejemlo: tiene una postura activa (le es fácil comenzar a moverse).
Retroflexión	Observar retroflexiones a través de presencia de tensiones musculares y/o posturales, por ejemplo: contrae hombros, aprieta manos, comprime mandíbula, traga (aprieta la garganta), aprieta boca, frunce ceño, hace “puchero”...
Deflexión	Observar deflexiones presentes durante la entrevista. Por ejemplo: cambios abruptos de tema y expresión.
Sobrelimitación	Observar sobrelimi-tación a nivel corporal durante la entrevista. Por ejemplo: cerrarse a nivel de piernas y de brazos (cruzados), mirada de reojo no frontal.
Sublimitación	Observar sublimitación a nivel corporal durante la entrevista. Por ejemplo: expresión de boca y cuerpo abierto como recibiendo todo lo que viene del entorno

Otras observaciones de Kepner	Criterio
Autoapoyo	Observar calidad del autoapoyo, o predisposición a la movilización. Por ejemplo: postura que no le permite empezar a moverse con facilidad. Postura distorsionada (para contrarrestar la mala alineación respecto de la gravedad). Depende del entorno para apoyarse. Hay rigidez en los músculos, que restringen el movimiento. Postura hundida y retraída.
	Observar disminución de excitación a través de la falta de capacidad para la manipulación del entorno. Por ejemplo: inmovilidad del cuerpo, falta de movimiento hacia lo que le rodea y hacia las demás personas.
Autoexpresión (expresión del sí mismo)	Observar la expresión o inhibición física de la expresión del si mismo. Por ejemplo: abre los ojos y mueve las cejas al hablar, gesticula con movimientos de su boca, levanta la voz, acompaña los brazos al hablar o mueve resto del cuerpo.

4.5. Plan de Análisis de la Información

4.5.1. Tipo de Análisis

El tipo de análisis elegido para la información recogida fue el de Análisis de Categoría por Objetivos. Este método de análisis requiere ser trabajado en dos momentos. El primer momento consiste en un análisis de tipo descriptivo y el segundo, una interpretación de los mismos complementados con la teoría.

El análisis de categorías por objetivos de la información recopilada mediante entrevistas semi-estructuradas se trabajó de acuerdo a los planteamientos de Gil Flores. Este autor plantea un método de análisis de datos cualitativos en donde se contemplan tres operaciones básicas en el proceso de análisis: lectura, categorización y análisis. (Flores, 1994, citado en Gutiérrez, Telmo, 2006).

En el caso de esta investigación se realizó este procedimiento con categorías e indicadores predefinidos y emergentes. La operación central en el análisis de datos cualitativos consiste en dos procesos simultáneos, los que Gil Flores denomina segmentación y codificación.

La segmentación es la categorización de todos aquellos fragmentos que aluden a un mismo tema. Para efectos de la presente investigación, se establecen 3 categorías (A, B y C) correspondientes a cada objetivo.

La codificación es la división de las subcategorías en indicadores, asignando a cada indicador un código distintivo. Dichos indicadores en el caso de esta investigación están basados en criterios teóricos. Su construcción se realizó a partir de la revisión bibliográfica de autores gestálticos validados posteriormente con procesos de juicio de experto. De este modo se agruparon los contenidos categoriales en 23 subcategorías y 51 indicadores en total, (los que se encuentran disponibles para su revisión en el apartado de los anexos).

4.5.1.1. Análisis Descriptivo

El análisis descriptivo consiste en la búsqueda, en el discurso de los actores entrevistados, de subcategorías e indicadores previamente definidos a partir de los cuales la información se organiza. Este proceso se realiza tomando las propias palabras de los actores tal como ellos lo dicen. Luego de ello se procede a realizar una lectura de los resultados obtenidos a modo de una interpretación basada y sujeta a éstos. Esta visión corresponde a un enfoque EMIC, que está en estrecha relación con las perspectivas de los propios sujetos investigados.

4.5.1.2. Interpretación de los Análisis

El análisis descriptivo permite reconocer las distinciones entre las manifestaciones de cada categoría establecida. Sin embargo, posteriormente es necesario realizar una interpretación de los mismos en relación a los objetivos planteados. En esta misma etapa del proceso pasan a ser útiles los registros de las observaciones fenomenológicas realizadas tanto de la expresión de los sujetos entrevistados como de las propias interpelaciones.

La consideración de los investigadores como instrumentos de la propia investigación, en el sentido del reconocimiento de su registro a través de sí de elementos de la experiencia subjetiva del fenómeno investigado está fundamentada ya en referencias anteriores (Flick, 2004, citado en Gutiérrez, Telmo, 2006). De este modo, las interpelaciones de las investigadoras durante la realización de las entrevistas y su registro escrito según las respectivas pautas pasan también a formar parte de los recursos utilizados para interpretar los análisis y orientar las conclusiones del estudio.

La interpretación de los análisis por consiguiente integra la información obtenida de la transcripción textual de las entrevistas con las observaciones de campo y las impresiones subjetivas de las investigadoras. Con este conjunto, el análisis concluye para dar paso a las conclusiones.

4.5.2. Procedimiento de Análisis

4.5.2.1. Exploración Bibliográfica

La revisión de bibliografía referente al tema de investigación para la construcción del marco teórico y del marco metodológico, consistió primero en fichar los textos escogidos, hacer sus respectivos resúmenes para finalmente, proceder a la reformulación de éstos en indicadores por categorías según J. Kepner. Esta realización permitió facilitar la interpretación de lo transcrito, escuchado y observado según el Ciclo de la Experiencia.

"Los datos descriptivos son las propias palabras de las personas, hablados o escritos, y la conducta observable" (Pérez, G., 1998, p. 29, citado en Gutiérrez, M., Telmo, P., 2006). Las investigadoras consideran que la conducta observable entrega información muy importante para conocer un fenómeno humano. En consecuencia a ello se confeccionaron dos pautas de registro, una dedicada a la entrevista y una dedicada a la observación.

4.5.2.2. Pautas de Entrevista y Observación

A partir de la elaboración de indicadores se crearon, una pauta de entrevista y una pauta de observación física. Para la pauta de entrevista se confeccionaron las preguntas semi-estructuradas que permitieron orientar su ejecución en relación a los objetivos planteados. De modo similar se seleccionaron las observaciones físicas de Kepner, y se estructuraron en una pauta de observación, ésta se complementó a posteriori con los datos emergentes observados durante las entrevistas.

Ambas pautas fueron evaluadas en cuanto a su validez, primero mediante su aplicación a modo de ensayo y corroboración en una sucesión de cuatro "entrevistas piloto" a una mujer diagnosticada con depresión por el consultorio. Luego de esta experiencia fueron adaptadas y expuestas a juicio de experto para confirmar, modificar y enfocar algunas de sus características. Luego, éstas fueron aplicadas a la muestra seleccionada durante las entrevistas semi-estructuradas incluyendo consecuentemente los criterios de observación aprobados.

Se hace muy meritorio mencionar a nuestros jueces expertos: Alba Salas, psiquiatra del Instituto de Terapia Gestáltica Anchimalén quien en dicho lugar imparte una cátedra acerca de mujer y depresión; Pablo Lazcano, terapeuta gestáltico con formación en terapia corporal y Soledad Pérez, terapeuta Gestáltica con formación en género. Además recibimos la asesoría de Gabriel Traverso, terapeuta gestáltico, en cuanto a aspectos teóricos de las pautas.

La pauta de entrevista fue inspirada en una tesis previa de esta misma universidad que investigó las interrupciones y logros del Ciclo de la Experiencia en profesores con estrés en Santiago.

La pauta que construimos fue elaborada con preguntas que apuntan a conocer la vivencia de su estado depresivo, su Ciclo de la Experiencia en relación a un otro significativo, y autoexpresión. Para la detección de las fases e interrupciones del ciclo se optó por preguntar en primer lugar a través de sus recuerdos, refiriéndonos al relato mnémico, para posteriormente pasar a la vivencia presente de las entrevistadas, aludiendo al relato vivenciado.

En cuanto a esta vivencia, siguiendo algunos criterios centrales de la Terapia Gestáltica, se consideró relevante conocer su ciclo en el “aquí-ahora”, insistiendo en el presente de la experiencia. Con estas preguntas se construyó un reporte procesal del ciclo de las mujeres así como también permitió registrar aquella información fenomenológica de lo que iba sucediendo en su cuerpo.

Para obtener información de la autoexporesión de estas mujeres es que se hicieron, dentro de la pauta de entrevistas, preguntas relativas a la autoexpresión y características de ésta en ellas

Para organizar la recolección de esta información, se decidió dividir el conjunto de tres sesiones de entrevistas en dos etapas. La primera etapa contuvo las preguntas acerca de su depresión y su autoexpresión recordada. La segunda etapa consistió en enfocar la entrevista en relación a su autoexpresión vivenciada y traída al presente a través de técnicas usadas en terapia gestalt. Las técnicas utilizadas fueron

las conocidas como la silla caliente, la exploración sensorial y la imaginería, entre otras.

4.5.2.3. Construcción de listado de categorías, subcategorías e indicadores

A partir de la revisión bibliográfica utilizada para el marco teórico, las entrevistas con los jueces expertos y la experiencia de la entrevista piloto, se confeccionó un listado de subcategorías con sus respectivos indicadores a priori, pertenecientes a las categorías por objetivos que facilitaron la interpretación de los resultados obtenidos. Estas categorías y sus divisiones fueron ampliadas con criterios emergentes según lo experimentado durante la realización de las entrevistas.

En esta metodología de investigación, las categorías están diseñadas en relación a los objetivos específicos, los cuales se desprenden del objetivo general: conocer la vivencia del "Ciclo de la Experiencia" de la "autoexpresión" de algunas mujeres diagnosticadas con depresión, usuarias de un consultorio de salud primaria.

El primer objetivo específico está relacionado con conocer los logros y las interrupciones del "Ciclo de la Experiencia" en cuanto a su "autoexpresión" en relación a un otro significativo (Categoría "A"). El segundo objetivo especifico corresponde a conocer cualidades de la autoexpresión de estas mujeres (Categoría "B"). El tercer objetivo específico pretende conocer algunas sensaciones corporales de estas mujeres en relación a su estado depresivo (Categoría "C").

4.5.2.4. Categorizaciones del texto de las entrevista.

Para facilitar la lectura y comprensión de las tablas de Categorizaciones del texto de las entrevistas, es que las hemos adjuntado en un apartado en la parte final de nuestra tesis, denominado "Pautas de categorizaciones para Análisis de la información".

4.5.2.5. Realización y lectura de las entrevistas

Durante las sesiones, una de las investigadoras se dedicó a la realización de la entrevista propiamente tal, mientras la otra a la observación de campo. Estas

entrevistas en profundidad tuvieron una duración máxima de 90 min. y una cantidad de tres por mujer.

Después de la etapa de la realización de las entrevistas, se procedió a su transcripción y lectura para, posteriormente realizar el análisis siguiendo los indicadores planteados en las tablas de categorizaciones para las entrevistas.

El material extraído de las transcripciones fue trabajado según el análisis de categorías por objetivos, explicitado en el apartado de Tipo de Análisis.

Con el conjunto de los análisis descriptivos se realizó un análisis de tipo interpretativo para cada subcategoría. En esta etapa las investigadoras interpretaron los datos obtenidos en co-construcción con la teoría de base de esta investigación. Finalmente se realizó una interpretación integrativa global en la cual se pretendió integrar y relacionar las interpretaciones de las categorías que conforman los logros e interrupciones en el Ciclo de la Experiencia de estas mujeres junto con los datos de su estado depresivo. Este proceso dio paso a las conclusiones de la investigación.

El proceso recién señalado se realizó para cada una de las entrevistadas, respondiendo en coherencia con el holismo del enfoque Gestáltico. Desde el punto de vista de las investigadoras, se pudo constatar con ello la importancia de realizar una comprensión global para cada uno de los casos, puesto que el Ciclo de la Experiencia vivenciado no se comprende en un enfoque parcializado, con el que se perdería información relevante. A esta integración por cada mujer se le denominó longitudinal.

En un segundo momento de interpretación se realizaron las integraciones de cada categoría pasando por cada uno de los resultados parciales de las mujeres, recogiendo los cuatro casos entrevistados. Esta etapa se denominó transversal.

5. RESULTADOS Y ANÁLISIS

A continuación se presentan los resultados de la investigación, con el objetivo de introducir al lector a éstos entregaremos en el comienzo de cada Análisis por mujer un resúmen de ciertos aspectos de importancia de cada una de ellas.

Con el fin de resguardar la identidad de cada una se han reemplazado sus nombres por pseudónimos.

Por razones de comodidad en la lectura y para facilitar la comprensión para el lector, hemos presentado los análisis descriptivos en los anexos. Esta decisión ha sido tomada bajo el criterio de extensión, dado que la información descriptiva que hemos recolectado en las entrevistas ha sido cuantiosa.

Los análisis descriptivos e interpretativos han sido organizados de acuerdo al orden de los objetivos de la tesis planteados: primero, para el Ciclo de la Experiencia de la Autoexpresión hacia su otro Significativo, luego las cualidades emergentes de su Autoexpresión y finalmente su Estado Depresivo.

5.1. Análisis interpretativo por Mujer de logros e interrupciones en el ciclo de la experiencia en cuanto su autoexpresión en relación a un Otro Significativo.

Los siguientes análisis son la interpretación elaborada a partir de las citas en las cuales las entrevistadas se refieren a un otro significativo. Cada mujer eligió a una persona con la cual se sintió más interferida en su relación. A esa persona nos referimos como “su otro significativo”. En el caso de Ana se hizo una excepción tomándose a dos personas como “otro significativo”, esta decisión fue circunstancial, la muerte de su madre en medio de las sesiones de entrevistas cambió el foco de conflictos en sus relaciones.

Para el logro de conciencia, hemos considerado los tres tipos del darse cuenta de Stevens, que son el darse cuenta del mundo interior, del mundo exterior y de la fantasía.

5.1.1. Resultados Ana.

La Sra. Ana alcanzó el IV° año de EM, tiene una hija, vive con dos hermanos y una madre postrada en cama a la que cuida. Menciona que la primera vez que se sintió con depresión fue hace un año atrás y que concomita con el comienzo de su climaterio.

Se explica su depresión a raíz de lo afectada que se siente por la enfermedad de su madre y por la demanda que implica para ella el cuidado de ésta. El cansancio que le ha provocado llevar muchos años en una rutina de interrupciones de sueño en la noche y turnos de cuidado muy extensos, le han hecho sentir rabia muy profunda hacia sus hermanos quienes ella opina que descansan mucho en ella. Ana se siente tremendamente afectada por no poder tener independencia económica debido a los cuidados anteriormente mencionados, generando en ella una sensación de encierro que la deprimen de sobremanera.

5.1.1.1. Análisis interpretativo de la "fase sensación" de Ana en relación a sus otros significativos: su hermano y su ex-marido.

Ana se siente dificultada en la relación con sus hermanos. Al momento de la entrevista recuerda una instancia en la que uno de sus hermanos fue irónico con ella, nos menciona que siente una intensa presión en su pecho. Refiere que cuando ella habla y sus hermanos la interrumpen o cambian de tema, ella siente que eso le cae mal y que seguidamente traga algo amargo que le llega hasta el estómago. Otra sensación que relata la entrevistada es que siente claramente una sensación fría en su estómago que la percibe como lejanía cada vez que su hermano la critica y que se siente sin ánimos en el cuerpo cada vez que sus hermanos le mencionan que ella es tonta.

Por otro lado en relación a su ex esposo Ana recuerda una situación en la que él la buscó y quería convencerla de que volvieran, y siente algo desagradable en la garganta. Como él le insistía siente nerviosismo en las manos, en el pie derecho, el estómago apretado, dolores de cabeza y que se pone tensa. En relación a él ella pudo reconocer las sensaciones de su cuerpo y de su rabia.

A su vez podemos observar que los sentimientos que se vinculan con el hermano en cuestión son de tristeza, en tanto los del ex – marido con la rabia. Junto con esto deseamos exponer que nos parece que las sensaciones en relación a su hermano, se acercan más hacia el centro de su cuerpo, en tanto las relacionadas a su ex – marido hacia sus extremidades.

Estos movimientos, a nuestro modo de ver, se presentan en estrecha relación con la retroflexión y la movilización de energía respectivamente.

Podemos concluir, en este punto, que Ana tiene sensaciones bastante detalladas de lo que le pasa en su cuerpo, lo que significa una apropiada cimentación para seguir avanzando en su flujo de energía.

5.1.1.2. Análisis interpretativo del bloqueo "proyección" de Ana en relación a sus otros significativos: su hermano y su ex-marido.

Ana utiliza la proyección en su forma positiva que es la empatía, para comprender la conducta de su hermano, sin emabrgo proyecta en diferentes situaciones en su hermano y su ex - esposo.

La entrevistada menciona que sus hermanos debiesen saber lo que ella necesita sin necesidad de que ella se los diga, como en el caso de sus necesidades económicas.

También menciona sentir mucho temor de decirle a su hermano que necesita de él más comunicación, "*me daba susto, de repente que me mandara a la punta del cerro*", proyectando en él una temida reacción por lo que prefería callarse.

La proyección en Ana, en relación a su ex – marido, por otro lado, aparece al momento que refiere temer rechazarlo cuando él se acerca a pedirle que vuelvan. Menciona que su temor es a causarle daño.

Podemos concluir que Ana proyecta en forma de empatía en sus relaciones, para no herir, ni caer mal a los otros con tal de no sentir a su vez el rechazo que tanto teme. Esto nos habla de las dificultades de la entrevistada para ser auténtica y decir las cosas que le ocurren a sus significativos.

5.1.1.3. Análisis interpretativo de la "fase conciencia" de Ana en relación a sus otros significativos: su hermano y su ex-marido.

En su "darse cuenta del mundo exterior" Ana manifiesta reconocer cuando sus hermanos están molestos y cuando esto sucede ella prefiere evitarlos.

Ella dice en relación a su autoexpresión "*yo me pongo a conversar y de repente ellos empiezan a conversar otra cosa, entonces yo creo eso, no termino de decir lo que yo quería decirle"*. Ana se da cuenta cómo sus energías de expresión se ven interrumpidas por eventos de este tipo. Manifiesta que le cuesta expresarse a sus hermanos pues ha tenido la experiencia que no la acogen cuando se expresa "*de repente ellos contestan cualquier cosa de repente así media fome"* esto a ella le duele, el ambiente de su casa le da pena, y generalmente se siente triste.

En tanto la "conciencia de mundo interior" de Ana en relación a su hermano, expresa que se siente mal cuando su hermano la critica. También le afecta cuando sus hermanos la interrumpen y cambian de tema cuando ella está hablando, le provoca una sensación desagradable y manifiesta que es como que tragara algo amargo que le llega hasta el estómago

Ana se ve afectada por las palabras de sus hermanos: "*cuando me dicen cosas, como que todo me llega al corazón y como que me doliera"* y que es eso lo que ella siente que le da tristeza.

En relación a su "conciencia de fantasía" Ana no tiene dificultades en imaginarse a su hermano como llega a la casa, con su ropa y su olor es que creemos

que ella tiene una darse cuenta del mundo exterior, pendiente de los detalles de sus otros significativos.

Al sentir su pecho como pesado y desagradable por un desaire de sus hermanos. Se imagina dentro de ella un corazón rojo y duro.

Ana no piensa que haya culpables de su cansancio físico, sino que reconoce que necesita la cooperación de sus hermanos en los cuidados de su madre.

Ella también cree de que no es sólo la indiferencia de sus hermanos lo que la hace sentir triste, sino que *"como que cada uno anda por su lado"* siendo que viven juntos en la casa.

Después de autoexpresarse en una oportunidad a su hermano llega al darse cuenta de que *"¡las cosas hay que decirlas!, eso, lo que atendí con ustedes también, o sea de antes yo lo sabía también, pero que no le ponía empeño ¿me entiende?"*.

Ana se da cuenta de que necesita más comprensión y apoyo en su casa de parte de su hermano de quien siente que le deja la mayoría del cuidado de su mamá a ella.

En resumen podemos apreciar cómo es que Ana percibe el ambiente de su casa como desmembrado, como que cada uno anda por su lado y es eso lo que a ella le afecta y se da cuenta que eso le afecta más que las palabras de desaire de su hermano. También se da cuenta de que traga algo amargo cuando la interrumpen cada vez que habla con sus hermanos.

Por último, en cuanto a su "conciencia de mundo exterior" en relación a su ex-esposo Ana dice *"Siempre me está criticando, siempre me está diciendo algo que a mí no me gusta"*. Siente asimismo que sus acciones hacia ella no le agradan *"Me molesta lo que me dice"*.

Ana se da cuenta de lo que le pasa *"yo estoy como tensa siempre cuando estoy al lado de él"*. Ana siente en su estómago una sensación desagradable al hablar con él, la que reconoce *"como que es algo que no quiero"*, le duele la cabeza y se da cuenta de que siente tiesas las manos, y que le pican. Esto se da cuenta de que son

ganas de pegarle "*es como que… si yo quisiera pegarle a él, así igual como él lo hacía conmigo antes*".

Además tiene una sensación desagradable en la garganta, siente las mandíbulas y sus ojos apretados al tiempo que siente fastidia, *"ya no quiero verlo"*.

En cuanto a la "conciencia de fantasía" en relación a su Ex-marido, Ana manifiesta que cuando nota que él se pone nervioso a ella se le aprieta el estomago, y le da miedo porque piensa que le va a pegar. Se da cuenta de las reiteraciones de su ex - marido *"siempre él como que quiere convencerme de todo lo que habla, entonces yo ahora pensé y dije ¡no! Que no… no me va a convencer más, porque otras veces lo había hecho ya"*.

Ana se da cuenta de que siente rabia en el centro de su pecho y que en gran parte se debe a que nunca se sintió comprendida *"Tengo rabia con él porqué siento como que nunca me entendió"*. Lo que más le da rabia es *"¿Porqué tantas cosas que le aguanté?"*.

Una de las ideas que más le hace sentido a Ana después de la experiencia de catarsis en relación a su esposo es que ella dice *"tengo que hacer otra vida,… para yo estar bien"*.

En relación a su conciencia de fantasía acerca de su hermano ella plantea *"Yo siento que no me entiende"* y en relación a su esposo *"tengo rabia con él porqué siento como que nunca me entendió*". En relación a ambos Ana expresa su frustración y rabia de no sentirse comprendida. Nos parece que la vivencia interna en relación a sus hermanos está más relacionada con el dolor y en relación a su esposo es más bien de rabia.

5.1.1.4. Análisis interpretativo del bloqueo "introyecto" de Ana en relación a su otro significativo: su hermano

Ana se explica que sus hermanos la interrumpen porque quizás ella no dice cosas importantes *"no es importante lo que yo les tengo que decirles... porque soy yo muy… tengo mucha inseguridad"*.

Ella acepta que sus hermanos opinen que ella es tonta, les encuentra la razón porque nunca ella debió volver con su esposo *"cuando yo volví con mi marido decían que yo era tonta, en todo caso tenían razón"*. Vemos cómo Ana admite el mal trato hacia sí misma.

En su convivencia en la casa Ana siente que sus hermanos no la valoran lo suficiente *"yo pienso que mis hermanos no están ni ahí conmigo"*.

Apreciamos cómo Ana en relación a sus hermanos se siente inferior, tonta, con menos derechos, insegura, poco valiosa... etc. Con estos introyectos comprendemos lo difícil que debe ser para ella autoexpresarse hacia ellos, debido a que su sí mismo está interferido por la opinión que tienen sus hermanos de ella, ésto le quita autoapoyo para reaccionar y autoexpresarse verdaderamente.

En relación a su ex-esposo no se presentaron introyectos en las entrevistas.

5.1.1.5. Análisis interpretativo de la "fase movilización" de Ana en relación a sus otros significativos: su hermano y su ex-marido.

Ella manifiesta motivación por una familia más comunicativa *"me gustaría que estuviéramos más unidos, que conversáramos más las cosas"*. En relación a su hermano Ana siente la movilización para decirle *"que sea mas comprensivo y que este más tiempo con todos nosotros en la casa"*, al decir eso observamos que ella solloza.

Ana se moviliza en sus sentimientos de rabia acerca de la falta de apoyo que recibe en los trabajos domésticos con su madre, reconoce que se enoja con sus hermanos porque estos tienden a dejarla sola.

Cuando se imagina haciéndose cargo de su necesidad de autoexpresión hacia su hermano, continúa con su sollozo para luego armarse de valor. Ana quiere insistir en decirle a sus hermanos lo que le pasa, aunque no la escuchen. Toma fuerzas de su movilización y se decide *"yo ahora quiero decirlo, lo voy a decir"*.

Valoramos las sensaciones de rabia de Ana como logros de movilización en su ciclo de autoexpresión hacia ellos pues debido a sus introyectos le es difícil llegar a esta etapa.

En cuanto a la Movilización – Excitación observada en relación a su ex-marido, Ana dice sentir rabia hacia él.

En el momento en el que percibe las mandíbulas apretadas y una molestia en la garganta se da cuenta de que "*ya no quiero nada más con él*" y agrega que siente que no lo quiere.

Al recordar el maltrato y los golpes de su ex – marido, menciona que esta situación le da rabia y que siente deseos de pegarle *"de repente siento así como que quisiera pegarle así no sé, que… no viniera nunca más para acá, que no me hable ni nada"*. Ana levanta su cabeza al momento que dice sentir rabia, respira con mayor profundidad (parece que esto le ayuda a respirar mejor). Ésta respiración se vuelve profunda, fuerte, y seguida. Luego menciona que le pican sus manos. Pudimos observar que las movía abriéndolas y cerrándolas, poniéndolas como garras y empuñándolas. Al momento de decir esto tenía la sensación de pegarle en sus manos: *"tengo ganas de pegarle"* junto con esto se le enrojecía el rostro.

En cuanto a la carga de energía, Kepner la menciona como un acopio de energía, la que puede ser descargada en la acción. Esta energía acumulada la podemos ver claramente en la agitación de la respiración de Ana, el aumento del flujo sanguíneo hacia los órganos periféricos (los que nos permiten contactarnos) en el enrojecimiento de su cara y en la activación de sus extremidades. De este modo pudimos apreciar en Ana, una gran carga de energía guardada movilizándola a la acción.

Como conclusión en relación a su hermano Ana siente mayoritariamente pena la cual manifiesta a través de su temblor de mentón y en su sollozo, en otras oportunidades llega a sentir rabia. En relación a su ex - marido claramente ella siente rabia, y con bastante intensidad. Por otro lado nos parece que las sensaciones

corporales acerca de sus hermanos son más retroflexivas y las de su ex- marido más movilizadoras hacia el exterior, como que lo que le pasa en relación a sus hermanos la replegara más hacia adentro y lo que le pasa en relación a su esposo la movilizara hacia afuera.

5.1.1.6. Análisis interpretativo del bloqueo "retroflexión" de Ana en relación a sus otros significativos: su hermano y su ex-marido.

Cuando sus hermanos le hacen reclamos de manera irónica Ana siente una presión en el centro del pecho, un dolor en el hombro derecho y por el cuello, el cuerpo de Ana se tensiona. Vemos aquí una retroflexión muscular. Luego se imagina un corazón rojo y duro, y manifiesta que se siente muy frágil y triste. La imagen de un corazón rojo y duro nos hace más pensar en rabia que en pena, lo que nos hace creer que en algunos momentos Ana siente rabia en lugar de pena. Creemos que la pena en el caso de la mujer sobre todo puede ser una manera de retroflectar su rabia.

Ana a veces tiene ganas de decirle algo a sus hermanos, así como una petición acerca de un cambio de actitud y siente que no se atreve porque ha hecho la experiencia de que ellos le respondan algo que le puede doler. Su proyección le dispersa las energías.

Ana menciona que se afecta cuando habla a sus hermanos y éstos no le ponen atención, "*bueno entonces yo me siento mal, entonces no sigo conversando...Así como que trago así algo amargo hasta el estómago... Como que me cae mal, eso*".

En relación a su ex-marido, Ana siente que le da miedo que su ex - marido le vaya a pegar como lo hizo en ocasiones anteriores. Ana menciona que la última vez que su ex – marido la llamó por teléfono la insultó y vuelve a retroflectar de la misma manera "*como que tragué algo así, como amargo*".

Al imaginarse a su ex - esposo cuando dice que siente que él la fastidia se le pone la cara colorada, aprieta la boca y los dientes y cierra los ojos con intensidad.

En conclusión Ana retroflecta la rabia que le da con sus hermanos, en forma de pena, tensándose en la zona del pecho, hombro y cuello. Así mismo al sentir la

rabia hacia su ex - esposo ella tiende a tensarse como una manera de contener sus impulsos agresivos.

Su movilización para expresarse hacia sus hermanos se ve mermada por el miedo que le provoca su recuerdo de experiencias pasadas en las cuales ellos le respondieron de manera hiriente. Al guardarse su autoexpresión Ana menciona sentir que traga algo amargo. Al hacer esto ella retroflecta, se hace un daño a sí misma en lugar de sacar afuera su rabia. La imagen gráfica de la retroflexión es el tragar, hacerse algo a sí mismo antes que al ambiente. En relación a su ex - esposo también traga al recordar episodios en los que vivió agresión física. Podemos relacionar que cuando Ana siente que debe guardarse su rabia por miedo retroflecta tragando con una sensaicón de algo amargo.

5.1.1.7. Análisis interpretativo de la "fase acción" de Ana en relación a sus otros significativos: su hermano y su ex-marido.

Ana cuenta que se arma de paciencia para tolerar las rabias con su hermano, de tal modo que cuando es mucho ella "explota" no más. Para ella explotar es hablar con más "dureza" pues dice que hablando "así no más" ella se aburre porque siente que no la escuchan.

Menciona que cuando necesita mas apoyo de parte de ellos, no les dice realmente lo que necesita. Ana logra pasar más allá de la movilización muchas veces, llegando a expresarse, sin embargo observamos una cuestión que se vuelve interrogante. No sabemos si es que ella no es lo suficientemente clara acerca de sus necesidades para con su hermano o adopta una manera según ella "dura" para expresarse, pues siente que la mayoría de las veces no la escuchan. A pesar de esto relatado por la entrevistada nos es de importancia mencionar que en un ejercicio de imaginería realizado durante las entrevistas, logró explicitar una petición hacia él de gran importancia "*Yo necesito que te comuniques conmigo y me comprendas*". A la siguiente sesión llegó con "la tarea hecha", logró concretar la acción movilizada en la entrevista, pues había hablado con su hermano.

En relación a su ex-marido, una vez en que él la buscó también le dijo*" que no me molestara más, que no me anduviera persiguiendo", "que no me buscara porque yo no quería estar con él"* frente a lo cual él reaccionó haciendo caso y no dejándose ver por un tiempo. Ana siente que cuando le dice las cosas se desahoga *"ahí como me siento como que me desahogo de lo que le digo"*, pero que terminan enojados y eso no le gusta.

En el ejercicio de movilización se observa que Ana respira profundo cuando le pedimos que sienta su rabia y comienza a movilizarse, llora y dice *"le aguanté tantas cosas"*. Luego de oirla decir que quería pegarle y de ver cómo ponía las manos a modo de garras le entregamos un cojín y le pedimos que le hiciera a éste lo que le haría a su ex - marido. Comenzó a amasarlo, y la incentivamos a descargarse con el cojín, por lo que comenzó a pegarle puñetes, luego se hicieron cada vez más fuertes. Le ayudamos a cambiar de posición y arrodillarse sobre un cojín frente al sillón para pegarle de manera segura. Luego de esto golpeó con mayor intensidad. Al término del ejercicio mencionó haberse deshogado y que aprendió que cuando siente el cuerpo tenso le hace bien expresarse *"sacar todo lo malo de adentro"*.

En conclusión, Ana logra poner en acción su movilización tanto con su hermano como con su ex - esposo. Pudimos percibir que fue en todo momento muy consecuente con sus sentimientos, lo que nos hizo estar en una actitud mucho más de espera frente a sus respuestas.

5.1.1.8. Análisis interpretativo del bloqueo "deflexión" de Ana en relación a sus otros significativos: su hermano y su ex-marido.

El hermano de Ana la cambió de pieza sin preguntarle. Para ella fue una situación muy desagradable, más menciona que no quiso hacer problemas ni incomodarlo, a si que no hizo nada y luego de un rato se le pasó. Apreciamos una minimización de su enojo en *"después se me pasó"*. En sus palabras *"como que me dio lo mismo no más"*, notamos deflexión de parte de ella y nos la explicamos a partir de su conveniencia de no sentir desagrado hacia su hermano para no confrontarlo.

En relación a su ex - marido, relata que cuando se enojaba con él, a veces sacaba su rabia gritando cuando estaba sola y que eso la aliviaba. Pudimos observar además que Ana, utilizaba su respiración con el mismo fin y lograba aliviarse.

Esto lo vimos por ejemplo durante el ejercicio de movilización en relación a su ex - esposo, Ana después de un rato de pegarle a los cojines y de contactarse con su rabia, teniendo el rostro ruborizado, respirando profundo, menciona *"Estoy sacándomela de encima"* refiriéndose a la rabia, a lo que agrega *"que tenía cuando él me pegaba injustamente"*. Esta técnica fue usada por ella como una manera de ayudarse para desahogarse. Nos llamó la atención de que estaba como absorta en su respiración. Pudimos apreciar cómo se nutría, y de a poco iba pasando a un estado de mayor quietud, la retirada. Finalmente nos dijo *"como que me desahogue así y saque esa rabia así que tengo contra él y como que con eso, como que lo fui alejando también así"*.

En conclusión Ana en relación a su hermano deflexiona cambiando de tema, no afrontando, sin embargo en relación a su ex-marido Ana usa funcionalmente la deflexión para descargar y expresar su rabia logrando con ello inclusive momentos de paz como en la retirada. Puede ser que cuando Ana teme enfrentar, deflexiona cambiando de tema, y cuando está movilizada por rabia le ayuda la deflexión de la respiración justamente para "evacuar" ese sentimiento que pareciera colmarla. Podemos ver en este tipo de deflexión una acción "funcional" al contacto, que permite llegar a la retirada.

5.1.1.9. Análisis interpretativo de la "fase contacto" de Ana en relación a su otro significativo: su hermano.

A partir de las entrevistas Ana presenta logro de contacto sólo en relación a su hermano. Después de la segunda entrevista, fue a autoexpresarse con su hermano *"yo le dije a mi hermano que se comunicara conmigo... y me comprendiera"*. Ana sintió que pudo contactarse con él, desde ese momento relata que la comunicación con él se suscitó más fácil. Creemos que Ana tuvo un contacto no sólo satisfactorio sino nutritivo con su hermano. Lo que podemos apreciar en su retirada.

En general vimos en Ana una muy buena capacidad de poner en práctica lo que aprende. En la relación con su ex -marido ella no ha logrado el contacto debido a que al momento de las entrevistas no lo había visto.

Análisis interpretativo de los bloqueos "Sobrelimitación-sublimitación" de Ana en relación a sus otros significativos: su hermano y su ex-marido.

En relación a su hermano, en la casa cuando la cambiaron de pieza a una que nunca le gustó, prefirió no reclamar y lo asumió en silecio. A nuestro modo de ver este no reclamar, lo asociamos al introyecto de que se siente como de allegada y con menos derechos en la casa.

Ana vive sublimitación en relación a su hermano. Reconoce que le cuesta mucho decirles que "no", por lo que generalmente termina asintiendo a cosas que a veces no desea, incluso cuando está ocupada ella hace un esfuerzo por darles en el gusto *"yo trato de que cuando ellos me piden algo eh… le digo que si, pero a veces cuando estoy haciendo otras cosas, como que me cuesta de repente pero igual lo hago"*.

Ana en lugar de ofrecer límites para proteger su sí mismo tiende a negarse y darle la razón a su hermano. Pensamos que Ana no ofrece resistencia a la intrusión de su hermano por alguno de los introyectos que encontramos en las etapas anteriores.

En su relación con su ex-marido, notamos que se propone firmemente no volver a creerle "*siempre él como que quiere convencerme de todo lo que habla, entonces yo ahora pensé y dije ¡no! Que no… no me va a convencer más, porque otras veces lo había hecho ya"*, lo que nos hace pensar de que sí se ve tentada a creerle, y se controla para que esto no suceda.

Como conclusión Ana siente que le duele la crítica de sus hermanos, su ex -marido también la criticaba y que eso la afectaba mucho, además se siente expuesta a creerle nuevamente. Es como si su "sí mismo" estuviera expuesto en ella al extremo de que se moldeara según la opinión que los demás tienen de ella, sin tomar en cuenta

primero las necesidades que la comprometen a emprender alguna movilización hacia el contacto.

5.1.1.10. Análisis interpretativo del bloqueo de "confluencia" de Ana en relación a su otro significativo: su ex-marido.

Las citas textuales de Ana presentaron confluencia sólo en relación a su ex-marido. Cuando Ana dice que piensa lograr separarse de su marido, atribuye este logro a procesos como *"sacándolo de mi mente… y de mi corazón"*, nos llamó la atención que dijera "de mi corazón" dado que durante todas las entrevistas se había quejado de su ex - marido, mencionando que no quería estar más con él. Observamos además una dinámica confluente al contarnos que ya había terminado en situaciones anteriores con él y que siempre terminaba creyéndole a pesar de que ya no quería estar más con él.

5.1.1.11. Análisis interpretativo de la "fase retirada" de Ana en relación a sus otros significativos: su hermano y su ex-marido.

Ana siente que le hizo bien decirle a su hermano lo que necesitaba pues ha visto como sus palabras fueron acogidas y generaron cambios *"ahora ellos andan bien preocupados de mi y todo eso po. Me siento como diferente también", "ahora como que conversamos más..."* y confirma una satisfacción propia del reposo con las palabras*"ha mejorado todo eso"*.

Ella señala que está satisfecha de los efectos de su autoexpresión hacia su hermano. Si bien en el caso de su ex - marido Ana no logró contactarse de manera real o concreta, pero lo hizo simbólicamente a través de su descarga en los cojines.

En relación a las observaciones físicas de Ana pudimos apreciar que después de un rato baja la frecuencia de sus inhalaciones y vuelven a ser menos profundas, lo que nos dio la impresión de que se iba tranquilizando. Al abrir los ojos tiene sus brazos relajados sobre sus piernas. Al final de la actividad ella decía que se sentía más liviana, contenta y en paz. Mencionó que lo que más le hacía sentido era el comenzar una nueva vida. *"Me siento más desahogada, más tranquila, con una paz*

interior, como más feliz". Nos pareció tranquila y espontánea al momento que lo decía. Nos sorprendió gratamente ver con tanta claridad el Ciclo de la Experiencia hasta el final en ella.

Así la teoría menciona que la etapa de retroceso está dirigida a la digestión y asimilación de nuestra experiencia, por lo tanto, si nuestro contacto ha sido intenso, nuestro retroceso también lo será, y si a la inversa nuestro contacto ha sido suave o no del todo fructífero nuestro cierre o retroceso también lo será. En este proceso finalmente lo que se digiere y asimila es información nueva que deberá acomodarse en nuestro sí mismo y podemos acceder a un momento de paz interior.

En este punto concordamos con la teoría, ya que la entrevistada refirió un momento de paz interior muy grande luego de autoexpresarse con su hermano como con su ex – marido simbólicamente.

En conclusión la movilización en el caso de su esposo fue grande en cuanto a la cantidad de energía que se activó en Ana. Del mismo modo la retirada demoró más tiempo en su despedida del contacto. En el caso de su hermano no asistimos a la experiencia de retirada inmediata pues se suscitó fuera de la entrevista. Ella se mostraba sorprendida de que el cambio en su relación con él hubiera sido tan fácil, deducimos que no hubo tanta inversión energética como sí lo presenciamos en la experiencia de autoexpresión con su ex - esposo.

5.1.2. Resultados Bernarda.

La Sra. Bernarda tiene 27 años y educación media completa. Vive con su marido y sus dos hijos. Fue diagnosticada con depresión hace aproximadamente seis meses al momento de la entrevista. Trabaja por turnos en una hilandería.

Su mayor complicación a nivel de relaciones está con su familia de origen hacia la cual siente frustraciones de parte de sus hermanas, madre y padre. En relación a este último, es con quien surgen más respuestas emocionales y físicas. Se siente abandonada y desprotegida por parte de él a raíz de un incidente de intento de

abuso del hijo mayor de su padre, su hermanastro. Ella siente que su padre no le cree y no la apoya como esperaba. Bernarda abandona tempranamente su casa marchandose con su esposo actual para evitar el dolor que esta situación le provocaba. La falta de apoyo de su padre también la encontró en sus hermanas. A pesar de los anteriores sentimientos ella insiste en acercarse a su familia, y se le percibe movilizada entre la esperanza y la desesperanza de que su relación con ellos cambie.

5.1.2.1. Análisis interpretativo de la "fase sensación" de Bernarda en relación a sus otros significativos: sus padres.

Bernarda es capaz de notar lo que le pasa a su cuerpo pudiendo realizar la descripción de sus sensaciones. Su expresión la percibimos autentica, pues sus palabras de desagrado iban acompañadas de movimientos en su rostro acordes a la sensación que relataba. Cuando dice es algo que la aprieta y que *"es como que se me tapara acá adentro"*, ella logra sentir su cuerpo en relación a su padre. El *"me cuesta respirar"* lo asociamos a la respiración superficial que ella presenta y de la que habla Kepner, se refiere a una tensión en el diafragma que acorta la respiración, y que es como un mecanismo de defensa para evitar sentir dolor.

5.1.2.2. Análisis interpretativo del bloqueo "proyección" de Bernarda en relación a sus otros significativos: sus padres.

Bernarda deposita en su padre la responsabilidad de muchos de los problemas de comunicación por los que atraviesan constantemente. Ella espera de él que cambie, que piense en lo que pasó, que enfrente, que la mire, que no se enoje... deducimos que para ella depende de qué él que ella logre expresarse. En este sentido nos parece que tiene la mirada tan puesta en él que proyecta sus propios sentimientos y pensamientos y se le escabullen las energías necesarias para llegar a un darse cuenta de su necesidad de autoexpresión. Esta proyección nos llega de su parte como que tuviera una compresión infantil acerca de su padre, al cual tiene miedo, y frente al cual ella siente que poco o nada puede hacer.

Bernarda manifiesta sus ganas de olvidarse delante de los demás refiriéndose con esto a su familia de origen, queriendo proyectarles a ellos que esto no le importa, justamente porque ocurre lo contrario. Es ella la afectada que pone fuera de sí, en este caso en su papá y en su familia de origen, los recursos necesarios para cerrar su gestalt, no pudiendo resolverla activamente por sí misma.

5.1.2.3. Análisis interpretativo de la "fase conciencia" de Bernarda en relación a sus otros significativos: sus padres.

Bernarda a pesar de proyectar en su papá parte de la responsabilidad de su autoexpresión, logra darse cuenta de sus propios sentimientos hacia él frente a su necesidad de autoexpresión. En cuanto a su "conciencia de mundo interior" ella denota que siente en gran parte miedo "*me da miedo que se aleje más o se enoje"* y rabia *"es pena, rabia, todo"*. Nos da la impresión de que Blanca vive como arrastrando una experiencia dolorosa en su vida, ante la cual se sintió sin apoyo de quienes más lo esperaba, "*lo más importante es que me ha fallado mi familia*". *"Me sentí sola, como abandonada... me sentí desprotegida", "sufrí harto, me dolía todo por dentro", "es como un dolor, un dolor tan grande"*. Al traer al presente esa experiencia ella se da cuenta de que le duele su pecho *"sí, me duele mi pecho harto"*. Notamos que el lugar donde ella sintió ese dolor corresponde al mismo donde se ubica la sensación. Ella reconoció como un tapón que la apretaba y que hacía que le costara respirar: *"Es como que se me tapara acá adentro. Como que algo me apretara... Como que me cuesta respirar"*. Al traer al presente su dificultad de autoexpresión hacia su padre ella siente inquietud al darse cuenta de que no puede expresarse hacia él tal como lo espera *"siempre he sentido eso, no poder decirle las cosas"*.

En cuanto a la "conciencia de su mundo exterior" ella se da cuenta del momento más indicado para hablar con su papá "*cuando él está bien... de buen ánimo*", "*pero nunca he tenido la valentía como para poder decirle las cosas*". Bernarda también se da cuenta de la relación cercana que tiene su padre con su hermanastro, el cual "*a mí me trato súper mal"* y agrega en relación a su padre *"a su*

hijo lo siguió recibiendo normalmente en su casa", esto a su vez la hace sentirse desplazada por él *"con eso yo me sentí muy pasada a llevar"*.

En cuanto a su "conciencia de fantasía" a ella le asombra que su padre y su hermanastro tengan una relación tan cercana a pesar de que sufrió tanto por el intento de abuso de su hermanastro. Reconocemos su sensación de desilusión y soledad "p*ensé que iba a ser diferente... que me iban a dar más apoyo. Que mi mamá iba a estar más a mi lado*", esperaba que su padre la hubiera acogido "*como que me hubiese abrazado, me hubiese escuchado, me hubiese pedido disculpas*". Junto a su conciencia de dolor y desilusión reconocimos en ella la esperanza de que con su papá puedan hablar aunque sea cuando éste esté más viejo "*que cambie, si han pasado tantos años, yo digo como no va a cambiar, no va a pensar las cosas*".

En relación a lo anterior observamos que se trata de un tema del cual ella tiene amplia conciencia, lo cual se ve reflejado en su darse cuenta interior, exterior y en su fantasía sin embargo estos dos últimos también se ven interferidos por sus proyecciones, como lo vimos anteriormente.

5.1.2.4. Análisis interpretativo del bloqueo "introyecto" de Bernarda en relación a sus otros significativos: sus padres.

En relación a sus introyectos acerca de sus padres ella siente ingratitud de parte de ellos porque "*nunca di problemas en la casa... Ellos nunca me agradecieron eso...*". Esto nos hace pensar acerca de su introyecto de no dar problemas para ser querida, y que su manera de buscar cariño fue a través de no expresar lo que sentía, a pesar de que sufría. Podemos apreciar que gran parte de su dificultad de autoexpresión en la raíz de este introyecto *"siempre he salido adelante sola"* y *"nunca di problemas en la casa*". Deducimos que esto a ella la terminó por aislar de su familia y, por ende, a frustrar, como no se autoexpresó ella siente no haber sido vista y valorada "s*iempre he sentido que no he sido importante para ellos*".

Podemos apreciar que con la idea de este introyecto ella hizo un esfuerzo doble en su vida para arreglárselas por sí misma y no "molestar", apostando a

conseguir cariño y reconocimiento con estas acciones. Creemos que este *"dolor tan grande"* se debió ver acentuado por la falta de valoración a este esfuerzo. La herida con su familia probablemente la llevó a la formación de otro introyecto "*lo más importante es que me ha fallado mi familia*" a partir de su introyecto anterior "*tu familia que es tu mayor apoyo*".

Así como Kepner lo plantea, podríamos decir que Bernarda no expresa sus emociones a sus padres por temor a parecer dependiente, y en tanto se trata de un introyecto, límita su flujo de energía.

Blanca en otro momento señaló que enfrentar a su padre es faltarle el respeto. Y también *"al papá igual uno no lo elige... tengo que aceptarlo igual, respetarlo igual"*. Es decir, se plantea con ideas preconcebidas que no le permiten expresarse de manera auténtica con su padre.

Bernarda en unos momentos tiene la esperanza de que su padre cambie algún día *"cuando esté más viejo a lo mejor" y "creo que siempre lo voy a esperar"*. Sin embargo en otros se siente desesperanzada frente a su deseo. Este parece ser un introyecto adquirido de su madre, quien le reafirma esa idea acerca de su padre "*mi mamá me dice que nunca va a cambiar..."*.

Bernarda por lo tanto, tiene introyectos acerca de sí misma, acerca del rol de hija y otros adquiridos de su madre, los cuales merman su iniciativa de autoexpresión hacia su padre.

5.1.2.5. Análisis interpretativo de la fase "movilización" de Bernarda en relación a su otros significativos: sus padres.

En Bernarda es la relación con su padre el tema que más la moviliza, tanto en sus expresiones de rabia y tristeza. También observamos movilizaciones polares de activación y alegría cuando pensaba en su esperanza que tenía de poder aclarar y expresar lo sucedido con su hermano. Su movilización está pendiente desde que su hermanastro quiso abusar de ella sexualmente y no se lo pudo decir a su padre "*cuando mi hermano quiso abusar de mí y no podía decírselo*". Esta frustración

acompaña a Bernarda hasta la fecha de la entrevista en forma de movilización. Fue entonces una experiencia profunda y choqueante, la que al no ser expresada quedó guardada en ella movilizándola hacia la rabia o la pena.

En relación a lo observado de la expresión corporal de Bernarda podemos decir que su expresión física es mínima, asi como la gesticulación de su rostro también lo es. Durante las entrevistas nos pareció que la temática de su padre era la que iba más acompañada de reacciones en su rostro y en el resto de su cuerpo. Se trató de las expresiones de mayor tristeza, rabia, alegría (al hablar de su esperanza de contatco). Es decir ella se permite sentir emociones, a pesar de que también observamos que sostiene una postura por lo general un tanto rígida, con sus brazos y piernas cruzadas, mirada de medio perfil, y en su mentón nos parece que hace la insinuación constante de un "puchero".

En relación a las citas textuales podemos ver que Bernarda claramente siente deseos de autoexpresarse hacia su padre "*me gustaría aclarar con mi papá eso*". Al momento de mencionar esto se asomaron unas lágrimas en sus ojos. El momento de mayor tensión fue percibido cuando menciona sentir temor de las reacciones de su padre.

Podemos apreciar que en la movilización de Bernarda en relación a su padre ocurren dos hechos de importancia. Uno de ellos es que siente pena por la falta de protección, y el otro es la rabia que le suscita cuando dice que es un cínico, ya que se hace el que no entiende su dolor. En el primer caso nos encontramos frente a una entrevistada vulnerable y asustada, en el segundo frente a una mujer empoderada y más apoyada en sus cimientos.

5.1.2.6. Análisis interpretativo del bloqueo "retroflexión" de Bernarda en relación a sus otros significativos: sus padres.

La entrevistada manifiesta nunca haber logrado decirle lo que necesita a su padre, siente que no ha tenido la valentía. Esto la hace sentirse inquieta, sin embargo confirma que prefiere "sacrificarse a sí misma", guardándose lo que le pasa.

Bernarda siente haber retroflectado siempre su necesidad de autoexpresión "*nunca he tenido la valentía*". La palabra "valentía" lleva implícita la polaridad del miedo, que es lo que siente hacia su padre, como fue señalado anteriormente. Al asentir a la idea *"te sacrificas guardándote"* propuesta por la entrevistadora ella manifiesta su conciencia de su retroflexión, la cual consiste en volver la hostilidad contra sí mismo tal como Castanedo lo plantea (Castanedo, 2002). En ese acto ella admite preferir callar y quedarse con todo lo que desea decirle a su padre, con tal de no perder su cariño. Los actos retroflexivos de Bernarda nos llegan como una respuesta a los introyectos acerca de su padre, así como también acerca de las proyecciones que ella vive hacia él. Comprendemos que Bernarda está con su mirada tan puesta en su padre que éste se convierte para ella en su referente de su sí mismo. Es decir en relación a su padre Bernarda pierde conciencia de su sí mismo, al proyectar sus temores y expectativas en él (tal como fue anteriormente visto en la interrupción del ciclo de la proyección), entonces nos explicamos que ella se ve mermada para hacerse cargo de su necesidad y con esa fuerza pasar a la acción.

5.1.2.7. Análisis interpretativo de la "fase acción" de Bernarda en relación a sus otros significativos: sus padres.

A pesar de que el conflicto principal de Bernarda fue en relación a su padre, menciona que la comunicación con su madre igualmente se ve interferida, ya que no puede decirle a ella todo lo que desea.

Después de las sesiones de entrevista nos reunimos una vez más con Blanca para hacerle nuestra devolución. En esa oportunidad nos relató haberse podido autoexpresar recientemente con su madre. Le contó todo lo que había sufrido en su adolescencia, y estaba muy satisfecha pues se había sentido acogida por ella.

5.1.2.8. Análisis Interpretativo del bloqueo "deflexión" de Bernarda en relación a sus otros significativos: sus padres.

Vemos claramente en Bernarda dos deflexiones que nos resultan de importancia. Una de ellas aparece cuando menciona que no es muy cercana a su

familia, paradójicamente cuando en las entrevistas todo lo relacionado con conflictos de importancia en su vida tenía que ver con ellos. Vimos en ese comentario una minimización de su problema que es una manera de deflectar. La otra deflexión emerge a su vez de su relato, cuando menciona que para evitar seguir teniendo dificultades con su familia ella se fue de la casa con su pareja. Esta segunda deflexión le ha resultado tremendamente beneficiosa ya que ha podido vivir mejor de lo que lo hacía en casa de sus padres, por lo tanto ha sido un recurso protector efectivo para ella.

5.1.2.9. Análisis interpretativo de la "fase contacto" de Bernarda en relación a su otros significativos: sus padres.

A pesar que para Bernarda hablar con su madre constituía un problema pudo enfrentarlo y decirle muchas cosas que necesitaba aclarar. Ese hecho no pasa desapercibido desde el modelo del Ciclo de la Experiencia, puesto que aunque no haya sido el contacto con el objeto original de satisfacción (su padre), si hubo un acercamiento que la prepara para aquel momento. Este contacto nos habla concretamente de las capacidades que posee ella para retomar su equilibrio.

5.1.2.10. Análisis interpretativo del bloqueo "Sobrelimitación-sublimitación" en relación a sus otros significativos: sus padres.

A partir de su relato y de lo observado, podemos mencionar que vemos en Bernarda dificultades para contactarse. Nos parece que Bernarda vive sublimitación en relación a su padre y sobrelimitación en relación al resto de las personas. La sublimitación la vemos en el temor que le provoca el enfrentamiento con su padre hasta el punto que su necesidad de autoexpresión se repliega haciéndose figura la imagen omnipotente que tiene de él.

5.1.2.11. Análisis interpretativo de la "fase retirada" de Bernarda en relación a sus otros significativos: sus padres.

Pudimos apreciar que luego de un ejercicio de imaginería acerca de su autoexpresión hacia su padre Bernarda, cambió su ritmo de expresión, lentificándose.

Nos da la impresión de tener un rostro más “abierto”, lo cual va acompañado de su postura corporal más abierta, tanto de piernas como con los brazos descruzados. Esta apertura corporal fue singular de ver a lo largo de las entrevistas. Sus palabras de satisfacción acompañadas del anterior correlato físico, nos hacen pensar que logró contactarse consigo y pasar a la retirada. Claro está que en la medida del alcance de la entrevista, ya que se trató de un pseudocontacto, debido a que su objeto de satisfacción es autoexpresarse hacia su padre.

5.1.3. Resultados Mirta.

La Sra. Mirta tiene 37 años. Cursó estudios técnicos (peluquería, dirección de tránsito, computación básica), Trabaja como comerciante vendiendo pasteles que ella misma elabora y menciona que le va muy bien. Actualmente vive con su marido, sus dos hijos y su madre.

Comenzó con su depresión a partir de unas “crisis de vértigo” que le comenzaron un año atrás. Asocia su crisis a que ha aguantado mucho, que nunca había llorado y que todo se lo guarda. La experiencia de la muerte de su papá tres años antes y la hospitalización de su hijo, fueron experiencias muy estresantes. Dice que no no se dió mucho permiso para llorar, ni para pedir ayuda.

La persona con la que se siente más dificultada es con su madre, menciona que la quiere mucho, pero que se ha dado cuenta que todos sus problemas de autoestima son a raíz de la falta de cariño que ha recibido de ella. Dice que es muy poco afectiva. No sabe como comenzar a relacionarse de mejor manera con ella, pues teme que ella se sienta recriminada.

5.1.3.1. Análisis interpretativo de la “fase sensación” de Mirta en relación a su otro significativo: su madre.

Podemos mencionar que Mirta se presenta conciente de las sensaciones internas que le provoca la relación con su madre, es por esto que puede claramente identificar lo que siente al hablar de ella “e*s como un vacío en el estómago”*, además

de que le resulta "*desagradable* y *me produce angustia*". Logra identificar a su vez que esta sensación se ubica en la boca del estómago y claramente cuando la sensación ha disminuido.

Para la Teoría de la terapia gestalt el reconocimiento de sensaciones corporales en relación al tema tratado habla de la capacidad de sentir-se en relación con sí mismo y con el entorno. Mirta presenta gran calidad en su sensación, entrega no solo un calificativo a ella, sino una ubicación física y determinando claramente lo que no le resulta agradable lo que nos podría indicar un potencial importante respecto a su cimentación. Podemos decir que Mirta presenta un amplio registro de sensaciones, lo que habla a su vez de los recursos con los que cuenta para encontrarse con la experiencia.

5.1.3.2. Análisis interpretativo del bloqueo "proyección" de Mirta en relación a su otro significativo: su madre.

En cuanto a la proyección, podemos ver que en Mirta este bloqueo en el ciclo es de importancia. Se presentan tres tipos de proyecciones que no le permiten hacerse cargo de su propia experiencia. La primera, la encontramos a través de su relato cuando responsabiliza a su madre de la dificultad que siente al no poder comunicarse con ella. La razón aludida es que su madre es demasiado mayor y que cuando ella responde a lo que le dice, en lugar de hacerlo suavemente, lo "bomita" lo que a nuestra entrevistada le molesta mucho.

Como segunda proyección encontramos el hecho de adjudicarle a su madre sentimientos propios, "*yo por lo mismo yo nunca he querido decirle nada, porque yo siempre he sentido que yo del momento que le voy a decir algo ella va a sentir como que yo la estoy recriminado*".

Al no hacerse cargo Mirta de sus emociones y/o pensamientos mediante la proyección no puede unificar la imagen que tiene de ella misma a su realidad viviéndose con los aspectos de ella que no le gustan. Las proyecciones se presentan como bloqueos ante la posibilidad de llegar a una conciencia de sí misma.

5.1.3.3. Análisis interpretativo de la "fase conciencia" de Mirta en relación a su otro significativo: su madre.

En cuanto a los diversos niveles de conciencia, que se presentan en la teoría podemos mencionar que en el caso de la "conciencia del mundo exterior" Mirta menciona detectar las características del entorno para que ella pueda ser mejor recibida por su madre, así como las instancias en las que claramente su madre no la va a recibir. (A pesar de esto Mirta no se expresa con su madre por temor a que no la escuche (introyecto de que a lo mejor a los demás no les interesa lo que ella tiene que decir)).

La entrevistada tiene conciencia de que no están claramente presentes las instancias de expresar lo que le sucede a los integrantes de la familia.

También es conciente de que no conversa de sus cosas íntimas con su madre, sino más bien de cosas cotidianas, "*lo que pasa es que a pesar de que nos queremos mucho no somos abiertos a decir lo que nos pasaba. Mi mamá nos decía que nos quedáramos callados para no crear conflictos.*"

En cuanto a la conciencia del mundo interior donde la entrevistada entrega un mayor repertorio de posibilidades.

Es conciente de que siente pena al hablar de su mamá y del problema que le afecta. También reconoce tener problemas para expresarle sus sentiementos, le duele que le critique a sus hijos, y que no valore su esfuerzo y sus acciones.

Reconoce que es de ella la "tranca" de no poder decirle a su mamá lo que le pasa, y cree que su madre si podría acogerla en esto.

Se da cuenta que cuando no puede decirle a su mamá lo que le pasa (generalmente las cosas que le molestan o duelen), se queda con el pecho apretado.

En torno a su "conciencia de fantasía" podemos decir que Mirta:

Tiene la idea de que su hijo y su madre tienen una mala relación porque su madre recalca de él sólo las cosas malas.

Que le gustaría tener una relación más cercana con su madre y dice que le gustaría que su madre fuese más afectuosa con ella y que a su vez ella desea ser más afectuosa con su mamá.

Es conciente de que cuando atraviesa una situación que la estresa se queda pensando mucho en lo que podría haber dicho o hecho.

Piensa que para que las cosas con su mamá funcionen mejor debería tener más fuerza y que se diera la instancia para conversar, pero desea que eso surja naturalmente y que su mamá no sintiera que la está recriminando (proyección).

Podemos mencionar en este punto que a Mirta ya la hemos notado con cierta movilización de energía, ya que como menciona la teoría, una de las maneras como podemos ver la movilización es a través de la respiración. La respiración de la entrevistada se encontraba un tanto exaltada al comienzo del relato para declinar en el avance de éste y llegar a una respiración lenta y profunda.

De los puntos anteriormente expuestos podemos mencionar que Mirta presenta un "darse cuenta de su mundo interior" de manera mucho más prominente que en el caso de la conciencia de lo que ocurre a su alrededor. Mirta se siente clara de lo que a ella le pasa en relación al hecho de no poder hablar con su madre, aunque no tiene tan claro lo que a su madre le ocurre, dado que presenta una importante producción de fantasía (y a su vez proyección) respecto al tema lo que lo hace menos asible.

En cuanto al "darse cuenta", la teoría menciona que es la conciencia del mundo interior y exterior la que nos entrega la muestra fiel de nuestra experiencia. A pesar de que Mirta logra con creces niveles de conciencia, éstos también se ven interferidos por sus pensamientos recurrentes de no logro (conciencia de fantasía). Junto con esto podemos mencionar que dado su nivel de conciencia Mirta presenta un autosoporte que le ha beneficiado el poder enfrentar su estado depresivo con mayores recursos.

5.1.3.4. Análisis interpretativo del bloqueo "introyección" de Mirta en relación a su otro significativo: su madre.

En cuanto a los introyectos relacionados con ella misma, Mirta menciona, "*yo no soy rencorosa. Me duele más con mi mamá. Me afecta mucho lo que ella me diga (…) Es que yo siempre he tenido mi autoestima muy baja"*.

Otro introyecto que tiene Mirta es que teme que su madre en algún momento pudiese sentirse responsable por los problemas de comunicación que atraviesan, a lo que ella se dice que *"sería responsabilidad mía po, por no expresar bien como corresponde la situación"* .

En los introyectos hacia un otro significativo (madre), Mirta menciona que "*es que mi mamá no es de expresar lo que a ella le ocurre, es lo mismo que me pasa a mí*", lo que vendría siendo a su vez una proyección.

Un introyecto que ella menciona su madre se lo decía desde muy pequeña a ella y sus hermanos y nunca se lo ha cuestionado hasta el día de la entrevista en que lo hablamos era *"decir las cosas que le molestan a otro es hacer problemas o causar problemas*".

Frente a la posibilidad de que pidiera más afecto por parte de su madre ella responde que "*es forzarla a que sea así po, ponte tú a forzarla a que ella sea más cariñosa*". Mirta tiene el introyecto de que pedirle a su madre es forzarla.

Podemos decir que transita por caminos de desconocimiento respecto a lo que significa para ella y para su madre el expresarse, debido a que da por hecho situaciones en las que reposa para generar expectativas de contacto "*ella igual va ir sintiendo la necesidad de irse expresando, y la confianza pá hacerlo también*"

Se hace cargo de situaciones que no ha contrastado con la realidad que vive. Estas interrupciones han mermado la probabilidad de un contacto placentero con su madre. En Mirta hemos podido apreciar como los introyectos acerca de la relación con su madre trabajan a su vez como proyecciones.

Según la teoría los introyectos actúan como inhibidores o mandatos que silencian nuestras emociones. En Mirta los introyectos que no se ha cuestionado son capaces de "quitarle las energías" que posee, dificultando que surjan posibilidades de contacto con su madre.

5.1.3.5. Análisis interpretativo de la "fase movilización" de Mirta en relación a su otro significativo: su madre.

Respecto a la movilización de energía que ha manifestado Mirta en la entrevista podemos decir que son dos tipos de movilización las que hemos constatado:

Una de ellas es permitirse sentir algunas emociones:

Ésta se ve reflejada en que se permite claramente sentir molestia frente a situaciones que le desagradan como cuando se pelea con su madre por diversos temas. Por ejemplo: se permite sentir rabia cuando le dice que su hijo está tan gordo, y como acto seguido le da pena por la misma situación.

Vemos que a Mirta no le resulta problemático hablarnos de sus emociones y de lo que siente en el momento que relata lo que le aqueja. Nos llama la atención que su boca se encuentra entre-abierta la mayor parte del tiempo, y al hablar de su molestia esto se acenúa y toma grandes bocanadas de aire.

La otra movilización es que manifiesta sentir ganas de expresarse hacia su madre, esto lo vemos reflejado en la entrevista cuando menciona "*no me gusta quedarme con cosas adentro*". Cuando dice que desea "*trabajar para empezar a acercarme más a ella*", inclina su cuerpo hacia adelante lo que denota una movilización de energía, ya que anteriormente se encontraba casi apoyada en el respaldo de la silla.

La entrevistada demuestra la existencia de energía dirigida hacia su autoexpresión, lo que se transforma en información relevante dada la importancia que implica esta condición en el estado depresivo.

5.1.3.6. Análisis interpretativo del bloqueo "retroflexión" de Mirta en relación a su otro significativo: su madre.

En cuanto a las retroflexiones presentes en el funcionamiento de Mirta podemos decir que:

Comenta en más de una instancia que se queda callada cuando realmente desea decirle a su madre lo que le ocurre. Esta retroflexión se encuentra originada por un introyecto de importancia que tiene acerca de que expresarse es causar problemas, por lo que para no cumplir con esta sentencia ella calla.

La dificultad de las retroflexiones se genera cuando la persona restringe su funcionamiento normal. Generan mucho desgaste de energía ya que, como dice la teoría, son fuerzas contrapuestas las que actúan para detener la movilización que se venía gestando. Las retroflexiones por un lado detienen la energía y por otro la vuelven contra el propio organismo, haciendo que éste la introyecte y la acumule.

En Mirta las retroflexiones se encuentran originadas por diversos introyectos que a su vez proyecta. La entrevistada menciona que quiere cariño de su madre pero éste no le llega porque ella es poco expresiva y cree que la va a rechazar (introyecto y proyección). A su vez cree que mostrar sus necesidades significa bajar la guardia frente a otro y que éste puede arremeter contra ella y hacerle daño (introyecto y proyección). Frente al daño potencial del otro, ella no se siente con la valentía necesaria para afrontar.

En este caso podemos ver que tiene introyectos que actúan como fuerza bloqueadora de su energía dirigida hacia el contacto con su madre, generando por defecto la devolución en contra sí misma (retroflexión).

Corporalmente podemos observar en Mirta que al momento de hablar de la rabia que siente hacia su madre, comprime la boca y la mandíbula con fuerza. Éste es un acto retroflexivo por excelencia como lo menciona J. Kepner. Junto con esto, comienza a romperse las uñas cuando denota enojo en relación a su madre.

En la teoría de la terapia Gestalt, Kepner indica que el acto de cruzarse de brazos cuando una persona habla de algo es una muestra clara de retroflexión. Cuando Mirta habla de la rabia que le provoca la actitud de su madre se cruza de brazos, podemos decir que frente a esta emoción de rabia, retroflecta y se apreta para no dejar salir por su boca alguna mala palabra, pues es necesario recordar que la persona que retroflecta no se permite la crítica, la insatisfacción o la ira hacia los otros. En lugar de ello, todo eso se vuelve contra sí misma y no se nutre de la energía disponible del ambiente para ella sino que consume la suya propia en el maltrato que se genera.

5.1.3.7. Análisis interpretativo de la "fase acción" de Mirta en relación a su otro significativo: su madre.

Respecto de la acción en Mirta podemos decir que está dispuesta a buscar instancias para acercarse a su madre, para lograr una mejor comunicación y dejar que las cosas fluyan para que sea natural, porque reconoce que ella siempre ha evadido las situaciones que le causan daño. La entrevistada está dispuesta no solo a movilizarse energéticamente sino que a idear y favorecer instancias de encuentro con su madre. Esto refleja una actitud distinta a lo que veíamos anteriormente donde ponía por sobre el encuentro sus temores.

Mirta presenta disponibilidad a la acción la que se experimenta como un abrirse al contacto. Lo que según Kpener vivificaría su autoexpresión, pues toda acción saludable permite la actualización del sí mismo a través de la apertura a la experiencia.

En este punto podemos mencionar que la cimentación y el autoapoyo se ponen en juego para lograr el contacto adecuado, o nutrimiento necesario para desarrollarse y crecer hacia su estado de completud.

5.1.3.8. Análisis interpretativo del bloqueo "deflexión" de Mirta en relación a su otro significativo: su madre.

En los momentos en que emergieron las emociones, Mirta dio curso a hablar de ellas con naturalidad. Cuando comenzaba a sentirse más conflictuada con nuestras preguntas respecto al por qué de no poder decirle a su madre lo que le molestaba, rápidamente cambiaba de tema o comenzaba a efectuar algún movimiento corporal que desviaba su atención. Está dicho por Mirta que cuando se siente incómoda frente a algunas situaciones en su relación con su madre, específicamente en los silencios, ella rápidamente hace alguna acción suplente, que no es la que la satisfaría realmente, para evadir su incomodidad.

En este caso específico creemos que Mirta deflecta por temor a ser rechazada por su madre en su necesidad de cariño, este temor lo asumimos a su vez como un introyecto. Lo que captura nuestra atención es que Mirta decidió trabajar con el tema de su madre porque la comunicación con ella es un tema importante en su vida, por lo que no sería lógico que ella no hiciera lo que necesita, pero la deflexión es así y nosotras la comprendemos como un temor que interfiere el contacto durante la accion. Esto nos muestra que respecto al tema de las dificultades de comunicación con su madre, Mirta posee al momento de la entrevista una baja tolerancia a la frustración, como lo menciona la teoría.

En un momento durante la entrevista, en que Mirta habla de la pena que le provocan los problemas que tiene con su madre, vemos que se le humedecen los ojos, al momento de reportarle su emoción, ella inhala una bocanada de aire, exhala notoriamente, apreta sus labios y al hacer esto nos parece que evade la pena abruptamente. Al reportarle esto ella sonríe, cambia de tema y de la pena no habló más.

La dificultad de la deflexión es que mientras Mirta no sepa con claridad a lo que teme no logrará, al menos respecto al tema con su madre, encontrar la nutrición que necesita. La deflexión cambia el objeto original de satisfacción en el contacto por

una ilusión de satisfacción. No es real, es solo la creencia de que se están resolviendo las cosas.

5.1.3.9. Análisis interpretativo de la "fase contacto" de Mirta en relación a su otro significativo: su madre.

Al momento de la entrevista, Mirta se encuentra con una gran dificultad para contactarse con su madre y poder satisfacer su necesidad de cariño. Sus expectativas respecto a su autoexpresión se basan en especulaciones fantasiosas de lo que podría ser el encuentro con su madre. La entrevistada no logra contactarse con su madre cuando experimenta molestia. Sin embargo cuando disfraza las situaciones como si estuviera todo bien ella siente estar más cerca de su madre. Creemos que esta es una treta muy dolorosa a la que tiene que incurrir para creer en su posible contacto.

Ahora bien, a pesar de esta ocurrencia no podemos dejar de mencionar que vimos en la entrevistada cierta actitud de paz al momento en que nos mencionaba lo satisfactorio que era para ella el poder decir más claramente a sus seres queridos lo que le pasaba.

Dice luego que si hay algo que tiene claro es que no quiere callar más las cosas que le desagradan.

5.1.3.10. Análisis interpretativo del bloqueo "sobre y sublimitación" de Mirta en relación a su otro significativo: su madre.

La sublimitación tiene algunas implicancias que están referidas a la dificultad de la persona de poder poner fin al contacto con otro. Según la teoría, las personas sublimitadas no se centran en un lugar interior propio al momento de estar con otro. Esta falta de autoapoyo hace que la persona se esfuerce constantemente por estar contactado con alguien olvidando que para poder comunicarnos con otro de manera placentera necesitamos descansar y alimentarnos (estar consigo mismo y aprender de sus experiencias). Al no estar apoyada en su sí mismo, la persona pierde el contacto con sus límites. Su conducta comienza a ser guiada por lo que los otros esperan de ella, perdiendo el control de su conducta y la orientación de sus necesidades. Dada

esta situación es que la persona en sublimitación rara vez siente satisfacción a sus necesidades de contacto. No reporta satisfacción verdadera al estar con los otros porque no sabe cómo hacerlo, ya que la sublimitación tiene que ver con conductas adquiridas desde pequeños ante la intromisión de unos padres o cuidadores muy invasivos. En el caso de Mirta nos ha reportado en más de una oportunidad que no se siente satisfecha casi nunca y que vive constantemente con un gran vacío al estómago. A raíz de esto Mirta se vive como una ansiedad flotante y menciona que come todo el día para llenar el vacío, que ella sabe no se llena con comida.

5.1.3.11. Análisis interpretativo del bloqueo "retirada" de Mirta en relación a su otro significativo: su madre.

La retirada es la fase en que podemos ver qué hemos aprendido de las situaciones a las que hemos tenido que hacerle frente. Si bien no poseemos una cita textual de Mirta al respecto, podemos mencionar que nos relató como punto importante el estar contenta de haberse dado cuenta del tema pendiente que tenía con su madre, de saber que ya no quiere callar más y que ofrecer límites le cuesta, pero que está intentando estar más atenta a ello.

5.1.4. Resultados Rosa.

La Sra. Rosa tiene 45 años y un viel de educación de II° EM rendido. Vive con su pareja hace cinco años en la casa de él y sus dos hijos de un matrimonio anterior,. Fue diagnosticada con depresión hace un año al momento de la entrevista.

Se explica su depresión a raíz de dificultades económicas por las que está atravesando, ya que desde que está con su pareja no puede trabajar e independizarse, por lo que se siente sujeta de un estilo de vida que no le hace bien. Esto ha contribuido a fatigar su relación. Rosa menciona que ya no sabe lo que siente por él, que está cansada del alcoholismno de su marido y que no se ha ido porque no tiene medios económicos para hacerlo. A pesar de tener una buena relación con su hermana

mayor, la que le ha ofrecido que se vaya a vivir con ella, Rosa se mantiene en el mismo lugar del que se queja.

5.1.4.1. Análisis interpretativo del bloqueo "desensibilización" de Rosa en relación a su otro significativo: su pareja.

Durante la primera entrevista pudimos notar que al hablarnos de su pareja, Rosa cambiaba su respiración, restringiéndola: respiraba de manera superficial o mínima, otras veces corta y agitada, como también dejaba de respirar por períodos significativos. Esta forma de respirar nos remite a desensibilización de su cuerpo en realción al tema qe le afecta, puesto que al cortar la respiración la persona no permite que la sangre fluya hasta la superficie de la piel, con lo que se le impide el sentir.

5.1.4.2. Análisis interpretativo de la "fase sensación" de Rosa en relación a su otro significativo: su pareja.

Durante la entrevista cuando le pedimos a Rosa que nos hablara de lo que sentía, generalmente le resultaba muy dificultoso y luego de varios intentos desistía. Podemos ver que esta fase se ve interferida.

5.1.4.3. Análisis interpretativo del bloqueo "proyección" de Rosa en relación a su otro significativo: su pareja.

La proyección en Rosa es un bloqueo presente que obstaculiza el avance del Ciclo. Ella presenta tres proyecciones de importancia:

Un tema nos remite a las dificultades de Rosa para pedir lo que necesita. Proyecta sobre su pareja emociones o pensamientos que le pertenecen, pero de los que no se hace cargo. Por ejemplo menciona que le cuesta pedirle a su pareja dinero para sus hijos, porque él "*dirá: ¡bueno no son hijos míos! Y ella me pide, pide, pide*". El hecho concreto es que su pareja nunca le ha dicho eso.

La otra proyección que se presenta es que Rosa menciona que no le gusta mucho decirle a su pareja que le molesta que él beba porque se puede poner agresivo y pegarle. Concretamente él nunca le ha levantado la mano.

La última proyección presente es de Rosa hacia una circunstancia externa, menciona que ya está decidida a irse de la casa de su pareja para ir donde su hermana, porque a su pareja ya no lo soporta. Cuando le preguntamos por qué no lo ha hecho nos dice que es por la distancia que le queda a su hijo el colegio de la casa de su hermana. Por esto menciona que en cuanto el niño salga del colegio ella se va a ir.

Vemos que con esta actitud Rosa suplanta la realidad inventándose excusas para no hacer algo concreto con lo que le pasa. Nos parecía como que no se hacía responsable de sí misma y de sus necesidades. Rosa no es activa en este punto para proporcionarse lo que requiere para estar bien y culpa a los demás de lo que le ocurre.

5.1.4.4. Análisis interpretativo de la "fase conciencia" de Rosa en relación a su otro significativo: su pareja.

Podemos mencionar en este punto que Rosa presenta las diversas conciencias de manera fluctuante.

De la "conciencia del mundo interior" podemos mencionar que las más importantes rodean sus sensaciones de desagrado en relación a su pareja, la rabia que siente hacia él y sus ganas de irse de la casa.

Reconoce que lo que más le molesta cuando está con él es la rabia que siente, y que incluso a veces se le caen las cosas de las manos. Menciona que se siente pasada a llevar y no escuchada por él. También tiene muy claro que ya no siente lo mismo por él y que hoy es como que le diera lo mismo.

Podemos decir que en Rosa los actos de "conciencia interior" son los más prominentes, en comparación a los del exterior y los de su fantasía, por lo que podemos mencionar que se encuentra ensimismada, negándose a contactarse con su entorno. A partir de nustras preguntas no se entrega explicaciones de lo que le está ocurriendo.

Creemos que la Conciencia de fantasía ayuda a la persona a darse ánimo y tratar de emprender acciones para estar mejor. A partir de las entrevisas ella no presenta energías en esta instancia para creer en algo que le posibilite modificar su

realidad. Vemos restringido su abanico de posibilidades, lo que nos hace mención a una falta concreta de asirse de los recursos que posee para reestablecer su equilibrio. Si pensamos que es en relación a los otros que se alimenta nuestro sí mismo podríamos decir que al momento en que la entrevistamos Rosa no genera ni ve instancias para nutrirse de su entorno.

5.1.4.5. Análisis interpretativo del bloqueo "introyección" de Rosa en relación a su otro significativo: su pareja.

Si bien en este punto no se presentan citas textuales podemos mencionar que durante las entrevistas Rosa nos mencionó que no se comunicaba con su pareja para decirle lo que le molestaba, porque él siempre *"anda curao"*. Cuando le preguntamos si hablaba con su pareja, cuando el estaba sin alcohol, ella mencionó que la mayoría de las veces no porque ya había pasado la pelea. También nos mencionó que no tenía sentido hablar con él porque él no iba a cambiar. Éstos introyectos de "no logro" han interactuado con las energías de Rosa obstaculizando un posible encuentro en la comunicación con su marido ya que vemos ha a asumido una posición derrotista frente al tema.

5.1.4.6. Análisis interpretativo de la "fase movilización" de Rosa en relación a su otro significativo: su pareja.

La movilización presente en Rosa es notoriamente mermada. Solo se moviliza para sentir rabia hacia su pareja y llorar cuando ha peleado con él, mencionando que ya no puede más. No podemos decir que explícitamente Rosa nos ha dicho que desea expresarse, pero nos ha mencionado que ha intentado hablar con su pareja y que éste no la escucha. Dado que su pareja no la escucha y que no tiene sentido hablar con él porque *"él es asi y no va a cambiar"*, es que la poca energía que percibe Rosa la canaliza a través del llanto. Para eso le sirve la energía y se contenta.

5.1.4.7. Análisis interpretativo del bloqueo "retroflexión" de Rosa en relación a su otro significativo: su pareja.

Podemos ver, según las citas, que Rosa presenta varias conductas retroflexivas que le permiten seguir funcionando en relación a su pareja, mas no sintiendo.

Rosa constantemente tiende a apretarse. Encoje sus hombros, se cruza de brazos, se traga lo que quiere decirle a su pareja, se hace la "lesa" cuando algo le molesta o se queda callada.

Las formas características de Rosa de retroflectar es por ejemplo no dirigiendo la rabia que siente hacia su pareja, en lugar de ello, se la guarda y luego se entristece. Asimismo hace cosas por él, como atender a sus visitas y que no tiene ganas de hacer, pero actúa para no tener problemas. A su vez se aguanta de decir las cosas que le molestan para no tener dificultades con él. Cuando quiere tener sexo con él no se acerca y espera a que se le pase.

Metafóricamente hablando todo lo guarda y todo se lo traga. Concordando con esto es que menciona una sensación muy recurrente que es un gran nudo en la garganta.

Rosa se alimenta constantemente de la energía que tiene en su interior, pero no se expresa verdaderamente. No se empodera para hacer algo concreto con su molestia.

5.1.4.8. Análisis interpretativo de la "fase acción" de Rosa en relación a su otro significativo: su pareja.

Rosa en este punto dice expresarse con su pareja, puesto que cuando la trata a garabatos, ella en algunas ocasiones le ha dicho que no la trate así. Otro ejemplo es cuando menciona que a veces se molesta con él y le dice que quiere que se vaya, pero su pareja cree que está bromeando. Le preguntamos si le dice que no está bromeando y que es en serio, a lo que ella responde que "no", para no tener problemas.

Respecto a sus deseos de separarse le preguntamos que cómo pensaba lograrlo y nos dice que está esperando que su hijo salga del colegio para separarse e irse.

Estas son las acciones que Rosa nos cuenta ha efectuado en más de cuatro años de relación. Sus palabras nos llegan con poca carga de energía. Es como que respondiera a nuestras preguntas sólo por responder, ya que no notamos movilización corporal en ella. Creemos que Rosa no invierte mayores energías y se encuentra algo desensibilizada, puesto que no vemos estado de alerta en ella, ni carga de energía, y menos autoapoyo.

5.1.4.9. Análisis interpretativo del bloqueo "deflexión" de Rosa en relación a su otro significativo: su pareja.

Cada vez que siente unas ganas enormes de separarse y que toma finalmente, la decisión, como dice ella, se fuma un cigarro o toma agua con azúcar hasta que se le pasa. Rosa reconoce abiertamente que no es por cariño que está con su pareja, sino que ella cree que está con él porque no tiene donde estar. Lo curioso es que la hermana de Rosa le ha ofrecido en muchas ocasiones que se vaya a vivir con ella y ella no ha aceptado. Ha rechazado esta instancia porque su hijo está todavía en el colegio y que le quedaría muy lejos irse de la casa de su hermana hasta la escuela.

Por otro lado Rosa reconoce que a veces cambia el rumbo de una conversación porque sabe que viene algo que no le agrada, y que a veces le cuesta mucho pedirle plata a José y que finalmente se queda callada.

Nos surge una situación que nos llama la atención y es que Rosa deflecta en las situaciones donde no se puede expresar. Ya sabemos que la persona deflecta cuando nota que una situación le podría provocar daño. Ahora ¿cuál sería el daño de Rosa de decir las cosas? Sabemos que las personas deflectan, entre otros, por ansiedad o intolerancia a la frustración, y creemos que esta ansiedad o intolerancia se conecta con el introyecto que mueve a Rosa a no expresarse, que es la idea de que su pareja no la va a escuchar.

5.1.4.10. Análisis interpretativo de la "fase contacto" de Rosa en relación a su otro significativo: su pareja.

A pesar del escaso contacto que genera Rosa, podemos mencionar que creemos que la vaga energía que la moviliza hasta este lugar es la fuerza de su rabia hacia su pareja.

5.1.4.11. Análisis interpretativo del bloqueo "sobre y sublimitación" de Rosa en relación a su otro significativo: su pareja.

Nos damos cuenta que Rosa se encuentra dificultada de poner límites en la relación con su pareja y es por esto que se siente tan pasada a llevar. A pesar de que menciona decirle a él que quiere irse o que no la trate así, al no hacer concretamente nada para solucionar lo que le aqueja entrega el mensaje de que prefiere seguir así como está. Frente a eso se queja de que esta no es la vida que quiere llevar y que a su pareja ya no lo soporta.

No se pone límites con ella misma ya que se calla y aguanta. Se guarda todo lo que le pasa y no lo habla concretamente. Deflecta en muchas ocasiones y se instala en un lugar de padecedora de su realidad, sin movilizarse por hacer algo al respecto, y en su lugar culpa a su pareja. Rosa no se nutre del contacto con los otros, nos parece que no sabe cuando y cuánto está dispuesta a dar.

5.1.4.12. Análisis interpretativo de la fase "retirada" de Rosa en relación a su otro significativo: su pareja.

En las entrevistas de Rosa no se presenta ni confluencia, ni retirada.

5.2. Análisis Interpretativo de los Resultados para la Autoexpresión por Mujer.

Incluímos las observaciones físicas acerca del autoapoyo de las entrevistas. El apoyo en el "sí mismo" es un predisponente a la movilización y la autoexpresión auténtica, según las propias necesidades.

5.2.1. Resultados Ana

5.2.1.1. Observaciones físicas de autoapoyo en Ana

En cuanto al Autoapoyo observado en su postura, Ana presenta un torso hundido y retraído, con los hombros levemente echados para adelante. Su cuerpo se nos presentó mayoritariamente inmóvil durante las entrevistas, excepto durante la exploración sensorial, en donde ella cerró los ojos y se acomodó echándose para atrás. Sin embargo, nos llamó la atención que en sus acomodos las posturas que iba adoptando eran demasiado prolongadas en el tiempo, a pesar de ya no ayudarle, como por ejemplo, irse respbalando por no recoger los pies.

Ana realiza escasos movimientos hacia lo que le rodea, y hacia las demás personas se le percibe más bien quieta y un poco tiesa. Al sentarse frecuentemente se afirma del asiento con ambas manos, frecuentemente "engancha" su pie derecho detrás de un travesaño de la silla como buscando afirmarse.

Podemos interpretar entonces que Ana tiene posturas y relación con su entorno con un reducido autoapoyo, los que inhiben su capacidad de excitación. Su cuerpo con poco movimiento y gesticulación, significa según Kepner que está menos dispuesta a la movilización.

5.2.1.2. Análisis interpretativo de "Proyección" en Ana en relación a su Autoexpresión.

Ana proyecta en los demás que no les interesa lo que ella podría decir: *"a los demás no les importa mucho, no sé po', se me imagina eso... pienso que se deben aburrir si de repente con tantas cosas que tengo yo que decir"* debido a eso ella reacciona tratando de *"yo trato de guardarme las cosas"*.

Cuando está en un grupo como en la catequesis de su hija ella siente que todos hablan pero que a ella le da vergüenza. Creemos que ella se calla, retroflectándose porque proyecta en los demás algo que la inhibe a partir de un introyecto.

Es curioso ver como su retroflexión es consecuencia de su proyección y cómo ésta se basa en un introyecto acerca de sí misma y su relación con los demás.

5.2.1.3. Análisis interpretativo de "Conciencia" en Ana en relación a su Autoexpresión.

En relación a su "conciencia del mundo interior" Ana se da cuanta que le cuesta autoexpresarse y a su vez qe le gustaría. Siente que no ha tenido una conversación muy profunda con alguien a quien le haya contado algo que tenía guardado. Sí recuerda haber tenido una conversación con una amiga a la que le ha podido contar sus cosas *"amiga si... he podido conversar con ella si y contarle mis cosas y todo eso, pero… no así tan profundo yo creo"*. Además tiene conciencia de que siempre se queda con algo adentro guardado. Sin emabrgo no reconoce su necesidad tal de pasar a la movilización.

A nivel de su "conciencia de mundo exterior" ella se ve interferida por sus introyectos que proyecta en otros *"a los demás no les interesa lo que yo les puedo decir"*, pues se da cuanta de que no la reciben como ella lo espera.

En cuanto a su "conciencia de fantasía" ella recuerda que antes era más reservada que hoy en día. E idea maneras de autoexpresarse como por ejemplo desahogarse gritando.

En resumen ella se da cuenta de que no es muy abierta en su autoexpresión a otros, pero que está más abierta que antes.

5.2.1.4. Análisis interpretativo de "Introyección" en Ana en relación a su Autoexpresión.

Ella siente que cuando quiere contar algo a un grupo le da vergüenza *"por ejemplo en la catequesis, de repente todas las personas… dicen algo po', y yo nunca quiero... me da vergüenza"*, creemos que esta vergüenza se debe a un introyecto, quizás el mismo que tiene en relación a sus hermanos "*a lo mejor no es importante lo que yo les tengo que decirles"*.

Cuando está triste prefiere no contarle a los demás *"yo trato de guardarme las cosas, o sea todos me dicen que sacarlas afuera, decirlo, pero a mi me cuesta a veces sacar todo lo que yo siento"*, esto se ve reforzado porque piensa que al resto ella no les importa *"de repente siento que a los demás no les importa mucho... pienso que se deben aburrir así de repente"* a pesar de que siente que tiene mucho que expresar *"con tantas cosas que tengo yo que decir"*.

Ana tiene el introyecto de que pelear es peligroso porque la gente se puede hacer daño, por eso ella teme a expresar su rabia *"yo me he quedado callada y no he dicho lo que yo siento, por no hacerlo más grande"*, *"es que yo cuando era más chica mi papá peleaba con mi hermano...entonces yo... me asustaba y lloraba"*. Es por eso que Ana ha preferido no confrontar y eso otros lo notan. Ella relata que le han dicho que encuentran que ofrece muy poca resistencia *"me dicen que yo soy muy blanda"*. Todos sus introyectos anteriores hacen que ella se comporte sin límites definidos a los que la rodean. Éstos a su vez vuelven a acuñar en ella la idea de que es muy blanda.

No es casual que Ana tenga problemas de autoexpresión con hombres como en este caso sus hermanos y su ex-marido *"como que siempre a los hombres los tenía así como de lejos"* esta idea viene de su infancia cuando fue abusada por un tío.

5.2.1.5. Análisis interpretativo de "Movilización" en Ana en relación a su Autoexpresión.

Ana siente que después de una pesadez de su hermano ella tiende a quedarse callada y comienza a crecer en ella el sentimiento de rabia *"me enojo más"*, comienza a sentirse desagradada y relata que, siente calor en su cuerpo y ganas de expresarse, pero se lo guarda por miedo a que se vuelva un problema más grande, vemos cómo el introyecto actúa.

Cuando siente que no le resulta trata de respirar de manera profunda, pues se siente estancada en la boca del estómago para dejar pasar el aire, le surgen ganas de desahogarse gritando, pues no logra vaciar su diafragma de aire y no puede tomar aire

nuevo. Piensa que se podría desahogar gritando *"como desahogarme, así. Como de repente gritar así harto así, una cosa así y quedar así como aliviada... Gritar no más así, Aaaaa así"*.

5.2.1.6. Análisis interpretativo de "Retroflexión" en Ana en relación a su Autoexpresión.

Con personas a las cuales ella siente que les da lo mismo ella no se permite ser tal cual es, es decir *"personas que no están ni ahí con una"*. En general ella siente *"a mi me cuesta a veces sacar todo lo que yo siento"*. También le pasa que cuando se ofende *"lo evito no más, me quedo callada"* es decir se guarda. Cuando sucede esto ella comienza a sentirse mal, le sobreviene calor en el cuerpo, retroflecta su rabia, volviendo las energías hacia sí.

Se guarda quedándose callada *"y otras veces también la ley del hielo"*, ambas son maneras de retroflectar.

La vergüenza que siente cuando le gustaría decir algo en un grupo y no se atreve también es retroflexión.

En cuanto a su autoexpresión hacia nosotras, ocurrió que en la primera sesión mientras habla de que a veces quiere descansar y no puede por los cuidados hacia su madre, se le humedecen los ojos y le tiembla el mentón y dice *"me dieron ganas de llorar"*, nosotras le dimos pañuelitos y la alentamos a que llorara, sin embargo después de nuestra intervención ella cierra sus ojos, luego los abre y mira para el lado y dice pestañeando *"no quiero llorar más"* sonríe y exhala. No sabemos bien qué pasó, si acaso contribuimos a que se cohibiera o si se inhibió por algún pensamiento suyo, la cosa es que pudimos apreciar cómo ella cortó una movilización y que venía creciendo.

En cuanto a su actitud corporal observamos que Ana tiene postura hundida y retraída el cuello escondido levemente entre hombros. Vemos reflejada en su postura la cronificación de sus retroflexiones. Observamos además bastantes comportamientos retroflexivos en relación a los relatos de su hermano y de su ex

esposo, como interferencias en la respiración, tensión en mandíbulas, hombros, manos y pies.

Ana retroflecta su autoexpresión frente a la falta de acogida real y también la que ella misma proyecta en el medio exterior. Sucede que el mundo exterior adquiere más importancia que su necesidad o ganas de autoexpresión (sublimitada), de modo que prefiere guardarse sus energías dentro de sí misma retroflectándolas.

Podemos ver por lo tanto como Ana tiende a retroflectar su autoexpresión. En el caso de ella creemos que se debe a un problema en su límite de contacto en su relación con otros.

5.2.1.7. Análisis interpretativo de "Acción" en Ana en relación a su Autoexpresión.

Ana manifiesta que a veces cuando se molesta sí reacciona, contesta y dice *"ándate a la punta del cerro más alta"*, sus palabras nos despiertan ternura, nos parece que esta expresión que ella hace mantiene el cariño hacia el otro, pues no se trata de una respuesta ofensiva.

Ella es capaz de sobreponerse a sus dificultades internas para expresarse si lo considera importante, y lo hace. *"No, si tengo que decirle no más, y le voy a decirle... Porque mi hermano mayor él tendría que haberle dicho, porque nosotros le habíamos dicho a él, pero no lo hizo po', al final lo hice yo"*. Sin embargo se trataba de una acción que abogaba por el bien de su sobrina, es decir, era por el bien de un otro. Por lo que nos queda la duda de si tomaría una decisión de ese tipo para apelar a favor de sí misma.

Ana es capaz de expresarse cuando tiene rabia, lo puede hacer si siente que no correrá peligro (esto lo deducimos a partir de su introyecto acerca de la rabia en la cual ella tiene temor de que una pelea pase a peor), del mismo modo ella se arma de valor para realizar una comunicación delicada. En ambos casos vemos que lo hace con cariño. Por lo anteriormente visto Ana se decide a actuar siempre que el cariño esté asegurado de su parte a otros y de otros hacia ella.

5.2.1.8. Análisis interpretativo de "Deflexión" en Ana en relación a su Autoexpresión

Cuando Ana vive un conflicto de relaciones con otros siente ansiedad y se tranquiliza ingiriendo algo: *"comía una cucharada de azúcar... y otras veces salía a fumarme un cigarro afuera"*. También nos ha relatado que deflecta su rabia a través de la respiración. Ana por lo tanto es capaz de usar la deflexión de manera funcional a su dificultad de autoexpresión.

5.2.1.9. Análisis interpretativo de "Sobre y sublimitación" en Ana en relación a su Autoexpresión.

Ana relata que le han dicho que la encuentran muy blanda, esto nos dice acerca de las opiniones emitidas por otros cercanos acerca de su falta de límites con éstos. Ese "ser muy blanda" lo interpretamos como una sublimitación presente en ella, lo que corroboramos en nuestra relación con ella siempre muy dócil, "obediente", puntual, colaboradora.

Siente que por lo general privilegia hacer cosas para otros independientemente de si tiene ganas de hacerlo *"si tengo que hacer algo por otra persona lo hago igual"* y que con eso *"de repente como que yo me dejo de lado"*.

Ana se comporta de manera sublimitada en cuanto a su autoexpresión hacia sus hermanos y su ex-marido a pesar de que ha hecho progresos en el último tiempo en el cual ha podido darse más importancia y decir lo que le pasa a su hermano y a su marido a través de la silla caliente en la entrevista.

Nos preguntamos si acaso su asistencia extraordinariamente regular a las cinco entrevistas, bajo circunstancias adversas como lluvia torrencial o dos días después de que falleciera su madre, no habrán sido motivadas por no dejar de atendernos a nosotras, lo que en este caso sería un comportamiento sublimitado.

En resumen la sutoexpresión de Ana nos pareció mayoritariamente interferida por su manera sublimitada de ser. Como si este fuera un bloqueo transversal en su relación con otros.

En cuanto a sus logros de contacto y retirada de su autoexpresión éstos fueron registrados sólo en relación a sus otros significativos.

5.2.2. Resultados Bernarda

5.2.2.1. Observaciones físicas de autoapoyo en Bernarda

Nos pareció que su rostro refleja mucho lo que le ha tocado vivir, los extremos de la boca hacia abajo, su postura sentada con una actitud física cerrada, brazos y piernas cruzadas. Nos hacía pensar en que estaba en una actitud muy defensiva. A lo largo de los cuatro encuentros ella nos parece haberse ido relajando hacia una actitud postural menos tensa y más receptiva.

Desde el Autoapoyo observado, su postura no le permite comenzar a moverse con facilidad, se le percibe con una postura de difícil acceso. Observamos además falta de manipulación de su entorno, tenía las manos siempre cerradas entre sí o dentro de los bolsillos del chaleco o entre las piernas. Su postura es encorvada levemente, con los hombros caídos hacia adelante y los pies hacia adentro. A veces tiende a esconder el cuello entre los hombros. La percibimos muy apretada lo que nos hace pensar que intentara no dejarse permear por otros, es decir, se muestra físicamente sobrelimitada.

Concluimos por lo tanto que su postura y la relación con el entorno son los factores que inhiben su capacidad de excitación y lo que según Kepner no generaría una disposición para acoger las nuevas experiencias y para expresarse de manera auténtica.

5.2.2.2. Análisis interpretativo de "Proyección" en Bernarda en relación a su Autoexpresión.

Podemos apreciar que Bernarda siente que le cae mal a los demás por lo que se adelanta y se distancia. Inclusive muchas veces relata que "*me ha pasado que soy pesada con una persona porque a ella yo le caí mal, pero en verdad ella me había caído mal a mí...*" Luego dice que piensa que como ella no se acerca a las personas

vuelve a caer mal. Ha llegado a mencionar que "*donde yo soy alejada de las personas yo siento que todas las personas están como en contra mío...*". Claramente admite que le ha pasado que una persona le cae en un principio mal y luego de conocerla le cae bien.

Por otro lado manifiesta que le es más fácil hacer algo por otros que para sí misma, y que en la misma línea le gusta más escuchar a los demás que hablar ella.

Inicialmente Bernarda proyecta sus sentimientos o pensamientos sobre otros. Nos llama la atención la idea negativa que Bernarda tiene de sí misma. Proyecta en los demás la idea de que todas las personas tienen aversión contra ella "*yo siento que todas las personas están como en contra mío*", con esta idea ella evade acercarse a cualquier otro "*yo no me acerco, porque tengo miedo de acercarme a la gente, prefiero estar sola*". Al comportarse así proyecta haberle caído mal a esa persona "*yo siento que como que todos me miran mal como yo no me acerco*". Estamos entonces ante un círculo vicioso en su manera de relacionarse con otras personas, pues ella parte desde un prejuicio o introyecto el cual proyecta en otros, y al comportarse de manera defensiva no acercándose vuelve a proyectar de que ella no es bien mirada por ser así.

Vive, además, otro tipo de proyección más activa y consiste en hacer a otros lo que espera que le hicieran a ella. Esto lo vive también en el plano de su escucha a otros. Es decir, Bernarda al preferir escuchar a otros hace a éstos lo que le gustaría que a ella le hicieran, a ella le gustaría ser escuchada (motivo que fue visto en la relación con su padre, del cual ella espera que cambie y que sea capaz de acogerla y escucharla) por lo que se trata de una manera de proyección "positiva". Por otro lado al preferir escuchar pensamos que esto le permite acercarse a otras personas sin exponerse a que le hagan daño. Nos lo explicamos como una manera de sobrevivencia para entrar en relación sin arriesgarse.

Su nutrición del entorno es indirecta y se ve frustrada debido a que hace a otros lo que espera que le hagan a ella, en lugar de hacerse cargo de sus propias necesidades.

5.2.2.3. Análisis interpretativo de "Conciencia" en Bernarda en relación a su Autoexpresión.

En cuanto a los diversos niveles de conciencia, que se presentan en la teoría podemos mencionar que en el caso de la "conciencia del mundo exterior", Bernarda menciona darse cuenta de que a veces se equivoca en las ideas que tiene sobre el pensamiento de otros acerca de ella. Se puede dar cuenta porque esas mismas personas actúan de una manera amable hacia lo que no concuerda con sus ideas negativas. En torno a su "conciencia de mundo exterior" podemos apreciar que Bernarda se da cuenta de que su proyección de caer mal a otros es una idea a veces equivocada pues "*cuando me hablan bien, o me invitan a cosas y ahí yo digo no era tan así*". Nos parece que este es un importante logro de conciencia, debido a que puede hacerse cargo de sus proyecciones. Se da cuenta de que proyecta bastante sus emociones en otros, tiene conciencia de que muchas veces estos sentimientos son suyos y no de los otros.

En relación a su "mundo interior" Bernarda es conciente de su desconfianza hacia las personas que la rodean. En su expresión hacia su entorno ella se piensa honesta y reconoce que esa manera le ha traído problemas. En relación a su "conciencia de mundo interior" manifiesta que se siente más "cerrada". Con nadie tiene la confianza de compartir sus problemas, de que a veces se siente sola. En su "conciencia de fantasía" piensa que a lo mejor necesita a una amiga que la apoye.

También se da cuenta de que cuando no se acerca a otra persona a expresarle lo que sintió, se queda todo el día pensando en eso, y que como no se acerca a las personas éstas la miran mal. Bernarda presenta por lo tanto una conciencia de fantasía muy diversa, pero que a la larga le quita apertura a la experiencia del "aquí – ahora".

5.2.2.4. Análisis interpretativo de "Introyección" en Bernarda en relación a su Autoexpresión.

La mayoría son ideas que ella tiene acerca de sí misma como que es muy tímida o introvertida, que no es buena para tener relaciones afectivas, que no necesita

a nadie, no necesita amigos, que es desconfiada. En relación a los demás tiene la idea de que a otros no les interesa lo que ella diga. Y acerca de su autoexpresión, en su relación con otros siente que no necesita ni depende de nadie.

Podemos apreciar cómo el introyecto "*la gente me da lo mismo, tener amigos o no tener me da exactamente lo mismo. Yo...vivo igual, trabajo igual, como igual*" entra en contradicción con la idea de *"yo no me acerco, porque tengo miedo de acercarme a la gente, prefiero estar sola"*. Y con cuando siente tristeza *"hablo sola y con mi almohada, yo le digo que a lo mejor yo necesito una amiga que me apoye"*. De esta manera el introyecto de Bernarda de desconfianza, indiferencia y autovalencia nos llega como un aprendizaje "amargo" que hizo en su vida en un momento en el que experimentó desamparo, el cual quizás es justamente aquel que vimos en relación a su padre. Independientemente del origen de dicho introyecto podemos apreciar cómo esta idea ya no es funcional en su vida y cómo ella sí siente la necesidad de que otros la escuchen y la apoyen. Vemos cómo sus introyectos acerca de sí misma operan con sus proyecciones, ella proyecta sus miedos en los demás: "*yo no me acerco, porque tengo miedo de acercarme a la gente*". Y así se monta un círculo vicioso tal como lo vimos en sus proyecciones.

En resumen Bernarda tiene desde nuestro criterio tajantes ideas acerca de sí misma, de las personas que la rodean y de su autoexpresión. Todos estos son introyectos que rigidizan su relación con su enorno y ya no son adaptativos.

5.2.2.5. Análisis interpretativo de "Movilización" en Bernarda en relación a su Autoexpresión.

Bernarda manifiesta que se afecta en su relación con otros, siente ganas de comunicarse, si la otra persona se acerca. También se permite sentir emociones.

En relación a la movilización observada, le pedimos que recuerde una situación en la que haya sentido que no se podía expresar hacia alguien que le fuera importante. Recuerda una escena con su padre en la que no se sintió apoyada por él cuando le dijo que su hermanastro había intentado abusar de ella. Mientras recuerda

juega con su anillo, abre los orificios de la nariz, comienza a hablar y le tiembla el mentón, y manifiesta que su padre no la apoyó, luego llora.

Podemos apreciar que ella vive excitación de energía en cuanto a su necesidad de autoexpresión en relación con un otro significativo: se predispone - motiva a expresarse. Sin embargo creemos que debido a su rigidez muscular y su postura cerrada, no se moviliza todo lo que en un estado muscular más relajado ella lograría movilizarse.

Físicamente apreciamos que por donde vive movilización de energía es a través de su respiración. Para Kepner la respiración más pronunciada implica movilización. Bernarda respira profundo, cuando se le pregunta por problemas vivenciados, también apreciamos que abre los orificios de la nariz cuando siente pena.

5.2.2.6. Análisis interpretativo de "Retroflexión" en Bernarda en relación a su Autoexpresión.

En relación a su retroflexión Bernarda menciona que se retrae, que se esconde de los demás, deseando no ser vista. Además manifiesta que a pesar de que se siente movilizada a decir lo que le pasa, se esconde y puede expresarse sólo si la otra persona se acerca a ella. Es decir requiere de energía ajena para salir de sí misma e ir al encuentro de un otro. Vemos que aquí opera su introyecto de no contarle sus cosas a los demás "*... porque a los otros no les interesa*". En relación a sus ganas de tener una amiga ella luego retroflecta estas ganas basadas en otro introyecto *"yo he dado mucho y nunca he recibido"*.

Crónicamente Bernarda se come las uñas, además en sesiones la observamos arañarse las uñas de las manos. Vemos diferentes tipos de retroflexión física asociados a sentimientos de rabia que ella manifiesta como tensar un hombro, al escuchar una nueva pregunta de la entrevistadora se tensiona por lo que levanta un pie. Su postura corporal de brazos y piernas cruzadas la percibimos como una retroflexión permanente también. Nos da la impresión de que se cierra para defenderse, sobrelimitándose, debido a que se siente amenazada por su entorno.

Bernarda también comenta un acto retroflexivo de autoapoyo cuando dice "*me voy pa' dentro y... lloro,... hablo sola y con mi almohada*". Ella en un momento de pena llora, al estar sola no percibe amenazas y "habla con su almohada".

Por lo cual vemos que ella sí se moviliza hacia su autoexpresión, sin embargo requiere de la certeza de que no hay amenazas y ojalá la total acogida de un otro.

5.2.2.7. Análisis interpretativo de "Acción" en Bernarda en relación a su Autoexpresión.

Bernarda manifiesta que con el tiempo ha cambiado, se ha endurecido y que desde entonces autoexpresa sentimientos, peticiones, reclamos hacia un otro tal como las siente. Nos explicamos que tuvo que endurecerse (tensión muscular a partir de la retroflexión) para insensibilizarse y así plantear sus necesidades, debido a que sus introyectos no se lo permiten. Esto le resulta con todos menos con su familia de origen hacia quienes es vive vulnerable para decir, reclamar, pedir. En definitivas cuentas autoexpresarse. Al parecer cuando teme perder el cariño de un otro como sinificativo es en el caso de su padre ella se limita a expresarse, en cambio como no genera lazos afectivos con otros ella no teme a perderlos al decir lo que le molesta. También dice que "revienta" cuando está harta. Esto se lo permite con quien no genera vínculos (compañeros de trabajo) o cuando el vínculo es seguro para ella (marido). "*Cuando tengo rabia ando con eso, y cuando llego a la casa yo lo expreso con mí marido. Él me dice que me desquito con él*".

Bernarda entonces puede tomar contacto con su necesidad de alejarse de una persona "*no puedo estar con ella compartiendo si esa persona no me gust,...*" sin embargo en su familia de origen y más específicamente hacia su padre ella explica como retroflecta por un introyecto, que le tiene miedo y que cuando reconoce que es el mejor momento, no se atreve a arruinárselo, por lo tanto se calla. Siente miedo a perder un cariño fluidamente del cual ella no se siente segura.

A pesar de que ella se autoexpresa consideramos que no llega al contacto con otras personas debido a que uno de los requisitos del contacto es la nutrición del sí mismo.

5.2.2.8. Análisis interpretativo de "Deflexión" en Bernarda en relación a su Autoexpresión.

Bernarda cuando tiene rabia con su padre o familia de origen dice que no la expresa en el momento sino cuando llega a la casa se desquita con su marido. Es decir, suple a la persona con la cual quiso generar contacto, por lo tanto deflexiona en su marido.

En relación a su necesidad de tener una amiga, se trata de un deseo que se lo permite "decir sólo a su almohada", cuando no necesita defenderse de un otro. Como no genera un vínculo afectivo con otra persona a raíz de su introyecto "*no soy buena para tener relaciones afectivas*", deposita sus deseos de una amiga en su hija: "*a veces me siento sola, sobre todo cuando quiero salir a algún lado. Yo ando para todos lados con mi hija. Como que ella es mi todo*".

5.2.2.9. Análisis interpretativo de "Contacto" en Bernarda en relación a su Autoexpresión.

Bernarda con quien sí genera contacto en cuanto a su autoexpresión es con su esposo "*Yo a él le digo todo lo que me pasa y lo que me molesta y él a mi también.*". Pues como dice la teoría la etapa de contacto es aquella en la que encontramos nuestro sí mismo con el de otro.

5.2.2.10. Análisis interpretativo de "Sobre y sublimitación" en Bernarda en relación a su Autoexpresión.

Bernarda presenta muchas frases relacionadas a su sobrelimitación. Piensa que ella a la gente no le importa, se dice muy desconfiada de los demás porque se han aprovechado mucho de ella, y siente que nadie se merece su amistad, inclusive "*en el trabajo me dicen amiga, y yo les aclaro que no somos amigas, que somos compañeras de trabajo.*"

Bernarda se encarga de ofrecer límites a otros, distancia. Se comporta de una manera evitativa de las personas que le rodean "*yo caigo mal, porque yo no hablo, no miro, no saludo, nada*". Ella activamente ofrece límites, de esta manera, y cuando intenta acercarse a otros se ve impedida "*me cuesta contar mis cosas a los demás*", nosotras vemos como aquí opera su introyecto "*no siento que alguien se merezca más*". La sobrelimitación hacia los otros la vemos claramente cuando ella menciona *"yo no confío en nadie"* y que es a raíz de esto que no tiene amigas a quien contarle sus cosas.

El texto de sus palabras que connotan sobrelimitación se ve confirmado por su actitud física, pasando casi todas las entrevista sin descruzar las piernas y los brazos. Cuando saca las manos de los bolsillos las cierra entre sí, o las encaja entre las piernas. La posición de su cabeza es de medio perfil, sobre todo cuando se le habla. Cuando se le hacen nuevas preguntas ella mira a la entrevistadora de lado como con la cabeza de lado y frunce el ceño para escuchar. A Bernarda, por lo tanto la percibimos desconfiada para recibir y para autoexpresarse verdaderamente.

En relación a esto concordamos con Kepner en la sensación global de tensión que percibimos en ella. Él plantea que la contracción de los músculos superficiales nos ayudan a sentir una sensación mayor de límite con el entorno, por un lado sentimos más firme y definida la diferencia entre lo que soy yo y lo que no soy, y por otro esta firmeza puede actuar a su vez como un filtro regulador de lo que entra del entorno en mi, lo cual es un indicador de sobrelimitación.

"Si podemos experimentar en algún momento la musculatura que se pone en juego cuando expresamos una emoción donde pretendemos poner límite al otro, sea de restricción o rechazo, nos endurecemos para lograr transmitir esto, por ejemplo... tensamos la zona de nuestros ojos lo que provoca que se cierren un poco. En definitiva, nuestra cara se endurece como una forma de expresar la precaución que estamos sintiendo"(1987).

Creemos que Bernarda tuvo que adaptarse a su entorno de esta manera cerrándose al contacto y autoexpresión con otros, sin embargo vemos también su

dificultad para nutrirse en el intercambio con los demás, por su manera sublimitada de ser. Esto se ve reflejado en sus sentimientos de soledad y sus ganas tímidas de tener una amiga. Sin embargo al parecer su introyecto es mucho más poderoso aún. El cual si bien no lo develamos en conjunto con ella debe merodear los contenidos ya emitidos.

5.2.2.11. Análisis interpretativo de "Retirada" en Bernarda en relación a su Autoexpresión.

Bernarda pudo contactarse con su necesidad de autoexpresión en el momento presente de la entrevista. Pudimos apreciar que manifiestó haberse sentido "*bien, porque estas cosas que les he contado no las sabe nadie*". El correlato observado a esta expresión fue un habla lentificado, después de haber hablado de su padre. Al término de la tercera sesión se sienta con las rodillas separadas, si embargo siempre cruzados los pies, pero esta vez los brazos sueltos. Lo que nos hizo pensar que estaba más relajada, suelta y tranquila.

La autoexpresión de Bernarda, por lo tanto, la abre a la confianza y a una postura corporal más relajada y receptiva.

5.2.3. Resultados Mirta

5.2.3.1. Observaciones físicas de autoapoyo en Mirta

Al momento de ver a Mirta, nos llama la atención su boca grande con labios gruesos, baja de estatura, su cuerpo robusto, activa, verborreica, nos llega con una gran carga de ansiedad. Notamos además que necesitaba urgentemente que la escucharan, puesto que hablaba rápido, mucho y en voz alta y respondía rápidamente a las preguntas. Demuestra mucho dominio de su entorno, asimismo en su relato denota muy bien lo que quiere y lo que no, lo que le afecta, sin titubear. Durante las entrevistas, al hablar de su madre comienza a comerse las uñas, en una evidente señal de ansiedad. Mirta además fue cambiando su manera de pararse en el suelo. Pasó de

unos pies que se mantenían con dificultad sin doblarse hacia afuera a unos más plantados en el piso.

Encontramos en el caso de Mirta algunas incompatibilidades en el tema del autoapoyo, puesto que corporalmente en la primera sesión se encontraba encorvada, apoyada en el entorno para comenzar a moverse y con ciertas dificultades para manipularlo dado que menciona que le cuesta pedir a los otros lo que necesita de ellos.

A medida que avanzamos en las entrevistas pudimos notar que este encorvamiento disminuía, aunque lentamente, por lo que pensamos que esto no era un impedimento de las múltiples capacidades de Mirta para en ciertas instancias decir lo que le pasa, por lo tanto vemos que Mirta se está movilizando activamente de un estar en el apoyo ambiental a uno de autosoporte cada vez más marcado. Este es un punto esencial en la maduración de la persona y puesto que no somos seres estáticos y nuestro sí mismo se actualiza en el contacto, es que podemos mirar con ojos esperanzados el avance de Mirta.

Si bien Mirta abre sus ojos al hablar, mantiene su boca abierta a la palabra, mueve sus cejas al hablar, levanta la voz cuando amerita hacerlo, mueve sus brazos al hablar, es decir, se comunica efectivamente con su cuerpo no podemos dejar de plantear que una de las causas por las que ella menciona estar deprimida es por la incapacidad de poner límites con el entorno, ya que se da toda para el otro sin tener en cuenta lo que ella necesita.

Ahora bien para J. Kepner el que podamos acompañar nuestra palabra con movimientos que vivifican nuestro cuerpo habla de la conexión que poseemos con él y el cimiento que manejamos para contactarnos con nuestro mundo. Mirta en este caso se maneja con algunas conexiones con su cuerpo, lo que facilita ver que ella puede contactarse de mejor manera con lo que realmente la pueda satisfacer. Este es un punto en el que vemos por un lado gran cantidad de recursos y por otro ciertas interferencias lo que no deja de mostrar su potencialidad de actualización.

El Autoapoyo observado en su postura nos permite reconocer que Mirta tiene una postura que le permite comenzar a moverse con facilidad, casi no se apoya en el respaldo de la silla a ratos se le ve encorvada, en otras está completamente erguida. Lo que nos habla de su capacidad de movilización.

5.2.3.2. Análisis interpretativo de "Sensación" en Mirta en relación a su Autoexpresión.

Si bien no poseemos citas textuales de la entrevistada en este punto podemos mencionar que posee gran apertura a sus sensaciones, y se compromete activamente al momento de la exploración sensorial que hicimos. Por otro lado podemos decir que no le resulta dificultoso hablar de sus sensaciones, darle una ubicación en su cuerpo y otorgarle características significativas para ella.

Cuando habla de sus sensaciones o cuando se deja sentir, notamos la concentración de Mirta en el proceso, puesto que se relaja, pausa su respiración y habla más lento de lo que lo hace habitualmente.

5.2.3.3. Análisis interpretativo de "Proyección" en Mirta en relación a su Autoexpresión.

En Mirta la proyección es un bloqueo importante que se ha presentado en todas las temáticas tratadas en las entrevistas.

Llama la atención su referirse constantemente al pronombre personal "uno", ella dice que habla así porque asume que el resto de las personas sienten al igual que ella. A pesar de ser esta una costumbre en el lenguaje de nuestra cultura, Mirta hace un mayor uso de esta forma "*yo digo uno, yo, porque con quien converso siento que a él le pasa lo mismo que a mí*".

También siente que espera mucho de otras personas "*uno de repente espera de los demás más de lo que lo que realmente puede…*" y "*uno siempre piensa que los demás debieran de sentir cuando a una algo le pasa*".

También proyecta en otros su necesidad de que la necesiten para sentirse importante *"me encanta sentir que los demás me necesitan, que yo soy importante pa'l resto"*.

Mirta se define como ansiosa y es un punto que se nos ha mostrado claramente. Nos relataba como a veces le da por comer, de esta manera ella proyectaba en sus hijos su ansiedad y les ofrece comida en muchas instancias como consuelo a una situación frustrante *"yo antes a los niños, todas las frustraciones las dejaba puestas en la comida"*, o *", partíamos a la casa de la Marisol, y si ella no estaba, yo les decía: ya no importa, pasemos a comernos una sopaipilla"*.

Respecto de su autoexpresión podemos decir que Mirta se dice a sí misma "*Es que estoy muy acostumbrada a siempre estar ahí para todo y eso no te permite hacer cosas por uno"*. Esto nos muestra como Mirta proyecta en el sentido empático, sin embargo nos parece que se trata de una "sobre empatía", donde deja de verse a sí misma debido a que se da cuenta de que se pasa a llevar.

También surge el tema de esperar que su entorno se de cuenta de lo que ella necesita, afirmó que siempre se da cuenta de lo que le sucede a su entorno y menciona "*a uno no le gustan ciertas situaciones, pero por no hacer daño asumo situaciones que a veces no quisiera"*. Mirta claramente tiende a responsabilizar a otros de cosas que ella no quiere hacer pero hace igual, esto tambien lo denominamos una "sobre-empatía" que finalmente no permite ver al otro, ni a sí misma realmente. Finalmente termina por culpar al entorno de pasarse a llevar en reiteradas ocasiones, poniendo en los otros sus propios pensamientos y sentimientos; por ejemplo cuando explicita que desde siempre puede reconocer las emociones de otros sin que ellos se lo digan o cuando menciona que siente "*rabia con el otro que me diga de repente las cosas que yo no quiero escuchar"*, también cuando dice que *"todo colapsó un día que fui al Terminal de noche, a mi no me gusta andar de noche y de vuelta me vine en metro y sentía que un hombre que venía detrás mío me respiraba muy cerca, yo me cambiaba de posición y seguía sintiendo su respiración"*. Mirta evita hacerse cargo de su propia experiencia, poniéndola fuera de ella para no aceptar aquello que le

desagrada ver. El tema principal que encontramos en este punto es que Mirta suplanta la realidad de lo que le ocurre, inventándose ciertas fantasías y viendo a los otros como actores de un daño que ella imagina y que con claridad vemos es una agresión que se hace a sí misma, pero no quiere ver. Esta falta de destreza en Mirta provoca que espere de los demás acciones que ella no está dispuesta a hacer por sí misma.

En resumidas cuentas a Mirta le cuesta acoger a otro tal cual es, sin mediar su deseo de por medio, ella espera que el resto de las personas supieran lo que a ella le pasa así como ella cree saber lo que al resto le pasa a partir de sus proyecciones. Ella se da cuenta de que le gusta sentir que es necesaria para los demás, de este modo se adelanta para hacer cosas por otros. Su manera de ser nos parece confluente con su entorno. Es como si esperara que el resto se hiciera cargo de sus necesidades así como ella está para todo y se hace cargo de las necesidades ajenas.

5.2.3.4. Análisis interpretativo de "Conciencia" en Mirta en relación a su Autoexpresión.

Mirta presenta los tres niveles de conciencia, del mundo exterior, de su mundo interior y de su fantasía.

En relación al "darse cuenta del mundo interior" Mirta se da cuenta de su necesidad de ser escuchada y necesitada, la que proyecta en otros, "*yo era la que sentía que me tenían que escuchar, y nadie me estaba escuchando... "*, "*me encanta sentir que los demás me necesitan"*. Mirta se da cuenta de que necesita del resto, pero no se atreve a decirlo, así como tampoco sus sentimientos "*me cuesta decir que te quiero, no puedo*".

Menciona *"mira después del colapso yo me di cuenta que yo necesito hablar. Mira yo cuento con gente con la que pueda conversar, pero me cuesta decir mira a mi me pasa esto o lo otro"*. También refiere que hoy en comparación a antes trata más de contar sus cosas y que está aprendiendo a decir que no. Reconoce que si hay algo que le duele es que la critiquen, pues siente que le afecta su autoestima. Además

menciona que para ella ha sido muy importante darse cuenta de lo que le afecta corporalmente como el quedarse callada y que ya no quiere cambiar eso.

En su "darse cuenta del mundo exterior", es capaz de darse cuenta de que es ella la que tiende a sentir que necesita ser escuchada, de que tenía ganas de expresarse, pero nota también de que el ambiente no necesariamente la va a recibir "*… las cosas de uno no a todos le interesan... Yo era la que sentía que me tenían que escuchar, y nadie me estaba escuchando...*".

Respecto de su "conciencia de fantasía" Mirta cree que poder decir lo que le ocurre la ayudará a tener relaciones más sanas con los otros. "*Quiero sentirme con libertad de hacer y decir mis cosas, y ser yo, en realidad en el fondo es eso… es eso, y pá eso estoy trabajando y… es que quiero llegar a un momento en el cual yo me sienta bien conmigo*". Por otro lado vemos la importancia que le otorga Mirta a decir que se va a sentir feliz "*cuando yo me sienta con la libertad de poder conversar como estoy conversando contigo, con mi entorno*".

En cuanto su fantasía, vimos en Mirta a una mujer reflexiva e inteligente, que siente lo que le pasa y reflexiona "*viendo la cosa de diferentes formas, y ha sido nada más que por el hecho de conversarlo, de conversar lo que a uno le pasa*".

Un punto significativo respecto a su darse cuenta es que al encontrase en esta fase su expresión es más tranquila, sobre todo después de una vivencia como en el caso de una imaginería o exploración sensorial. Luego de ese tipo de instancias Mirta habla más lento, nos da la impresión de que acoge más, se alegra y asiente cada vez que la entrevistadora le hace un reflejo, como si gozara sentirse comprendida.

5.2.3.5. Análisis interpretativo de "Introyección" en Mirta en relación a su Autoexpresión.

Los introyectos en Mirta resultan ser un bloqueo de gran importancia. Respecto de su autoexpresión tiene a lo menos cinco mandatos que se esfuerza por cumplir.

Como primer gran introyecto encontramos, nuevamente, la idea de que decir lo que le molesta es provocar un conflicto. Ella responde a este mandato guardando silencio.

También está presente la idea de que cuando dice lo que le molesta, hace daño a los demás, por lo tanto para no herir calla. Esta idea de que hace daño se basa en otro introyecto, que refiere a su incapacidad para decir las cosas de buena manera, se siente torpe y avasalladora.

Frente a la posibilidad de mostrar sus emociones, particularmente su pena, le desagrada sentirse débil y expuesta ante un otro, como si no pudiera ofrecer resistencia a los otros. Además menciona que le sirve que la vean fuerte, porque teme que le hagan daño.

En Mirta, por lo tanto, sus introyectos y sus proyecciones actúan en conjunto silenciando su autoexpresión. Mirta tiene introyectos acerca de expresarle sus sentimientos de afecto a otras personas. Expresarse asi lo asocia a exponerse y siente que no puede, que le da miedo mostrarse débil, y que sólo *"me da miedo de repente decir te quiero"*, pues *"tu muestras al tiro tu lado te débil ¿te fijas?..."*, *"cuando yo digo te quiero, es porque para mí va a ser algo perdurable"*.

5.2.3.6. Análisis interpretativo de "Movilización" en Mirta en relación a su Autoexpresión.

Mirta luego de darse cuenta de como le afecta quedarse callada se moviliza y admite sentir algunas emociones y manifiesta sentir ganas de expresarse. Vemos que ha movilizado la energía necesaria para lograr adaptarse mejor a su entorno. Esta movilización nos parece significativa, ya que al momento de decirlo pudimos notar que inclinaba su cuerpo hacia delante activando sus brazos y la epresión de su rostro. La importancia de esto radica en que el proceso de movilización forma la base física para la acción en el mundo, al proveer la energía y el ímpetu para la acción, que finalmente hace posible el contacto.

Junto a su movilización física nos dijo que quería comenzar a regir su vida por lo que esperaba de ella misma, dejando de lado el ser tan complaciente con los demás. Este último aspecto se vio nutrido cuando mencionó que había aprendido de sus crisis de vértigo a intentar ya no callar y decir lo que le molestaba a su familia para tener relaciones más sanas.

5.2.3.7. Análisis interpretativo de "Retroflexión" en Mirta en relación a su Autoexpresión.

Mirta se calla por introyectos anteriores que coartan su libertad de expresión (que no es suave para decir las cosas por lo que hace daño a los demás, que es mejor callar a decir lo que molesta porque no es bueno hacer problemas), por lo tanto, respecto a su autoexpresión se ve en gran medida interferida por estos retornos de la agresión sobre ella misma.

Mirta describe como se guarda diciendo "*prefiero callar, prefiero hacerme la tonta, prefiero evitar*". Prefiere evitar los problemas que provoca el decir las cosas que tiene guardadas. También reconoce que generalmente se queda con la rabia dentro en lugar de sacarla, "*porque siempre me restrinjo de decir las cosas tal como son*".

Mirta refiere que no cuenta con personas a las que les pueda pedir cariño. Luego de unos segundos reconoce que es a ella a quien le cuesta pedirlo.

La autoexpresión de Mirta se ve interferida por proyecciones previas como lo son no hacerse cargo completamente de que la única responsable de expresar lo que le pasa es ella. Ésto lo asociamos a sus introyectos como que decir lo que le afecta es causar problemas y que quedarse callada la mayoría de las veces es mucho mejor, acto seguido Mirta retroflecta sobre ella misma y por un lado no dice lo que le pasa y por otro se termina sintiendo cobarde. La eterna rueda de los introyectos y la retroflexión.

5.2.3.8. Análisis interpretativo de "Acción" en Mirta en relación a su Autoexpresión.

Mirta presenta una capacidad exploratoria que la abre a nuevas instancias de acción frente al logro de satisfacción de sus necesidades. Como capacidad exploratoria tomamos en Mirta sus deseos de solucionar las dificultades en las que se ve implicada, su capacidad analítica y crítica de sus acciones y de las de otros. Su perseverancia y compromiso en los temas tratados con el fin de crecer como persona.

En cuanto a lo activa o pasiva que es para conseguir lo que requiere del medio, podemos decir que Mirta en muchas instancias se presenta activa movilizándose concretamente, más en otros momentos la inactividad en ella se ve reflejada en actos retroflexivos que socavan su energía. Pudimos notar que a la base de estas inactividades se encontraban frases autodepreciatorias y punitivas respecto de su autoexpresión. Es como que necesariamente el emocionarse la ubicaba en un lugar de "blanco" de ser herido.

En cuanto a la capacidad corporal para la acción, podemos mencionar que Mirta se ve robusta y preparada para actuar. Su espalda es ancha y gruesa, su tórax es prominente lo que la hace verse posicionada frente a sus deseos.

Nos llama mucho la atención que Mirta presenta un cuello notoriamente ancho y poca distancia entre sus hombros y su cabeza, lo que hace que, a nuestros ojos, no se diferencie claramente la zona primera de la segunda. Es como que fuera un continuo, que a nuestro modo de ver nos plantea claramente la posibilidad de que sea cierto el temor de Mirta respecto a no filtra su autoexpresión y que puede hacer daño a los otros.

5.2.3.9. Análisis interpretativo de "Contacto" en Mirta en relación a su Autoexpresión.

Respecto del contacto en Mirta, en relación a su autoexpresión a otros podemos mencionar que vemos claramente logros, ya que refiere haber logrado

decirle a su vecina algo que le molestaba hace mucho tiempo fue capaz de decirle a sus amigos lo que le molestaba sin sentirse mal por eso.

En su relación de pareja Mirta refiere que puede decirle a él lo que necesita y lo que no quiere. Como último punto de importancia luego de las sesiones, Mirta en relación a sus amigos se siente tranquila para decirles lo que necesita y que eso la alivia.

El contacto que genera nos parece ser tal, ya que no solamente reconoce sus logros respecto a su expresión, sino que logra nutrirse de esta experiencia, actualizando su auto-concepto que notamos empobrecido en tanto a la problemática con su madre.

5.2.3.10. Análisis interpretativo de "Sobre y sublimitación" en Mirta en relación a su Autoexpresión.

Mirta posee una musculatura, a nuestra vista, bastante blanda. Su espalda se encuentra arqueada hacia adelante con sus hormbros. Sus brazos y piernas al sentarse en la silla se dejan caer con alto relajo. En la relación con nosotras se muestra abierta desde el principio con mucha ansiedad por contarnos todo lo que le ocurría. En ningún momento notamos resistencia corporal a decirnos lo que le pasaba, excepto cuando deflectaba y nos hablaba de otra cosa, pero esto no es resistencia hacia nosotras, sino un cierto cuidado o temor a que veamos sus emociones por el introyecto de debilidad que hay en ella.

Esencialmente cuando hablamos de lo que le molestaba de otros y cómo se comportaba en ese momento, pudimos notar que ponía poca resistencia al contacto. Mirta siempre estaba accesible para cualquier pedido que le hiciera algún cercano. Por ejemplo decía que a ella la llamaban mucho por teléfono vecinas del centro de juntas xx, para que hiciera alguna cosa por la comunidad. Su hermana siempre le pedía que se quedara con sus hijos y por otro lado cuando la necesitaba, nunca estaba. A pesar de esto, Mirta menciona que seguía cuidándole a los niños. Algo que agregar en este punto es que le preguntamos si a ella le gustaba que la llamaran para pedirle

favores y menciona que no tanto, pero no podía decir que no. Que si pasaba alguien por su casa pidiéndole comida o dinero, ella decía al tiro que sí, ni se lo cuestionaba.

En cuanto a los límites de la entrevistada en relación a su autoexpresión, podemos mencionar que reconoce que antes le costaba mucho más que hoy poner límites, que sentía que antes se aprovechaban más de ella y que era más complaciente. Todo esto con el tiempo y después de sus crisis de vértigo, ha ido cambiando en relación a los otros que no son su madre. Refiere que si bien reconoce que debe poner más límites y necesita decir que no a muchas situaciones, se siente mucho más tranquila dado que ha probado decir "no", expresarse en su molestia y le ha dado buenos resultados. Podemos notar que Mirta ha tenido un cambio significativo en su discurso respecto a sus necesidades y límites. Vemos en ella un proceso de avance ya que notamos una movilización emocional referente a su expresión. En algunos casos vemos que se ha expresado con rabia, pero se siente tranquila a pesar de eso.

5.2.3.11. Análisis interpretativo de "Confluencia" en Mirta en relación a su Autoexpresión.

A nuestro modo de ver, para Mirta la dificultad de poner fin al contacto, tiene que ver con que debe invertir una gran cantidad de energía para lograrlo. Este gasto energético se produce en el tránsito entre darse cuenta de lo que necesita y actuar, ya que requiere pasar por alto todos sus introyectos de no logro respecto a su autoexpresión, sus proyecciones respecto a los demás, y las interrupciones que genera en las retroflexiones, versus sus necesidades inminentes de cariño.

En resumen, le cuesta tanto esfuerzo llegar al contacto que nos parece comprensible que no quiera separase tan pronto.

Por otro lado nos mencionaba que le costaba mucho dejar la comida cuando empezaba a disfrutar de ella y que cada vez que sientía pena lo único que quería es no parar de comer. En las dificultades de separación vemos claramente, la carencia

afectiva que nos mencionaba Mirta cuando decía que en su familia había que repartirse el poco cariño que había entre todos sus hermanos.

5.2.3.12. Análisis interpretativo de "Contacto" en Mirta en relación a su Autoexpresión.

Durante las entrevistas Mirta pudo enfrentar a una vecina que la dificultaba, porque se quejaba constantemente con su madre por cualquier cosa que supuestamente Mirta le hacía. En esta oportunidad Mirta mencionó que no le hizo daño (introyecto que tiene de si, que dice las cosas de una manera tal que hace daño a los demás) a su vecina al mostrarle su molestia y que se quedó con una sensación de alivio tremenda en el pecho después de haberlo hecho. Menciona que se sintió más fuerte.

Dice luego que si hay algo que tiene claro es que no quiere callar más las cosas que le desagradan.

En cierta medida la entrevistada autoactualizó su autoconcepto, al decir que se sintió mas fuerte en oposición a cuando llegó que se sentía débil. Ésto lo que afecta la concepción de si misma y su relación con el entorno y con ella misma.

5.2.3.13. Análisis interpretativo de "Retirada" en Mirta en relación a su Autoexpresión.

La entrevistada presenta una retirada al momento de mencionar que está satisfecha de poder decirle a sus amigos lo que le molesta y aunque sabe que tiene que poner más restricciones respecto de las cosas que no quiere hacer, hoy se siente mucho más preparada, por la experiencia que ha vivido para poner límites.

5.2.4. Resultados Rosa

5.2.4.1. Observaciones físicas de autoapoyo en Rosa

De Rosa no es tanto lo que podemos decir, debido al escaso contacto que pudimos lograr con ella. Rosa nos llamó la atención como una mujer enigmática,

físicamente atractiva, con una sonrisa amplia, arreglada, labios bien pintados. Nos pareció paradójico su encanto, en contraposición a su dificultad para seguir las preguntas de la entrevista y dificultades de concentración. A las entrevistas que asistió decía que agradecía tanto la oportunidad de ser escuchada, sin embargo cuando la llamábamos para la siguiente sesión era muy ambivalente para ponerse de acuerdo y en varias oportunidades no llegó.

Rosa tenía una postura inclinada hacia adelante, hombros en alto y para adelante, un torso hundido y retraído. Su mirada es frontal y al momento de los ejercicios de relajación mira de reojo a las entrevistadoras.

5.2.4.2. Análisis interpretativo de "Desensibilización" en Rosa en relación a su Autoexpresión.

La respiración de Rosa era mayoritariamente superficial o mínima, corta y agitada, dejando de respirar por períodos significativos a lo largo de la entrevista. No movía su estómago al respirar y solo lo hacía su pecho. La interferencia en la respiración es una característica esencial en la falta de conexión con las sensaciones en el momento presente. En el caso de Rosa la interferencia en la respiración era un acto transversal a todas las temáticas tratadas en las entrevistas.

5.2.4.3. Análisis interpretativo de "Proyección" en Rosa en relación a su Autoexpresión.

En tanto su autoexpresión Rosa se instala en un lugar de padecedora de su realidad, sin movilizarse por hacer algo al respecto. Culpa a los demás de sus desgracias. Rosa no se nutre del contacto con los otros, ya que no sabe cuando y cuánto está dispuesta a dar.

5.2.4.4. Análisis interpretativo de "Deflexión" en Rosa en relación a su Autoexpresión.

Aún cuando Rosa no presenta citas textuales en este punto, podemos mencionar que deflecta en muchas ocasiones. En las entrevistas que tuvimos con ella nos llamó mucho la atención que no se comprometía con ninguna respuesta y que en

más de dos ocasiones nos dejó esperándola sin darnos aviso de su no presencia. Cuando hablábamos con ella respecto a sus inasistencias mencionaba muchas explicaciones y excusas, pero notamos muchas contradicciones en sus respuestas. Notamos que tanto la expresión de su cuerpo como sus actitudes de compromiso a las entrevistas se presentaban muy laxas. Aquí nos hacía sentido la poca movilización presente en ella, sus deflexiones, sus quejas y su proporcional falta de contacto.

5.2.4.5. Análisis interpretativo de "Sobre y sublimitación" en Rosa en relación a su Autoexpresión.

A pesar que la entrevistada no presenta citas textuales, vemos en ella algunas actitudes sobrelimitadas en su expresión.

En las entrevistas que tuvimos con ella nos llamó mucho la atención que no se comprometía con ninguna respuesta y que en más de dos ocasiones nos dejó esperándola sin darnos aviso de su no presencia. Cuando hablábamos con ella respecto a sus inasistencias mencionaba cualquier cosa, pero notamos muchas contradicciones en sus respuestas. Observamos que tanto su musculatura como sus actitudes de compromiso se presentaban muy laxas. Aquí nos hace sentido la poca movilización presente en Rosa, sus deflexiones, sus quejas y falta de contacto.

En algunos momentos de las entrevistas notamos que nos miraba como de reojo, con su rostro de lado. A su vez, en la exploración sensorial Rosa en reiteradas ocasiones abrió sus ojos y miró a las entrevistadas mientras guiaban la exploración. Esta conducta nos parece una señal de desconfianza o que le cuesta sobremanera concentrarse, ya que luego cierra sus ojos apretándolos para no volver a abrirlos.

Pudimos notar que durante las entrevistas Rosa entregaba respuestas rápidas y cortas a nuestras preguntas, en algunas ocasiones sin siquiera responder a lo que preguntábamos o en otras ocasiones respondía que sí cuando en otros momentos a la misma pregunta había dicho que no. Esta forma de no compromiso en su expresión, creemos que es una manera sutil de poner límite a otro, y decimos "sutil" porque

aparenta muy entusiasmada pero en sus acciones no se compromete ni con sus respuestas ni con las asistencias a las sesiones.

5.3. Análisis Interpretativo de los Resultados para el Estado Depresivo por Mujer.

5.3.1. Resultados Ana.

5.3.1.1. Análisis interpretativo de "Desensibilización" en Ana en relación a su estado depresivo.

Aún cuando no se presentan citas textuales, pudimos notar que Ana manifiesta una respiración superficial en relación a la cual deducimos tensión de su diafragma como un mecanismo de defensa para no sentir.

> Como lo plantea Kepner, "esto en esencia congela el funcionamiento limitando su capacidad de sensación, y controla la aparición de sentimientos [...] El control de la respiración va en desmedro del logro del Ciclo, puesto que la falta de respiración provoca minimización de la conciencia de los fenómenos corporales [...] Cuando la respiración se detiene por un momento, todo el cuerpo se entiesa un poco y el contenido de la conversación se vuelve más intelectual, con poco cimiento en las sensaciones" (Kepner, 1987; p. 101).

5.3.1.2. Análisis interpretativo de "Sensación" en Ana en relación a su estado depresivo.

"*No podía tomar más aire, eso,... Sentía así como que me quedaba estancada y no podía seguir respirando más... Era una cosa así como que yo quería respirar bien profundo así*" (inhala con fuerza por la nariz) "*y que me pasara todo el aire*" (hace un gesto con las manos hacia abajo por el frente del pecho), "*y me quedaba pegada como aquí, una cosa así*" (indica el centro del pecho). "*Entonces yo quería seguir respirando y no podía. Como que se me cortaba, como que me llegaba hasta*

aquí no más, así una cosa" (indica una línea bajo el pecho). Creemos que sus dificultades para inhalar son debido a que se va llenando de aire al no exhalar antes todo su contenido. En las siguientes entrevistas reiteramos este ejercicio, ella siguió ahogándose, por no botar el suficiente aire para vaciarse, subía los hombros al respirar, y parecía tensar la garganta al hacer esto. Los lugares que ella senía más desagradables fueron su cuello y un poco para abajo de la espalda.

En relación a la exploración sensorial vivida ella comentó tener bruxismo *"yo tengo este problema en que siento que aprieto mucho esta parte de aquí"* (indica la mandíbula). Las sensaciones que ella notó como las más desagradables fueron su cuello y su espalda.

Nos llama la atención que no presenta dificultad en la descripción de sensaciones con claridad de detalles.

5.3.1.3. Análisis interpretativo de "Proyección" en Ana en relación a su estado depresivo.

Ana siente que parte de su depresión se basa en que su madre está postrada. En relación a que Ana se explique su ánimo depresivo por el estado de su madre, evidenciamos que hay proyección de su sí mismo en su madre que nos parecía ajustada debido a la cercanía y la problemática por la que estaba pasando.

5.3.1.4. Análisis interpretativo de "Conciencia" en Ana en relación a su estado depresivo.

En relación a su "conciencia de mundo interior": *"cuando no estaba deprimida yo hacía un montón de cosas, y como que uno las disfruta. Salía más y no tenía los problemas que tengo ahora también"*.

Su sensación de depresión la detecta además como un sentirse mal, un no poder hacer las cosas, un quedarse ahí sintiendo flojera. Notamos en su expresión la falta de movilización que acompaña el estado depresivo. Lo más notorio y repetitivo para ella de estar deprimida es que no se sientía alegre. Además siente que ahora al

estar deprimida le ha dado por dormir y quedarse en la casa, que antes no era así y que las cosas le cuesta más hacerlas porque se siente muy triste.

Reconoce las sensaciones más desagradables en su cuello y su espalda. Para aliviarse dice: *"a veces por eso me tiro un rato en la cama", "y mi hermano se enoja porque me dice que yo me dedico a puro dormir"*. Ana además se da cuenta que ha estado últimamente muy olvidadiza *"sentí ahora como que me había borrado yo así en los días"*.

Ana siente que podría alivianar el peso que siente por dentro gritando o durmiendo sin que nadie la moleste.

En tanto su "conciencia de fantasía", hace un año atrás a ella le dio depresión, recuerda que en ese tiempo le decían que dormía mucho y sentía que no dormía nada, sin embargo en este tiempo ella se acuesta porque se siente cansada, y además le vienen unos bochornos propios de la menopausia, todo eso la desanima.

Ana se explica estar deprimida por estar su mamá enferma, y por depender económicamente de su hermano.

Además siente que quisiera hacer un montón de cosas y no puede *"por ejemplo si yo quisiera ir a trabajar y yo no, no me siento así como dejar a mi mama ahí sería como dejarla botá, si yo salgo a trabajar, y también a mi hija, por que mi hija después tendría que llegar ahí a la casa y mi hermano tendría que verla y yo se que la retan y todo eso"*.

La deprime no tener independencia económica tal como antes la tenía "*me da lata estarle pidiendo plata a mi hermano"*. Además está la preocupación por la mamá *"la preocupación que hay en la casa con mi mamá... Eso como que a mi me deprime también, el verla así, que está sufriendo"*.

Nos parece que la problemática de su depresión es humanamente comprensible y se trata de un círculo vicioso: por la enfermedad de su madre dejó de trabajar de manera remunerada dedcándose a ella casi exclusivamente, inclusive a veces asumiendo turnos, bien exigentes pues según su relato muchas veces sus

hermanos no cumplen con su parte. El despertarse para cambiarle los pañales a la madre en la noche ha afectado el descanso que necesita. El dejar de trabajar fuera de la casa, la hace depender de su hermano para sobrevivir. Nos parece que con estas circunstancias de vida cualquier persona pasaría por un estado depresivo.

5.3.1.5. Análisis interpretativo de "Introyección" en Ana en relación a su estado depresivo.

Un tema importante de mencionar para nosotras es que vemos que Mirta funciona recurrentemente desde el modo ego de su personalidad. Esto implica que no acoge bien los momentos en que se equivoca, puesto que debe hacer siempre las cosas bien (otro introyecto) y se vuelve severamente autopunitiva. No se deja llevar mucho por lo que siente, puesto que el terreno de las emociones le resulta un poco desconocido, ya que elucubra muchas fantasías de desborde lo que la hace sentir sin límites.

"Lo otro es que siento que tengo que levantarme a funcionar, tengo que despertarme temprano para que la niña vaya al colegio y después volver a la casa, hacer el almuerzo y todo, y ver a mi mamá también", "yo a veces quiero descansar y no puedo" (aprieta boca y se le humedecen los ojos). Ana siente que "debe" funcionar, esto le afecta. Tiene el introyecto de tener que "funcionar" esté alegre o triste, las cosas las debe hacer igual, sin embargo reconoce que cuando está alegre le cuesta menos. La palabra "funcionar" nos habla de su desvitalización en su estado depresivo y de su "deber" seguir haciendo las cosas, su introyecto.

El problema central de abanderarse siempre con el logro es que cuando necesita acogerse en su pena se autoagrede sin compasión por lo que comienza la disputa entre lo que siente y lo que debe hacer, lo que conlleva la posterior aparición de sentimientos depresivos, que vemos claramente en el estado de Mirta.

5.3.2. Resultados Bernarda.

5.3.2.1. Análisis interpretativo de "Desensibilización" en Bernarda en relación a su estado depresivo.

Si bien no encontramos citas textuales en el relato de la entrevistada, podemos mencionar que Bernarda presenta una respiración superficial en relación a la cual deducimos tensión de su diafragma como un mecanismo de defensa para no sentir. Como lo plantea Kepner, esto en esencia congela el funcionamiento limitando su capacidad de sensación, y controla la aparición de sentimientos.

5.3.2.2. Análisis interpretativo de "Sensación" en Bernarda en relación a su estado depresivo.

A través de las palabras de Bernarda podemos apreciar una amplia gama de sensaciones en relación a su estado depresivo. Dice que su cuerpo ya no lo podía contener. Llama la atención cómo ella menciona como principales sensaciones que le tiritaban las piernas y que sentía su pecho apretado, luego en la exploración sensorial fueron ambas partes que ella revivió, pero de manera diferente "*El pecho estaba apretado y las piernas como en las nubes*". Al recordar su estado depresivo refiería que no tenía ganas de hacer nada, en la noche soñaba mucho, como si lo estuviera viviendo, la cabeza no le paraba y sentía dolor en ella.

En relación a sus sensaciones "*todo mi cuerpo tiritaba sin saber por qué. Sentía que el pecho se me apretaba. Yo trataba de respirar y me costaba mucho"* al decir que sentía el pecho apretado, podemos corroborar su sensación con la observación de su respiración superficial. Esto según Kepner se debe a la tensión en el diafragma, que es como ponerse una armadura contra la sensación y el sentimiento, lo que él denomina la "desensibilización estructural".

5.3.2.3. Análisis interpretativo de "Proyeccion" en Bernarda en relación a su estado depresivo.

No se registró proyección en relación a su estado depresivo, Bernarda se asume a sí misma en su vivencia de depresión.

5.3.2.4. Análisis interpretativo de "Conciencia" en Bernarda en relación a su estado depresivo.

Bernarda siente que al momento de la segunda sesión de encuentro para la entrevista ella se ha deprimido más durante la semana y se lo explica debido a que en la primera sesión "*empecé como a recordar cosas que tenía como atrás, que no había conversado*". Además se explica su depresión debido a una etapa difícil que están pasando con su marido como padres, pues deben decirle a su hija que él no es su progenitor.

Por lo tanto la explicación que Bernarda se da de su depresión tiene que ver con que se siente frente a dos temas de autoexpresión que la conflictúan, el de su padre y familia de origen, y el de su hija.

5.3.3. Resultados Mirta.

5.3.3.1. Análisis interpretativo de "Desensibilización" en Mirta en relación a su estado depresivo.

Respecto a esta categoría, la información extraída para el análisis ha sido recuperada de las observaciones corporales de Mirta durante la entrevista.

Desde la terapia Gestalt, específicamente para Kepner (1987) la desensibilización es utilizada por las personas para hacer frente a situaciones que reconocen como dañinas, por lo tanto, ayudan a mantener el sí mismo. La dificultad surge cuando la desensibilización se cronifica, puesto que provoca falta de capacidad para sentir el contacto, esto a su vez genera puntos ciegos o vacíos respecto a ciertos aspectos del sí mismo.

La desensibilización en sí genera adormecimiento de tejido, por lo tanto no se producen movimientos vivificadores. En el caso de Mirta vemos que comprime sus sensaciones en una estructura corporal engrosada y robusta. Ella menciona que el área de los hombros ya casi no la siente y es porque se ha acostumbrado a vivir con cierto dolor.

Respecto a la zona toráxica de Mirta podemos decir que es prominente y menciona que es en ésta área que siente sensaciones desagradables como un tapón en la garganta y un apretón en el pecho. La respiración de Mirta es por la boca y solo llega hasta la zona del píloro (boca del estómago), ella dice que no pasa hasta al estómago en sí. Menciona a su vez que generalmente siente sus manos heladas. La contracción del área del tórax, inhibe su contacto emocional con el mundo, puesto que es a través de nuestra parte superior que abrazamos, tocamos, acariciamos y nos defendemos del peligro. Junto con esto, la respiración corta e irregular desensibiliza el cuerpo entregándole menor oxigenación de la que necesita para activar los receptores de frío y calor, de placer y displacer.

La desensibilización es un bloqueo que tiende a evitar sentir dolor o desagrado, pero el costo es que reduce notoriamente la capacidad de vivir intensamente y tener sensaciones gratificantes. Por otro lado perjudica la integridad del propio sí mismo, puesto que la desensibilización fragmenta a la conciencia del sí mismo.

5.3.3.2. Análisis interpretativo de "Sensación" en Mirta en relación a su estado depresivo.

Mirta mantiene el logro de la claridad de sus sensaciones corporales. Puede describirlas y mencionar que son desagradables, por lo tanto, podemos decir que no presenta dificultad en la descripción de las sensaciones que puede captar, lo que no implica que no se presenten puntos ciegos a su conciencia, de áreas que se encuentren desensibilizadas. Por ser la primera etapa del Ciclo y la puerta de entrada para el logro del contacto podemos decir que Mirta cuenta con ciertos recursos para lograr un avance en la experiencia. La claridad de la sensación está directamente relacionada con la cimentación, es decir, a mejor capacidad de sentir, mejores recursos se poseen para reconocer y resolver las propias necesidades. A su vez la cimentación ayuda en el tránsito del apoyo ambiental al autoapoyo.

5.3.3.3. Análisis interpretativo de "Proyección" en Mirta en relación a su estado depresivo.

Mirta en este punto no presenta proyección alguna, al contrario ella se hace cargo de sus sensaciones y de su depresión. De no encontrarse proyección en este caso podemos decir que Mirta posee una gran capacidad para darse cuenta de lo que le ocurre y de cómo se siente en relación a su estado depresivo.

5.3.3.4. Análisis interpretativo de "Conciencia" en Mirta en relación a su estado depresivo

En cuanto al "darse cuenta" de la entrevistada en relación a su estado depresivo podemos mencionar que presenta darse cuenta de su mundo interior y de su fantasía en torno a su estado depresivo.

En tanto la "conciencia de su mundo interior", la entrevistada refiere varias cosas que la deprimían como su vacío en el estómago, el no poder decir las cosas que le molestaban y el enojarse con los otros y con ella misma a raíz de eso.

A nuestro modo de ver este darse cuenta de Mirta aporta a una resignificación de su estado depresivo, puesto que al llegar a la primera sesión mencionó que no sabía porqué se encontraba deprimida.

Notamos a raíz de su cita "*el mismo hecho que yo antes me quedaba muy callada cuando me molestaba o me dolía algo"* que comprendió el silencio ante las cosas que le molestaban y le provocaban sensaciones de desagrado en su cuerpo. Vemos respecto a este tema que se encuentra un gran introyecto respecto a su expresión: "*decir lo que me pasa es hacer problemas*". Mirta como no era capaz de decirle a su madre lo que le molestaba. Se quedaba en un largo gargareo mental *"esas cosas que no pude decir me quedaban dando vuelta en la cabeza"*, a lo que aparecía una voz punitiva en su fantasía que la trataba de "incapaz" de resolver lo que le aquejaba. Frecuentemente termina agrediéndose a sí misma por un enojo hacia su madre o hacia otra persona en otras ocasiones.

Luego de la primera entrevista se quedó pensando en lo que implicaba haber hablado de su problema con su madre y darse cuenta que nunca antes lo había hablado. Las sensaciones de este descubrimiento no mermaron a través de las entrevistas sino que se fueron movilizando y complejizando. Finalmente plantea qué es lo que desea hacer respecto a la comunicación con su madre. Nos pareció muy meritorio que trabajase en buscar su propia salida a su aflicción y que no proyectara sobre su madre la responsabilidad de su propia experiencia.

Respecto a su "conciencia de fantasía", Mirta indica que las dificultades que generaron sus crisis de vértigo *"había sido nada más que por una cuestión afectiva"*. Se plantea que sus crisis de vértigo le llegaron dado que *"como que ya llegué a mi límite"*. Lo positivo de esta experiencia es que Mirta comienza a cuestionarse su actuar frente a lo que le aqueja, por lo que se hace más cargo si misma. Una característica importante de la madurez en una persona se ve en el tránsito que ésta tiene del soporte ambiental al autosoporte. En el caso de Mirta podemos notar que durante la primera entrevista ella se notaba mucho más temerosa de poder decir lo que pensaba, incluso se veía reflejado en su postura corporal que era más encorvada. Si bien el proceso en que hemos acompañado a Mirta no ha sido de terapia, hemos visto y ella lo ha reportado que se ha sentido mucho mejor con el solo hecho de conversar.

5.3.3.5. Análisis interpretativo de "Introyección" en Mirta en relación a su estado depresivo

Respecto de su depresión Mirta se dice algunos mandatos que inhiben su autoexpresión, los que se explicitan en frases como: *"no soy de las que me desahogo llorando" o "el llanto yo lo asocio con debilidad"*. Como sabemos, los introyectos son mandatos que no nos permiten expresarnos como lo necesitamos. En el caso de Mirta vemos que sus introyectos le dificultan llegar al contacto, potenciando su falta de autoexpresión y su depresión.

Los introyectos que estaban presentes en el sentir de Mirta tenían directa relación con su temor a desbordarse en una emoción. No se enojaba por temor a hacer

daño a otros, por el mismo motivo no mostraba sus sentimientos, y no se entristecía porque era de “débiles”.

5.3.4. Resultados Rosa.

5.3.4.1. Análisis interpretativo de “Desensibilización” en Rosa en relación a su estado depresivo.

Respecto de su desensibilización presente en relación a su estado depresivo, podemos decir que Rosa durante la exploración sensorial se apoya en el respaldo de la silla, sin embrago al momento de pedirle que se ponga cómoda Rosa no flecta sus brazos, los mantiene tiesos, lo que nos habla de la falta de fluidez de contacto con su entorno a través de ellos. Junto con no movilizar sus brazos para el contacto, Rosa encoje sus hombros y los sostiene tensos la mayoría del tiempo, con lo que mantiene su energía estancada sin dejar que fluya hasta las extremidades. Junto con esto mantiene durante las entrevistas una respiración superficial y mínima (ya que solo mueve el pecho al respirar). Todo lo anterior provoca desensibilización en los brazos y manos, junto con el resto del cuerpo.

5.3.4.2. Análisis interpretativo de “Sensación” en Rosa en relación a su estado depresivo.

Respecto de las sensaciones corporales de Rosa, podemos decir que al momento de hablar de ellas, surge un repertorio bastante más amplio que el que encontramos respecto de su otro significativo.

Rosa menciona que cuando está deprimida siente algo que le apreta el pecho por un lado y por otro reconoce que su estado de ánimo disminuye. No tiene ganas de comer y no siente ganas de nada, solo le dan ganas de fumar y de repente de desahogarse y “gritar, gritar y gritar”.

Rosa posee capacidad de simbolización, la que vemos cuando reconoce sensaciones en relación a un tema tratado, además de darse cuenta del lugar físico. La

capacidad de sentir las sensaciones, nos habla de las características a su vez de la cimentación a la base que hay en la entrevistada.

5.3.4.3. Análisis interpretativo de "Proyección" en Rosa en relación a su estado depresivo.

Rosa presenta proyección de su estado depresivo, en cuanto a que menciona que es por culpa de su pareja y de su falta de independencia económica que ella se siente deprimida. Ella no se asume a si misma es su estado.

5.3.4.4. Análisis interpretativo de "Conciencia" en Rosa en relación a su estado depresivo.

Rosa presenta actos de conciencia que le ayudan a generar instancias de contacto con sus propios cimientos.

Un punto que capta nuestra atención es que al momento de las entrevistas Rosa no presenta "conciencia de mundo exterior", lo que nos hace pensar que se encuentra poco contactada con las personas que la rodean, y que capta muy poco las condiciones favorables a su exterior para que se alimente de lo dispuesto para ella. Si Rosa no reconoce bien las condiciones exteriores probablemente también tendría dificultades para captar cuando protegerse de situaciones nocivas y cuando abrirse al contacto.

En cuanto a la "conciencia de fantasía" de Rosa, podemos mencionar que en esta categoría no se encuentra mayor información. No necesariamente debido a dificultades de Rosa para detectar su producción ideática, sino debido a que no comunica explicaciones de lo que le pasa, excepto de que está cansada de la vida que lleva.

Creemos que las ideas que se de la persona de su estado depresivo y de cómo salir adelante con él, son una forma que levantarse el ánimo y un recurso didáctico de la manera como enfrenta las dificultades de la vida. Al no presentar Rosa producción de fantasía creemos que su pensamiento es tremendamente concreto, lo que a su vez

nos habla de su desarrollo cognitivo y de su capacidad para estar alerta y movilizar la energía necesaria para la acción y el posterior contacto.

5.3.4.5. Análisis interpretativo de "Introyección" en Rosa en relación a su estado depresivo.

Rosa no presenta introyectos en torno a su depresión.

5.4. Análisis de hallazgos emergentes acerca del ciclo de la experiencia

Los siguientes planteamientos corresponden a ideas que articulan lo observado y experienciado a lo largo de las entrevistas para esta investigación con la teoría del ciclo experiencial y de la terapia Gestáltica.

En relación a las interrupciones en el Ciclo, hemos llegado a descubrir que los introyectos están a la base de todo bloqueo. Es decir, siempre que encontramos un bloqueo, pudimos encontrar un introyecto a modo de "mandato" interno, que sustentaba su existencia. Con la intención de ejemplificar esto, es que mostraremos a continuación, la concomitancia de un introyecto con cada una de las interrupciones.

Introyecto a la base de desensibliización:

En relación a la ligazón de introyecto con desensibilización, Kepner plantea que la desensibilización ocurre como un mecanismo de defensa que opera para dejar de sentir dolor. De este modo cuando la posibilidad del sufrimiento es real, la desensibilización trabaja de manera funcional a la sobrevivencia del organismo. Sin embargo cuando el peligro ya no está, la desensibilización dificulta la cimentación de una persona en su realidad sensorial. Creemos que a la base de la desensibilización hay una experiencia previa de sufrimiento que quedó inscrita en la persona a modo de introyecto. Por ejemplo en el caso de la respiración corta y superficial de la desensibilización, debido a una tensión crónica en el diafragma, creemos que es un introyecto mentado el da la orden al organismo de tensionarse. Creemos que el motivo de esta orden es un introyecto con un contenido de temor a algo, por lo que manda al cuerpo a desensibilizarse.

Introyecto a la base de proyección:

Del mismo modo vemos ligado el introyecto a la proyección. Para proyectar una idea en un otro creemos que hay un introyecto que trabaja activamente en la proyección. Por ejemplo: en el caso de Bernarda que dice "*yo no me acerco, porque tengo miedo de acercarme a la gente, prefiero estar sola*" ella proyecta en los otros

que le pueden hacer daño por lo cual ella siente miedo. Sin embargo ella tiene este miedo debido a alguna experiencia en su biografía que la hizo hacer este aprendizaje forzoso. Este aprendizaje es un introyecto que hace que ella proyecte esta idea en otros escenarios similares. O por ejemplo cuando dice "*yo siento que todas las personas están como en contra mío*" ella está proyectando otro introyecto.

Introyecto a la base de retroflexión:

En relación a las retroflexiones observamos que la existencia de una retroflexión implica la coexistencia de un introyecto. Por ejemplo Mirta en relación a su madre dice "*...prefiero no decirle nada, además que yo no me siento en el derecho de cuestionarla si ella ha sido una mujer tan esforzada*". Es decir para que surja una interrupción de la energía después de la movilización (retroflexión) debe existir una idea poderosa que impide que la movilización se transforme en acción y en su lugar suceda una retroflexión. A continuación explicaremos cómo la retroflexión va unida a un introyecto. El introyecto es el soporte mentado, la retroflexión la vivencia física que acontece al introyecto. La retroflexión es un freno a una movilización. Este freno es activado en el organismo, desde nuestro punto de vista debido a un temor. Ese temor creemos que es en sí mismo un introyecto, el cual tiene un texto, una atribución personal y que además tuvo un momento de "inscripción" en algún evento lo suficientemente coercitivo como para incorporarlo sin digerirlo. Por lo tanto creemos que un acto retroflexivo está sostenido sobre un temor, que es un introyecto, como por ejemplo "*debo callar para no dar problemas*".

Introyecto a la base de deflexión:

La deflexión también vemos se sostiene sobre un introyecto como en el siguiente ejemplo: Bernarda siente la necesidad de tener una amiga, sin embargo no genera un vínculo afectivo con otra persona a raíz de su introyecto "*no soy buena para tener relaciones afectivas*" a raíz de esto ella deposita sus deseos de tener una amiga en su hija "*... A veces me siento sola, sobre todo cuando quiero salir a algún lado. Yo ando para todos lados con mi hija. Como que ella es mi todo*". Bernarda deflecta su necesidad de una amiga a través de su hija.

Introyecto a la base de sobrelimitación:

En el caso de la sobrelimitación vemos como se apoya en un introyecto por ejemplo en el caso de Bernarda cuando se comporta de una manera evitativa ante las personas que la rodean "*yo caigo mal, porque yo no hablo, no miro, no saludo, nada*", nosotras vemos como aquí opera su introyecto "*no siento que alguien se merezca más que eso*". Dado que ella no siente que nadie se merezca su amistad (introyecto), ella se comporta de manera sobrelimitada no contactándose con otros.

Introyecto a la base de sublimitación:

A la inversa en la sublimitación hay un introyecto que determina ese comportamiento, por ejemplo a Ana le cuesta decirles que "no" a sus hermanos por lo que trata de darles en el gusto siempre, incluso cuando está ocupada con otras cosas *"yo trato de que cuando ellos me piden algo eh… le digo que si, pero a veces cuando estoy haciendo otras cosas, como que me cuesta de repente pero igual lo hago"*. Creemos que esta dificultad para decir "no", está regida por un mandato interior a modo de introyecto, que le ordena preferir darle más importancia a otros que a sí misma. Según Kepner (1987), una persona tiene dificultades en el contacto al sublimitar debido a que renuncia a su sí mismo en servicio del otro, enterrando profundamente sus propias necesidades donde no choquen con las necesidades que ha introyectado del otro. La persona sublimitada presenta dificultades para mantener su identidad. En la sublimitación se considera una posición más pasiva frente a la resistencia a la introyección.

La sobrelimitación surge posterior a la experiencia de sublimitación. Por ejemplo vemos esto en el caso de Bernarda, donde ella siente primero haber vivido un momento de sublimitación: *"se han aprovechado mucho de mi persona. Eso a mí me ha hecho cambiar..."*, pasando a la sobrelimitación *"yo ahora soy más cerrada"*. Según Perls en la Terapia Gestalt la madurez del organismo se define como transición del apoyo ambiental al autoapoyo o auto-soporte (Perls, 1998).

Introyecto a la base de confluencia:

Con la confluencia vemos que sucede de igual modo que los introyectos están a la base. Kepner plantea que para acceder a la retirada es necesario "la renuncia a la experiencia cumbre" (Kepner 1987; p. 189). Cuando esta renuncia no se puede efectuar se debe, desde nuestro punto de vista a un introyecto que direcciona a esta falta de capacidad. Por ejemplo cuando se han tenido escasos contactactos satisfactorios en relación a una necesidad, será más difícil renunciar a esa experiencia cumbre. En ese caso el introyecto versaría "esto es muy difícil de obtener, debo aprovecharlo".

Como observaciones de los introyectos éstos también pueden trabajar como una "tela de cebolla" a la cual se le van sumando capas de nuevos introyectos a una experiencia original vivenciada. Por ejemplo Ana se da cuenta en relación a su mundo exterior, que sus hermanos la interrumpen muchas veces cuando está hablando y le cambian de tema. Ella calla, y siente *"como que trago así algo amargo hasta el estómago", "yo me siento mal, entonces no sigo conversando"* y se dice a sí misma *"...yo pienso que mi hermanos no están ni ahí conmigo..."* y *"a lo mejor no es importante lo que yo les tengo que decirles..."* Ana concluye que lo que quiere decir no es relevante y a nadie le interesa, por lo que no se da la importancia de autoexpresarse.

Otra manera de articularse los introyectos, es que se traspasan de generación en generación. Bernarda así en relación al tema de respetar a los padres sólo por el hecho de serlos, afirma que "s*iempre me crié con eso y eso mismo les he recalcado a mis hijos"*. En otro ejemplo Mirta justifica su no-expresión: *"sí, obvio, toda la vida (…) nos criamos escuchando a mi mamá diciendo que no teníamos que decir lo que nos pasaba para no crear problema, por no crear conflicto"*.

Mirta cuando reconoce un introyecto heredado de su familia dice *"es algo obvio*" para ella, la connotación de "obvio" implica algo incuestionado, por lo tanto introyectado.

También observamos en relación al esquema progresivo del curso de la energía del ciclo de Zinker que es posible que se den variaciones en el orden de aparición de fases e interrupciones e inclusive combinaciones entre bloqueos.

En el siguiente ejemplo mostraremos un "darse cuenta del mundo exterior", a la vez que una "proyección" y un "introyecto": Bernarda manifiesta que observa que reconoce el momento más apropiado para expresarse con su padre que es cuando él está de buen ánimo, pero que algo le pasa que no es capaz de decirle lo que esta sintiendo: *"cuando él está bien, uno no quiere amargarle el momento, o sea está bien ¡qué bueno está de buen ánimo! Pa qué voy a decirle cosas..."*,*"... nunca he tenido la valentía como para poder decirle las cosas..."*

Aquí por ejemplo nos encontramos frente al logro de la fase conciencia, específicamente del mundo exterior. Ella se da cuenta de cual es el momento más apropiado para comunicarle a un otro significativo algo difícil. A su vez encontramos que ella proyecta en él una sensación amarga al realizar una conversación que a ella al parecer le resulta amarga. Es decir, ella cree que va a *"amargarle el momento"* sin haberlo averiguado, lo cual vendría a ser una proyección.

En otro ejemplo mostraremos la concomitancia de una retroflexión un introyecto, una proyección y una conciencia de mundo interior: Ana proyecta en los demás su introyecto de que a los demás no les interesa lo que ella diga, debido a eso ella reacciona retroflectando, optando por guardarse su autoexpresión.

...En eso yo trato de guardarme las cosas, o sea todos me dicen que las saque afuera, decirlo, pero a mi me cuesta a veces sacar todo lo que yo siento... Porque de repente siento que a los demás no les importa mucho... pienso que se deben aburrir de repente con tantas cosas que tengo yo que decir...

En la misma línea de concomitancias entre un darse cuenta del mundo exterior e interior, un introyecto, una proyección y una retroflexión cuando Ana está en un grupo de catequesis de su hija y siente que todos hablan pero que a ella le da vergüenza. Creemos que ella se calla, retroflectando porque proyecta en los demás

algo que la inhibe. El introyecto lo vemos implícito, a pesar de que no sabemos con exactitud cómo versa. *"Por ejemplo en la catequesis, de repente todas las personas eh… dicen algo po, y yo nunca quiero decir nada,... Me da vergüenza"*. Sabemos que ese "me da vergüenza" tiene que ver con una idea que ella tiene y que la inhibe en su expresión.

En relación al esquema progresivo de logros e interrupciones de Zinker, apreciamos que pueden presentarse diferencias en los órdenes de éstos. Por ejemplo la movilización en el esquema del ciclo de la experiencia es anterior a la retroflexión, sin embargo en la práctica vemos que podría darse que fuera una consecuencia de ésta, debido a que la energía disponible para la acción al ser retroflectada, no sólo es detenida sino que queda algo así como "retumbando", y es transformada en otra movilización, por ejemplo:

La entrevistadora hace la pregunta: *"¿Es agradable o desagradable esta sensación?"*, y la consultada responde: *"Desagradable... Como que me siento inquieta... por no poder hacer las cosas o decirlas..."*. En este caso observamos cómo esa sensación de "inquietud" que vendría a ser un síntoma de movilización surge a partir de una interrupción en el ciclo en cuanto a su necesidad de autoexpresión "*por no poder hacer las cosas o decirlas..."* que es una retroflexión. De este modo una retroflexión puede traer consigo una nueva movilización, la inquietud, diferente a la inicial, que en este ejemplo era "hacer o decir las cosas".

También podrían darse nuevas combinaciones como réplica de una de las fases dentro del ciclo. En el darse cuenta, por ejemplo, notamos que al momento de la retirada se produce un segundo darse cuenta que tiene que ver con la experiencia otorgada por el contacto. Es decir después del contacto durante la retirada se da un "darse cuenta" acerca del propio organismo, que funciona como una metáfora o lección. Por ejemplo en Ana vimos cómo después de su experiencia de contacto en su autoexpresión con su ex-marido ella reflexiona y dice *"las cosas hay que decirlas, eso, lo que atendí"*. O cómo le hace sentido a Ana después de una experiencia de catarsis en relación a su esposo y después de la muerte de su madre, es que ella dice

“tengo que hacer otra vida,... para yo estar bien”. Estas reflexiones las notamos como un “darse cuenta” al momento de la retirada. Consideramos que en el primer darse cuenta se trata de una conciencia de las necesidades del sí mismo y en el segundo, en el momento de la retirada se da un darse cuanta del mundo interior de las satisfacciones del sí mismo y de la fantasía. El darse cuanta del cierre de una Gestalt es como una reflexión para aprender el camino que la llevó hacia la vivencia de satisfacción.

Observamos la permanencia de la “fase sensaciones” a un bloqueo. Una vez que hay capacidad para sentir ésta acompaña a lo largo del ciclo, no es sólo en la primera fase que se tienen sensaciones, sino que al estar, esta capacidad permanece. Como ejemplo de cómo cohabita la sensación con un bloqueo como por ejemplo con la retroflexión, Ana dice que cuando sus hermanos la interrumpen al hablar y cambian de tema ella reconoce lo que siente: “*bueno entonces yo me siento mal... no sigo conversando... como que trago así algo amargo hasta el estómago... Como que me cae mal, eso”*. Aquí vemos cómo la sensación sigue estando presente en la retroflexión como telón de fondo. Como Kepner (1992) lo plantea la vivencia es la cimentación del sí mismo y su conexión con la realidad: “Nuestro sentido de la realidad está basado en el grado de contacto con nuestro cimiento (fondo) sensorial” (p.94).

6. CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

6.1. Acerca de la vivencia del “Ciclo de la Experiencia” de la autoexpresión en relación a otros.

A continuación, se presentan las conclusiones surgidas a partir de la integración de los resultados de los análisis en respuesta al objetivo general y los objetivos específicos. Se consideran por lo tanto logros e interrupciones del "Ciclo de la Experiencia" de estas mujeres en estado depresivo en tanto su "Autoexpresión" en relación a un otro significativo, cualidades de su autoexpresión y algunas sensaciones corporales referentes a su estado depresivo.

Para integrar los análisis se han considerado cada una de las fases del Ciclo de la Experiencia así como también sus bloqueos, todos considerando la autoexpresión del conjunto de las mujeres en relación a sus otros significativos y "no" significativos.

Comenzando por orden de aparición de las etapas del ciclo, no encontramos expresiones verbales de bloqueo de "desensibilización" en las entrevistadas, aunque observamos que todas presentaron respiración superficial sobre todo en las primeras entrevistas.

Todas ellas tenían un buen grado de reconocimiento de sensaciones físicas ante las personas que eligieron como sus otros significativos. Como sensaciones orientadas hacia el sentido interno del “sí mismo", las principales fueron la “propiocepción”, donde figuraron sensaciones en torno a los hombros, la cabeza, la mandíbula, las piernas y las manos. Lo que más nos llamó la atención, fue la recurrente aparición de sensaciones viscerales en el estómago y el pecho en relación a sus otros significativos. En el estómago registramos sensaciones variadas como tragar algo amargo, sensación de frío en esa zona al ser criticada, sensación de apretado frente al miedo y en una de ellas, sensación de vacío a llenar, comiendo o haciendo múltiples cosas para no sentir. En relación al pecho una siente algo estancado que no

le deja pasar el aire, otra un “tapón apretado” que le duele, la tercera tiene sensación de angustia cuando detiene lo que quiere decir y la última siente que se le apreta y le vienen ganas de gritar.

Uno de los mecanismos de defensa que más aparecen en ellas fue la "proyección". Vimos que las proyecciones interfieren en su autoexpresión y por lo tanto en su relación con éstos. Todas en algún momento adjudican sentimientos, pensamientos y la responsabilidad de sus necesidades a sus otros significativos. Los contenidos de pensamiento de estas proyecciones presentan prejuicios acerca de cómo serían acogidas y valoradas a partir de cómo se valoran ellas mismas. Una proyección emergente reconocida fue la que denominamos "proyección-fachada". Ésta se refiere al deseo de que otros piensen algo determinado de ellas según la imagen que quieren esconder y por otro lado la que quieren mostrar. Casi todas temen a expresar sus necesidades de afectos e intentan mostrarse “fuertes”.

Las proyecciones fueron a nuestro modo de ver el bloqueo que más interfería en las relaciones con sus otros significativos, pues comunicaban algo diferente a lo que esperaban realmente. Los problemas con sus otros significativos tenían que ver con acontecimientos de este tipo: suponían lo que el otro pensaba de ellas, dado eso, modelaban sus actitudes replegando su autoexpresión y comenzaban a darse una sucesión de malos entendidos que iban afectando la relación con el otro. Consideramos que por tratarse de la observación de un ciclo experiencial relacional, es que se presentó tan recurrentemente el bloqueo de la proyección en ellas.

Encontramos, además, un tipo de proyección diferente, que describimos como proactiva, a través de la empatía: hacer a otros lo que esperan que le hicieran a ellas. Dos de ellas sin embargo presentaban "sobre-empatía", término que adoptamos para señalar una empatía que interfiere en el contacto con otro pues dejan de verlo realmente reemplazando sus deseos por lo que ellas creen que el otro necesita.

En su "conciencia del mundo exterior", casi todas las entrevistadas presentaron un darse cuenta de cuándo no serían bien recibidas para autoexpresarse, también pudieron reconocer momentos apropiados para ser mejor recibidas por sus

otros significativos. Esto implica que a pesar de presentar recurrentes proyecciones logran poner en ejecución su darse cuenta del mundo exterior para distinguir los espacios apropiados para comunicarse. Es decir la energía hacia el contacto no se detuvo a pesar de los primeros bloqueos, sino que avanzó a un darse cuenta. Esto nos permite comprender cómo es que un bloqueo no necesariamente detiene un ciclo de la experiencia.

En su "conciencia del mundo interior", la totalidad de las entrevistadas logran darse cuenta de sus emociones y sensaciones físicas al hablar de su relación con los otros significativos. Las emociones reconocidas fueron casi exclusivamente pena y rabia.

Casi todas las entrevistadas presentan "conciencia de fantasía", lo que nos habla del “darse cuenta” de las producciones ideáticas que cada una tiene. Esto se presenta en concordancia con la teoría de Stevens (1982) quien dice que la capacidad de producir fantasía y darse cuenta de ella está en directa relación con la apertura de la persona a experimentar en la realidad, añadimos que la orientación de los pensamientos hacia el aquí-ahora facilita el contacto. Como ejemplo de lo anterior, se dieron en ellas diferentes tendencias temporales en sus estilos de pensamiento. Una orientada hacia el presente, una hacia el pasado y otra hacia el futuro. En la mujer orientada al presente resaltamos un pensamiento muy concreto, en la orientada al pasado vimos contenidos de pensamiento recurrentemente nostálgicos y pesimistas y en la orientada al futuro observamos a una mujer ansiosa, verborreica y que llenaba su vida de actividades para no sentir. La orientada al pasado no era capaz de reconocer lo que tenía, se lamentaba de algo que ya no había sido, la orientada al futuro no estaba en condiciones de darse cuenta de lo que tenía. De este modo tal como Stevens lo plantea coincidimos en que la que más pudo experimentar la realidad y llegar al contacto final fue la más orientada al presente, es decir la de pensamiento más concreto, a pesar de haberse educado en un ambiente evidentemente reducido de recursos económicos y educativos. Por lo tanto creemos que el estar conectado con el "aquí-ahora", contribuye a la real satisfacción de las necesidades.

Todas las entrevistadas presentaron "introyectos" acerca de sí mismas, de los otros y de la autoexpresión. En cuanto a sí mismas todas tienen un autoconcepto devaluado que interfiere en su autoexpresión. Vemos la importancia del autoconcepto pues las frases descalificatorias acerca de sí mismas les quitan autoapoyo e inhiben su expresión auténtica. En relación con sus otros significativos los introyectos son, al mismo tiempo proyecciones. Tienen ideas preconcebidas de sí mismas que les despiertan sentimientos que adjudican a otros a modo de proyecciones. En relación a su autoexpresión se evidenciaron en sus introyectos contenidos desesperanzadores respecto de la carencia de sentido que tenía para ellas expresarse con sus otros significativos.

Según Kepner, el autoapoyo se denota físicamente e incide en la capacidad de movilización de una persona. En cuanto a los factores de autoapoyo de Kepner observados, apreciamos en tres de ellas bajo autosoporte corporal y falta de vivacidad en su expresión. Éste se vio reflejado en posturas poco facilitadoras de movimiento, que inhibían su capacidad de excitación; presentaban además cuerpos con poco movimiento y gesticulación, por lo que según Kepner estarían menos dispuestas a la movilización de energía. Una de ellas apenas se apoyaba en el respaldo de la silla y manipulaba su entorno con mayor eficacia, por lo que poseía un mayor autosoporte. En el caso de ella se trataba de una mujer ansiosa e hiperactiva, con una demostrada capacidad para movilizarse. De este modo pudimos confirmar las observaciones de Kepner acerca del autoapoyo en cuanto a la disposición a la movilización.

En cuanto la fase "movilización" en relación al otro significativo todas pasaron por emociones de tristeza y de rabia. Observamos que los mismos argumentos que les despertaban pena, les provocaban rabia y a la inversa.

Como observaciones físicas en tanto la movilización de la rabia, pudimos apreciar en todas ellas el movimiento de inclinar el torso hacia adelante, una respiración más profunda y agitada, ruborización del rostro, aumento en el volumen de la voz, tensión (apretar) en la mandíbula y las extremidades. En el caso de la pena observamos la aparición de temblores de mentón, humedad en los ojos, pestañeo más

frecuente que el habitual, disminución del volumen de la voz y una marcada tendencia del rostro a fruncirse hacia su centro.

Observamos un tránsito en donde la pena se transformaba en rabia y a la inversa. Todas ellas presentaron argumentos en donde sentían primero pena y luego les devenía el sentimiento de rabia. Dos de ellas además ante otros argumentos primero sentían rabia y luego la retroflectaban en forma de pena. Observamos que la energía de la rabia deriva en retroflexión de pena debido a sentimientos de impotencia. En concordancia con lo anterior Dio (2001) plantea que la idea cultural de feminidad tiene una importante relación con sentimientos de impotencia. Es por ello que constatamos que a la inversa el sentimiento de pena al ser "empoderado" puede ser exteriorizado en forma de rabia. Fue así como lo vimos en una de las mujeres la cual presentaba poco autoapoyo y devaluado autoconcepto. A la tercera sesión con la ayuda de un “yo auxiliar” fue inducida a recordar todo lo que había sufrido con su otro significativo. Logró empoderarse despertándose en ella un profundo sentimiento de rabia, luego de energizar esa movilización mediante ejercicios de respiración, terminó teniendo una experiencia de plena autoexpresión golpeando cojines con fuerza, lo cual facilitó su llegada a la fase de retirada.

En relación a la rabia y la pena observamos que ambos sentimientos van unidos, y conforman como dos caras de una misma moneda que es una experiencia dolorosa. Lo que diferencia la aparición de pena o de rabia, tiene que ver con la noción de “poder” que tiene la persona acerca de sí. Si se siente empoderada actuará manifestando rabia, si se siente impotente se expresará a través de la pena. Consideramos que la pena surge a partir de un sentimiento de desesperanza e indefensión ante un estímulo doloroso. A la inversa, la rabia surge a partir de un sentimiento movilizado, apoyado en la confianza de la posibilidad de autodefensa. Al mencionar esto incluso en una situación empática, dependiendo de si el acompañante se percibe o no con “poder” para revertir la situación, será si empatiza a través de sentimientos de rabia o de pena, ante el dolor un otro. En el caso de la pena por duelo

el dolor del objeto perdido se asume con impotencia ya que es concreta e irreversible, por lo tanto no se puede tornar en rabia.

En relación a la pena, por tratarse de un sentimiento de tristeza por desesperanza ante el dolor, creemos que es más fácil que lo sientan personas que se perciben más indefensas (mujeres, niños, ancianos), la rabia por otro lado creemos que es más factible sentirla cuando la persona se percibe con recursos y derechos. Por ello creemos que mayoritariamente los hombres viven su dolor a través de su rabia, y las mujeres a través de su pena, más que como un factor de identidad de género tal como lo plantea Dio (2001).

Volviendo al ciclo de las mujeres entrevistadas, en cuanto a la fase “movilización” todas se percibieron con ganas de expresarse hacia otro significativo, sin embargo a estas alturas del ciclo perseveraban introyectos y proyecciones que interrumpían su energía conformando "retroflexiones". Fue recurrente observar que se guardaran su autoexpresión producto de las ideas con contenidos temerosos.

Los actos retroflexivos se caracterizan por hacerse a sí mismo lo que hubieran querido hacerle al ambiente. Como pensamientos retroflexivos pudimos observar que la mayoría de las entrevistadas se dice palabras autodepreciatorias. Dos de ellas se tildan de “cobarde” y una de “insegura” por no poder decir lo que les molesta a sus otros significativos. A partir de estos contenidos de pensamiento podemos observar la polaridad presente, de un omnipotente que maltrata a una víctima y de la cual habla Schnacke (2001). Reconocemos que parte de lo disfuncional del estado depresivo, es que en momentos de vulnerabilidad en lugar de acogerse la persona se critica, contribuyendo con esto a aumentar la polaridad: víctima-omnipotente dando resultado así a una disociación neurótica que produce el estado depresivo.

Como actos retroflexivos físicos una de ellas mencionaba sentir el pecho apretado cuando no podía expresarse, otra refería sentir un gran “nudo en la garganta”. Observamos en dos de ellas que tragaban al guardarse su expresión, otra percibía algo desagradable en la garganta que no podía sacar, dos mencionaron que les apretaba y dolía el pecho, dos comprimen su mandíbula al hablar de sus otros

significativos, otras dos se muerden o pellizcan las uñas. Todas reportan tener a lo menos uno de sus hombros apretados y doloridos. En estos actos retroflexivos podemos apreciar autoagresión: apretarse, morderse, pelliscarse... los cuales evidencian sentimientos de rabia que no han podido ser autoexpresados y que como energía no sacada vuelcan físicamente hacia sí mismas.

El bloqueo "deflexión" cambia el objeto original de satisfacción en el contacto. Todas presentaron algún tipo de deflexión. Cuando una pregunta de la entrevista les incomodaba cambiaban de tema, también señalaron realizar actividades suplentes a su autoexpresión, como por ejemplo fumar, tomar agua con azúcar o llenar su día de actividades para no sentir. En este punto concordamos con la teoría gestáltica, puesto que notamos una baja tolerancia a la frustración a la base de estas deflexiones, debido a su miedo a fracasar en su contacto.

Se evidenció una manera positiva del uso de la deflexión a través del autoapoyo en la mayoría de las mujeres. Hacen acciones suplentes para alivianar su sentimiento de rabia, por ejemplo: gritando al estar sola, llorando con la almohada o respirando de manera consciente y profunda. Estas deflexiones "positivas" a nuestro modo de ver dejan de ser un “bloqueo”, transformándose en actos facilitadotes, permitiendo la evacuación de parte de la energía acumulada, trabajando a modo de "pseudo-contactos" que permiten una “retirada”.

Respecto de la fase de "contacto" la mayoría logró nutrirse a través de técnicas terapeuticas como la silla caliente y la imaginería para autoexpresarse hacia un otro significativo y sólo una de ellas con su objeto genuino de satisfacción: su otro significativo. Creemos que al haber tenido poco tiempo no se dieron las oportunidades necesarias para que lograran contactarse directamente todas ellas. En la fase contacto pudimos observar en ellas una respiración más intensa y profunda con lo que constatamos a Kepner (1992) en sus observaciones físicas.

Como apreciaciones del bloqueo "confluencia" en las cuatro entrevistadas, pudimos ver dificultades para diferenciarse de seres queridos de quienes no sienten aceptación incondicional. Observamos sublimitaciones en este tipo de relaciones a

través de su dificultad para manifestar sus necesidades y molestias, y así establecer límites para procurar el autocuidado. Algunas de las confluencias que registramos, fueron a su vez proyecciones, en donde el otro era tomado como una extensión de ellas mismas, no habiendo así diferenciación que les permitiera hacerse cargo de su sí mismo. Esto se dio en relación a la señalada “sobre-empatía”.

En tanto la “sobre y sublimitación”, fue común a todas las mujeres su sublimitación en relación a sus otros significativos hacia quienes no se viven libremente en su autoexpresión (como en la falta noción de aceptación incondicional por parte de éstos). Como cambio de actitud con otros "no" significativos, al no depender afectivamente de éstos, se dio en dos de ellas sobrelimitación, aquí su manera de autoexpresarse era libre y exigente al manifestar sus necesidades y molestias. Es interesante concluir por lo tanto, que la manera sobrelimitada de “ser” es dependiente de la relación que establezca, puesto que una persona que se relaciona de manera sublimitada también se puede relacionar de manera sobrelimitada dependiendo de con quien se relacione. Observamos que las diferencias en el límite del contacto actúan como polaridades, es decir, una persona se comporta de manera sobrelimitada porque se percibe muy sublimitada. Dicho en términos simples, se cierra al contacto con su entorno, porque se percibe indefenso. No así a la inversa, pues creemos que la sobrelimitación es posterior y consecuencia de una sublimitación y actuando como una “sublimitación-empoderada”.

El correlato físico de la sobrelimitación tal como Kepner lo describe, lo observamos en una de ellas patentemente; tenía una postura incesantemente cerrada, con los brazos y las piernas cruzadas, ceño ligeramente fruncido y abriendo muy poco la boca al hablar. Esta mujer se presentaba desconfiada, decía no necesitar de otros, sin embargo, guardaba muchas expectativas y frustraciones en relación a su familia de origen, es decir, dependía de ellos afectivamente por lo que se comportaba muy sublimitada hacia ellos.

En la fase de "retirada" tres entrevistadas mencionan sentirse mejor después de su experiencia de contacto. Una de ellas reporta sensación de desahogo,

tranquilidad y paz, la otra de logro y la tercera de satisfacción. Pudimos constatar el correlato corporal de Kepner en la retirada, observando una postura corporal más relajada y abierta, piernas y brazos descruzados, y una respiración profunda y lenta.

Como conclusión, después de este recorrido por el ciclo de la experiencia de estas mujeres, podemos señalar que los mecanismos de defensa que más aparecen en su autoexpresión son: la proyección, la introyección, la retroflexión y la sublimitación. La teoría de Zinker (1991) acerca de la depresión dice que los bloqueos principales son la desensibilización y la retroflexión. Nosotras no encontramos en ellas dificultades de desensibilización, exceptuando una respiración superficial, la cual para Kepner implica un grado de desensibilización. Contrario a desensibilización, todas pudieron reconocer sus sensaciones físicas. No sabemos si esta discrepancia con Zinker se debe a que no estaban profundamente deprimidas, o si las cuatro mujeres estudiadas son la excepción a la regla, este punto queda abierto a ser resuelto en futuras investigaciones. Lo que sí podemos corroborar, es que el estado depresivo de estas mujeres presentó abundantes retroflexiones, por lo que confirmamos a Zinker en este aspecto. Nos parece importante agregar que observamos que la recurrencia de retroflexiones, va acompañada de una recurrencia de introyectos acerca de sí mismas y de proyecciones que actúan activando las retroflexiones, por lo que este punto también nos parece relevante de confirmar en futuras investigaciones. Junto con esto podemos mencionar que se nos hizo figura que el inicio de la depresión está en los introyectos acerca de su autoconcepto, pues desde ahí surgen las proyecciones que terminan por retroflectar la autoexpresión.

Considerando el marco teórico recopilado para esta investigación podemos señalar en relación a algunos aspectos psicosociales de la depresión, que confirmamos a Gove y Greerken (1977, citados en Hurtado, V., Rojas, O., 1996) y a la OMS (2000), quienes concuerdan que la tasa de enfermedad mental en mujeres se acrecienta si éstas no tienen empleo debido a que se experimentan dentro de una condición social inferior. En nuestra investigación las mujeres más deprimidas fueron aquellas que no tenían un trabajo remunerado, por lo tanto dependían

económicamente de otros, influyendo esto en su falta de autoapoyo y devaluado autoconcepto. En relación a estos puntos recién señalados creemos que la noción de autosoporte se basa en un buen autoconcepto, por lo que vendría a ser un factor protector ante la depresión.

En tanto a las dificultades y logros de cada mujer en relación con su "otro significativo" pudimos confirmar a Brown y Harris (1978, citado en Hurtado, et al., 1996), quienes mencionan que los problemas de relaciones afectivas con personas significativas como miembros de la familia de origen o de la familia propia, son aquellos que más afectan la propia identidad, y que cuando esto sucede las mujeres se deprimen con facilidad. Las entrevistadas arrastraban “gestalten” no resueltas con algunos de sus otros significativos. Estos problemas de vínculo incidían en su dificultad de autoexpresión y aportaban a ellas una sensación de estancamiento. Las dificultades en sus relaciones con sus otros significativos eran problemas que las atravesaban profundamente. No podían autoexpresarles lo que les afectaba y necesitaban, esto influía directamente en su sensación de “falta de efectividad” y finalmente en su depresión.

En cuanto a la teoría de la depresión en la terapia gestáltica, pudimos confirmar que la depresión es un juego de polaridades que se ponen confrontacionalmente en acción. Perls (1976) describe la depresión como consecuencia de una personalidad neurótica, la cual es objeto de su propia agresión. El neurótico fracciona su personalidad entre lo que debería hacer y lo que hace. Schnacke (2001) plantea que la parte "víctima" es la más "saludable" de la polaridad, dado que es la más sensata acerca de sus limitaciones y la que busca ayuda. Así también lo pudimos confirmar con las mujeres vistas. Aquellas que se vivieron desde su lado más "omnipotente" llegaron con mayor dificultad a un contacto, en comparación, la que acogía su parte "víctima” fue la única que pudo contactarse en la vida real con su otro significativo. Es por esto que consideramos relevante la teoría gestáltica de la doctora Schnake respecto del estado depresivo. Vemos gráficamente en la depresión de las mujeres entrevistadas una dinámica de maltrato autocompasivo

frente a su sensación de ineficacia ante las adversidades de la vida y un devaluado autoconcepto a raíz del mismo. Esto para nosotras se hizo develable a través de las dificultades de autoexpresión en relación con sus otros significativos y la vivencia de estas mujeres en las entrevistas.

En relación con la teoría podemos hacer un paralelo entre el aspecto punitivo de Schnake y la sobrelimitación de Kepner. En los rasgos "omnipotentes" hay sobrelimitación y en los rasgos "victimas" hay sublimitación. Es decir, así como en Schnake podríamos explicar en términos de Kepner: la depresión se da a partir de un juego de polaridades entre sobre y sublimitación por lo que el camino de sanación sería acoger el lado de la sublimitación para integrar la personalidad.

Retomando la pregunta inicial "¿Cómo vivencian su "autoexpresión" desde el "Ciclo de la Experiencia" de la Gestalt algunas mujeres diagnosticadas con depresión, usuarias de un consultorio de salud primaria?" podemos mencionar que a la luz de las observaciones realizadas y de los testimonios recopilados nos es posible afirmar que la falta de autoexpresión a otros significativos tuvo implicancias en la incidencia de la depresión de las mujeres estudiadas. Creemos por lo tanto, que la inhibición de la autoexpresión a un otro significativo, se debe a ideas autodepreciatorias (introyectos) y proyecciones, que generan retroflexiones, impidiendo la posibilidad de hacerse cargo del “sí mismo”, y por ende, de las propias necesidades, dando paso así a un estado de colapso que es la depresión. Creemos a partir de este punto que el tratamiento de los estados depresivos desde la terapia gestáltica, sea relativo a introyectos, proyecciones y retroflexiones. Lo anterior podría beneficiar a las personas que transitan por este estado, dado que el trabajo terapeutico de las autopuniciones en conductas y tratos destructivos son un objetivo transversal de este enfoque. Tanto retroflexiones como introyectos tienen a la base juegos de autoagresión y culpa. El estado depresivo visto desde la gestalt más que un cambio en el lenguaje y los hábitos de automaltrato, como podemos ver en terapias de otros enfoques utilizadas mayoritariamente en los centros de salud pública. La terapia gestáltica pretende la despertar vivencias de autosoporte, utilización y fortificación de

recursos personales de sanación y conexión consigo mismo para nutrirse luego del entorno. Esta relación de nutrimiento recursivo con el entorno está integrado en un proceso constante de autoactualización de la persona.

6.2. Acerca de los hallazgos emergentes del "Ciclo de la Experiencia"

Como conclusiones acerca de hallazgos emergentes del Ciclo de la Experiencia, en la realización de esta investigación, tratamos de comprender el esquema del Ciclo planteado por Zinker complementado con aportes de Kepner. A partir de nuestras observaciones, constatamos que el modelo unidireccional y progresivo, es un esquema general para comprender el fenómeno del contacto. Logros e interrupciones se dan de manera articulada y compleja en la realidad, tal como lo mostramos anteriormente en el apartado de los análisis emergentes del ciclo. En algunos casos pueden ser simultáneos y presentar combinaciones entre diferentes fases o interrupciones, así como pueden presentarse diferencias en los órdenes de aparición. Podemos confirmar a Kepner (1992) en tanto que el Ciclo se trata de un esquema pedagógico para comprender un proceso, el cual sin embargo en la vivencia se da de manera más enmarañada.

Observamos que un bloqueo no detiene la energía, ésta en algunos casos continúa avanzando hasta llegar al contacto, y de lo contrario se transforma en autoagresión. Podríamos hacer un paralelo con la física aplicando la "teoría de la conservación de la energía" la cual menciona que ésta no se detiene sino que se transforma. El peligro está cuando la energía se vuelve autodestructiva por no expresarla al entorno en el momento apropiado. Por ello Kepner plantea que la retroflexión es la acumulación de una tensión al interior del organismo que debió ser plasmada en el exterior. La falta de éxito de este movimiento es lo que haría surgir las enfermedades "psicosomáticas".

En la fase de retirada es que pudimos constatar que se da un segundo "darse cuenta", que tiene que ver con lo aprendido de las situaciones afrontadas durante la vivencia del contacto. Intuimos que este aprendizaje es el que posibilita dar paso a cerrar una gestalt y pasar a un estado de reposo.

En cuanto a la teoría de Zinker, la “confluencia” nos parece homologable a la sublimitación de Kepner. Lo otro que hemos notado es que la sobrelimitación surge posterior a la experiencia de sublimitación, es decir la sobrelimitación se da después de una experiencia de aprendizaje a partir de la sublimitación, dejando introyectos de ineficacia de sí mismo y de desconfianza hacia otros.

En cuanto a los introyectos observamos que actúan como tela de cebolla, recursivamente, una idea se suma a otra, estas ideas no solo las conforma la misma persona, sino que se traspasan de generación en generación, plasmando una cultura. Los introyectos según, Perls, Castanedo, Zinker y Kepner son contenidos aprendidos sin una asimilación, los cuales interrumpen el flujo de la energía. Éstos son funcionales cuando la persona no tiene la capacidad de discernir cuando actuar de una manera y no de otra, por ejemplo en la niñez. La diferencia de madurez de una persona tiene que ver con mayor la asimilación consciente de sus introyectos adquiridos.

El problema de los introyectos surge cuando su contenido es desesperanzado, lo que afecta disminuyendo la apertura a la experiencia y la capacidad creativa de la persona. Esto nos hace pensar acerca de la importancia del proceso de "darse cuenta" de los introyectos, puesto que sin la aplicación de un filtro estas ideas-mandatos, se ve perturbado considerablemente el contacto final. Los introyectos culturales de desconfianza en nuestra ciudad por ejemplo, actúan como una “enfermedad social”, que inhibe la formación de lazos y redes, que podrían generar intercambios y organizaciones creativas para una adaptación necesaria que favorezca la nutrición de una comunidad.

En relación a la interrupción, uno de los más importantes hallazgos de esta investigación es la conclusión de que los introyectos están a la base de todas las

interrupciones del ciclo. Para que haya una interrupción sea desensibilización, proyección, retroflexión, deflexión, sobre o sublimitación o confluencia es que existe implícitamente un introyecto que le da vida. Reconocimos a su vez en todos estos introyectos la presencia medular de ideas-mandato cuyo contenido es el miedo. El miedo paraliza, repliega las energías, por tanto sería coherente homologar el bloqueo de "introyecto" a "miedo". El bloqueo de desensiblización es un mandato o introyecto a no sentir, es decir, se basa en el miedo a sentir, la proyección un miedo a darse cuenta, la retroflexión miedo a hacer, la deflexión miedo a contactarse, la sublimitación y la confluencia miedo a diferenciarse y la sobrelimitación miedo a la intromisión. Por lo tanto dentro de las interrupciones el introyecto es la interrupción "madre" que encierra un enunciado de "miedo a:". Dado esto es que vemos la importancia del trabajo con introyectos en la terapia gestáltica.

6.3. Acerca de la metodología y el procedimiento de investigación

Una dificultad que se presentó en esta investigación fue la selección de la muestra y la asistencia de las mujeres a las entrevistas. La selección fue lenta debido a que procuramos descartar sospechas de depresiones severas, originadas por duelo, menopausia, y personalidad limítrofe. Para realizar esta búsqueda se consideró la lectura de fichas clínicas. Otra dificultad fue la falta de constancia en cuanto a puntualidad y asistencia de las mujeres seleccionadas a las entrevistas, lo cual alargó el proceso. Se sugiere para otras instancias similares de investigación tomar contacto directamente con la jefa de salud mental de un centro de salud para solicitar apoyo en la selección de la muestra.

Otra debilidad fue el desconocimiento en cuanto al manejo de las técnicas investigativas, lo que dispersó en un momento el proceso de investigación. En respuesta a ello para procurar un acucioso procedimiento de investigación es que nos propusimos registrar y transcribir todas las entrevistas, lo cual para el análisis se convirtió en mucha información, que resultó en gran parte reiterativa. Se sugiere para

otras investigaciones, seleccionar los datos a analizar, para evitar este doble trabajo.La metodología de análisis de categorías por objetivos utilizada permitió estructurar la información y realizar un trabajo metódico y ordenado para realizar las interpretaciones y conclusiones. Esto nos favoreció una rigurosidad en la cercanía de las interpretaciones con lo expresado por las entrevistadas. Sin embargo este método presentó a su vez para nosotras abarcar muchos detalles en desmedro de una interpretación global. Por otro lado la integración esquemática dejaba fuera algunas reflexiones en torno a la experiencia de las entrevistadoras, las que finalmente fueron expresadas en las conclusiones globales.

Las fortalezas aparecidas en esta investigación fueron el afiatamiento del equipo de trabajo y la buena acogida del consultorio, quienes pusieron a nuestra disposición el acceso a las fichas y la intraestructura necesaria para citar y entrevistar a las mujeres.

Un aporte no previsto se desprende de la ayuda terapeutica a las mujeres. A pesar de que las entrevistas no estaban planteadas con estos propósitos, sirvieron no sólo de recopilación de información para la investigación, sino también de ayuda para ellas, es decir, se dio un nutrido intercambio.

Terapéuticamente la investigación entrega aportes hacia el trabajo con bloqueos que se presentan en estados depresivos similares a los estudiados. Propone la revisión del autosoporte de la persona que transita por la depresión y de los introyectos que tienen acerca de su autoconcepto, pues desde aquí parten las proyecciones y las retroflexiones. Creemos que es importante además revisar las “gestalten” pendientes con sus otros significativos, y contribuir a la integración de las polaridades victima-omnipotente, asi como de sobre y sublimitación.

Próximas investigaciones en esta línea podrían estar dirigidas a ampliar la indagación, en torno al bloqueo de introyección, ya que como se ha mencionado, representa una interrupción transversal a todos los bloqueos del ciclo. Sugerimos también confirmar la incidencia de las dificultades de autoexpresión en la aparición del estado depresivo.

Asimismo nos parece interesante realizar futuras investigaciones acerca de las coincidencias de los sentimientos de pena y rabia, para conocer mejor cómo es que una deviene en la otra y a la inversa, y cómo generar un diálogo tal entre ellas, que permitiese en la persona una expresión más saludable.

Debido a que nuestra muestra fue muy pequeña no sabemos bien a qué se debió no encontrar desensibilización en los argumentos de las entrevistadas a pesar de que Perls y Zinker las destacan dentro del estado depresivo. Nos parece, por lo tanto, importante sugerir a futuras investigaciones observar la fase "sensación" con un mayor número de mujeres diagnosticadas con depresión.

7. BIBLIOGRAFÍA

Castanedo, C. (1997a). *Terapia Gestalt: Enfoque centrado en el aquí y ahora*. Barcelona: Herder.

Castanedo, C. (2002). Terapia Gestalt: Enfoque centrado en el aquí y el ahora. Barcelona: Herder.

Consejo Nacional para la Superación de la Pobreza (1996) *La Pobreza en Chile: Un Desafío de Equidad e Integración Social*. Extraído en junio de 2006 de intranet.fundacionpobreza.cl.

CIE-10 (1999). *Trastornos mentales y de comportamiento de la décima revisión de la clasificación internacional de las enfermedades*. OMS

Delacroix, J.M. (2004). Revista "Figura Fondo" Vol. 1 al 6. México: Ed. Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt A.C.

Dio, E. (2001). *La depresión en la mujer*. España, Madrid: Vivir Mejor.

Flick, U. (2004). *Introducción a la investigación cualitativa*. Madrid: Morata.

Florenzano R, Acuña J, Fullerton C, Cástro C. (1998) Estudio comparativo de frecuencia y característica de los trastornos emocionales en pacientes que consultan en el nivel primario de atención en Santiago de Chile. Rev Med Chile, 126 (:397-364).

González, J., Yentzen G., Alvarado, R. (2005). Calidad de vida en usuarias del programa de tratamiento de la depresión en atención primaria. Revista Chilena de Salud Publica Vol 9, 146-153.

Gutiérrez, M., Telmo, P., (2006). *Capacidad de resiliencia en las migrantes peruanas que viven en Santiago frente a la discriminación*. Tesis de Maestría no publicada. Santiago: Universidad Academia de Humanismo Cristiano.

Gil Flores, J. (1994). *Aproximación Interpretativa al Contenido de la Información Textual, en Análisis de Datos Cualitativos*. Barcelona: Promociones y Publicaciones Universitarias, S. A.

Gómez, E. (1994). La salud y las mujeres en América Latina y el Caribe viejos problemas y nuevos enfoques, División de Salud y Desarrollo Humano, de la

Organización Panamericana de la Salud (OPS), a la sexta Conferencia Regional sobre la Integración de la Mujer en el Desarrollo Económico y Social de América Latina y el Caribe (Mar del Plata). Extraído el 3 de junio de 2006 de www.ops.com.

Heerlein, A. (2000). *Psiquiatría Clínica*. Santiago: Ed. Sociedad de Neurología, Psiquiatría y Neurocirugía de Chile.

Hernández, R.; Fernández, C.; Baptista P. (1994). *Metodología de la Investigación.* México: McGraw-Hill.

Hurtado, V., Rojas, O. (1996). La Depresión de las Mujeres y su relación con el Trabajo Doméstico desde una Perspectiva Psicosocial. Tesis de Maestría no publicada. Santiago: Universidad de Chile.

Jara, M. (2002). Tres modelos de terapia corporal para intervenir en el estado depresivo. Tesis de Maestría no publicada. Santiago: Universidad Academia de Humanismo Cristiano.

Kepner, J. (1987) (1992). *Proceso Corporal.* México: Manual Moderno.

Latner, J. (1994). *Fundamentos de la Gestalt.* Santiago: Cuatro Vientos.

Lowen, A. (1972). *La depresión y el cuerpo*. España: Alianza.

Lowen, A. (1990). *La espiritualidad del cuerpo*. Argentina: Paidós.

MINSAL (2001). *Guía clínica para la atención primaria: La depresión, Detección, Diagnóstico y Tratamiento,* Santiago: Minsal.

MINSAL, (2005). *Guía Clínica: Depresión en personas de 15 años y más*. Extraído en mayo de 2006 de http://www.minsal.cl

MINSAL, *Programa de Depresión*. Extraído en marzo de 2006 de http://www.minsal.cl/ici/S_1/U_14/programa_depresion.pdf

OMS, (2000). *Women's mental health an evidence based review, Mental Health Determinants and Populations*. Department of Mental Health and Substance Dependence. Genova. Extraído el 6 de mayo de 2006 de http://www.oms.com

OMS, (2001). *Mental and neurological disorders,* Fact sheet N°265. Extraído en mayo de 2006 de http://www.oms.com

Ortega, P. (2002). *Depresión y Psicoterapia: Una mirada desde la psicología*. Tesis de Maestría no publicada. Santiago: Universidad Academia de Humanismo Cristiano.

Perls, F. (1948). Teoría y técnica de la integración de la personalidad, *American Journal of Psychotherapy, vol 2, nº 4*, extraído del libro de Stevens, J. (1978). Esto es Gestalt. Chile: Cuatro Vientos.

Polster, E; Polster, M. (1976). *Terapia Guestáltica*. Argentina, Buenos Aires: Amorrortu.

Quivy, R. Campenhoudt, L. (2004). *Manual de Investigación en Ciencias Sociales*. México: Limusa.

Retamal, P. (2003). *Depresión: Clínica y Terapeutica.* Santiago: Mediterráneo.

Ruiz, A. (2004). *La depresión: una enfermedad inexistente*. Instituto de Terapia Cognitiva, Santiago de Chile. Extraído en junio de 2006, de www.inteco.cl/articulos/021/clase_magistral_2004.doc

Salama H., (2002), una entrevista de Villasana M. (2002), La Depresión, *Universidad Gestalt de América*, México, extraído de www.mundogestalt.com en mayo de 2006.

Stevens, J. (1976). *El Darse Cuenta: Sentir, imaginar y vivenciar*. Santiago: Cuatro Vientos.

Stevens, J. (1996). *Esto es Gestalt*. Santiago: Cuatro Vientos.

Sturgeon. W. (1985). *Depresión*. Buenos Aires: Grijalbo.

Schnacke, A. (2004). *La voz del síntoma*. Santiago: Cuatro Vientos.

Schnacke, A. (1999). *Diálogos del cuerpo*. Santiago: Cuatro Vientos.

Tyson, G. y Range, L. (2003), La depresión: comparación entre la Gestalt y otros puntos de vista, artículo publicado en *The Gestalt Journal, Vol. IV*, No. 1. Extraído en abril de 2005 de www.artefinal.com/itg/doc/depresion_a.rtf

Taylor, S.; Bogdan, R. (1996). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós,

Valiente, X. y Velásquez, L. (2004). Evaluación de los efectos del modelo de intervención “el Ciclo de la Experiencia” de Zinker, en un grupo de profesores

con estrés. Tesis de Maestría no publicada. Santiago: Universidad Academia de Humanismo Cristiano.

Vicente, P., Benjamín, et al. (2002). *Estudio chileno de prevalencia de patología psiquiátrica* (DSM-III-R/CIDI) (ECPP). Rev Med Chile, No. 5

Yontef, G. (1995). *Proceso y Diálogo en Gestalt*. Santiago: Cuatro Vientos.

Zinker, J. (1991). *El proceso creativo en la terapia Gestáltica*. Barcelona: Paidós.

8. ANEXOS

8.1. Carta Tipo Petición Juez Experto

Señor XX

Docente

Escuela Psicología

Universidad XX

Presente

Santiago xx de Septiembre 2006

Estimado Señor (a) XX:

Somos estudiantes tesistas de la carrera de Psicología de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano. A sugerencia de nuestra profesora guía de tesis Soledad Pérez, queremos invitarlo a participar a modo de juez-experto de nuestra pauta de entrevista a realizar para la prosecución de nuestra tesis.

Los temas que intersectan nuestra investigación son:

- Guestalt
- Ciclo de la Experiencia
- Autoexpresión
- Depresión y género

El objetivo General de nuestra investigación es Conocer la vivencia del "Ciclo de la experiencia" de la "autoexpresión" de algunas mujeres diagnosticadas con depresión, usuarias de un consultorio de salud primaria.

Los objetivos específicos versan de la siguiente manera:

- Conocer los logros y las interrupciones del "ciclo de la experiencia" en cuanto su autoexpresión en relación a un otro significativo.
- Conocer cualidades de la autoexpresión de estas mujeres

- Conocer algunas sensaciones corporales de estas mujeres en relación a su estado depresivo.

La solicitud específica que le hacemos es contar con su experticia en los temas anteriormente señalados, para la supervisión de la pertinencia de las preguntas a realizar en las entrevistas. Sus observaciones serán muy valiosas para poder confeccionar un instrumento fidedigno y así obtener la información que buscamos.

Esperando haberlo motivado a participar de nuestra investigación y su favorable acogida

Le saludan atentamente

Ursula Faber y María de los Ángeles Mena

8.2. Transcripción de Entrevistas

8.2.1. Entrevistas Ana

8.2.1.1. Primera Entrevista Ana

Entrevistadota (E): Cómo se ha sentido usted con eso que le está pasando.

Ana (A): Bueno, de repente me siento desanimada, no tengo ganas de hacer muchas cosas. Eso, y como marcando el paso solamente, una cosa así.

E: ¿Qué es para usted estar deprimida?

A: Bueno, estar deprimida es cuando uno no tiene deseos de hacer nada, anda mal, ve todo malo, no sé una cosa así.

E: ¿Y a usted le pasan esas cosas?

A: Si, me siento mal, así. Yo quiero hacer cosas, pero como que no puedo. ¿Entiende? Me da así como flojera. Como que me quedo ahí, eso.

E: ¿Y eso le pasa frecuentemente?

A: Bueno ahora me está pasando otra vez y por eso me subieron la dosis de Fluoxetina de una a dos. Y... (Le viene un bochorno)

E: Tómese su tiempo no más... ¿Cómo siente esos bochornos?

A: Como que me sube algo a la cara y empiezo a sudar, y siento como que estuviera roja de repente. Eso.

E: ¿Y cuando le sucede eso, le hace mal que le hagamos preguntas o podemos seguir?

A: No, si puede seguir, si me viene a cada rato casi.

E: ¿Se marea?

A: No me ha dado así

E: ¿Y siente que le falta el aire?

A: Eso sí, como donde me da calor así, es desesperante.

E: ¿Se angustia por eso?

A: Es que como donde me viene el calor así arriba así, siento todo caliente.

E: Sí de hecho se puso colorada ahora recién se le está yendo el tono. ¿Cuándo comenzó a vivir por primera vez los bochornos?

A: Bueno hace poco tiempo no más, como unos dos meses atrás, más o menos.

E: ¿Y antes nunca los había vivido?

A: No

E: ¿Y le pasa en relación a ciertas circunstancias? Por ejemplo, si pasa rabia o angustia o ¿si le pasa en relación a algo en especial?

A: Bueno, cuando me enojo, tb. Me viene. Por ejemplo, cuando me enojo con mi hija porque no me hace caso, me vienen igual, asi como ese calor así.

E: ¿Y cuando se pone nerviosa por ejemplo?

A: También

E: ¿Y cree usted que en este ratito ud se habrá puesto nerviosa, tal de que le vino un bochorno?

A: No

E: ¿No fue eso?

A: (niega con la cabeza)

E: ¿Usted se da cuenta cual es la diferencia de cuando está depreimida a cuando no lo está?

A: Bueno cuando no etsaba deprimida yo hacía un montón de cosas, y como que uno las disfruta ¿cierto? Salía más y no tenía los problemas que tengo ahora también. Entonces la preocupación que hay en la casa con mi mamá, todo eso... Porque ahora está tan flaquita, así, está como en los huesos. Eso como que a mi me

deprime también, el verla así, que está sufriendo. De repente no quiere comer nada, no quiere tomarse los remedios, ahora le tengo que abrir la boca y ella no quiere. Entonces por eso también...

E: ¿Está cómoda, se siente cómoda así sentada en la silla?

A: Si

E: ¿Y qué cosas hacía cuando no estaba deprimida?

A: Bueno no me daba eso de tener ganas de dormir y quedarme en la casa. Lo otro es que siento que tengo que levantarme a funcionar, tengo que despertarme temprano para que la niña vaya al colegio y después volver a la casa, hacer el almuerzo y todo y ver a mi mamá también.

Claro que tengo dos hermanos que también me ayudan a verla, pero a veces igual se corren (sonríe). Yo por eso también me enojo con ellos.

E: ¿Y si pudiéramos resumir cual es la sensación más clara o más repetitiva cuando usted tiene depresión?

A: Porque no me siento alegre, eso...

E: ¿Y puede hacer las mismas cosas cuando está alegre que cuando está triste?

A: Osea igual, pero es porque las tengo que hacer igual. Pero como que me cuesta más cuando estoy muy triste.

E: ¿Y es tristeza lo que siente o es otra cosa? Por ejemplo ¿malestar? O ¿rabia?

A: Bueno yo creo que de todo, o sea no tanto rabia, no. Pero si me enojo con mi hermano o con mi hija cuando, que no me hace caso ella ahí me hace rabiar, entonces ahí yo me enojo. Y con mi hermano cuando se van pa´ la calle y me dejan a mi con mi mamá sola. Porque yo estoy todo el día en la casa, entonces yo no salgo a ningún lado si es que no voy a la casa de una amiga así un ratito.

E: Y en cuanto a su depresión ¿Se siente usted más deprimida que hace un mes atrás?, ¿Será el comienzo de sus bochornos coincidente con una mayor sensación de estar deprimida?

A: Sí, más o menos. Si porque con mi mamá de repente no hallo qué hacer con ella. Ella nunca va a estar bien.

E: ¿Usted se explica su depresión a partir de o que vive con su mamá?

A: También eso, sí.

E: Eso también... ¿Qué más la deprime?

A: La parte económica, como yo ahora no trabajo, entonces yo vivo de lo que me de mi hermano. ¿Entiende? Entonces cuando yo trabajaba ganaba mi plata. Es una cosa así como que de repente me da lata estarle pidiendo plata. Entonces es eso también.

E: ¿Usted siente que cuidar a su mamá es como la obligación que usted tiene dado a que su hermano le paga a usted? ¿Algo así?

A: Osea mi hermano no me paga, sino que me ayuda no más con mi hija. Le paga el colegio qué se yo y todo eso. Cuando tiene también porque puede que no tenga. Entonces eso, y yo no trabajo, entonces tengo que cuidarla también. Entonces si todos trabajan hay que poner a una persona para que la cuide, entonces ese es el dilema también. Porque mi otro hermano que vive en la casa ha tenido trabajo, pero esporádico. Entonces la otra vez se fue como dos semanas a la calle a trabajar, entonces esa vez yo tuve que hacer los turnos de él. Claro que él me dio algo de plata, pero igual fue muy cansador para mi hacer los turnos de el y los míos. Porque mi otro hermano no quiere saber nada de los turnos y le está pagando a mi mamá también.

E: Le propongo ahora a realizar un experimento, entonces yo la invito ahora a ponerse cómoda. Busque la posición más relajada, vamos a cerrar los ojos y yo la voy a invitar a que vaya sintiendo su cuerpo, las partes de su cuerpo, y después de eso usted me cuenta lo que la haya llamado la atención de lo que haya sentido en su cuerpo. Vamos a cerrar los ojos y sentir la respiración, respirar profundo y a sentir como el aire entra por su nariz y sale por su boca. (silencio)

Sienta como bota el aire...

¿Cómo se siente?

A: Como que tomo aire así, no sé (levanta la parte superior de cuerpo y toma aire y lo bota (parece que se ahoga))

E: ¿Cómo que se va llenando?

A: Sí

E: Entonces ahora vamos a hacer un ejercicio para botar el aire.

A: ya

E: Cierre sus ojos, respire y bote, ahora al respirar bote un poco más como si sacara todo el aire, apriete la guatita, así, una vez más y ahora todo.

Ahora volvemos a respirar normal y sienta cómo siente la planta de sus pies

A: Los siento calientes, como me vine caminando

E: Para que pueda concentrarse mejor, se va a dedicar sólo a sentir y después vamos a conversar, ¿le parece?

Sienta la planta de sus pies, dijo que las sentía calientes, sienta eso, sienta si hay alguna parte de su zapato que le apriete... dese cuenta de su pie derecho, sienta sólo su pie derecho, ¿Cómo lo siente?

A: Como liviano

E: Como liviano, y ahora sin contarme sienta su pie izquierdo. Dese cuanta de si tienen temperaturas diferentes entre un pie y otro... Mientras seguimos respirando, vamos a subir a las pantorrillas, y llegamos a las rodillas, dese cuanta de cómo siente sus rodillas, siéntalas, cual le llama más la atención. Y ahora vamos subiendo para sentir sus nalgas y el apoyo en la silla. Sienta el peso del hueso de sus caderas, sobre el colchón del asiento. Dese cuanta de si tiene una sensación en la parte del vientre bajo, vamos a ir subiendo a la altura del ombligo, sienta toda la zona alrededor del ombligo. Quizás siente algo que le llame la atención... vamos subiendo al área de la guatita, sienta su respiración, como es que la respiración mueve la parte baja del cuerpo... observe si se le despierta alguna sensación en esta zona... Ahora vamos a subir al pecho, observe como su pecho se infla en la medida que usted respira y cómo se vacía cuando usted bota... observe el moviemiento de su pecho al respirar... sienta el apoyo de su espalda en la silla, ¿cómo siente? Observe eso. Avanzamos a la altura de los homoplatos ¿cómo los siente?, sienta primero el derecho, ¿cómo lo siente?, ahora sienta el lado izquierdo de su hombro

A: (hace mueca de dolor)

E: Si hay alguna molestia. Ahora sienta los hombros, partiendo por el hombro derecho... sienta ahora su hombro izquierdo. Sienta la parte superior del pecho, debajo de la garganta. Sienta si aflora alguna sensación... sienta su respiración en esa parte

A: (pone mueca de molestia, frunce boca y ojos),

E: Observe si hay algo que le molesta, sienta eso que le molesta. Dese cuanta cómo siente esa molestia... Vamos a ir avanzando por los brazos, por los hombros a los brazos. Sienta su brazo derecho y vaya recorriéndolo, desde los codos hasta la mano y de vuelta hasta la punta de los dedos. Ahora sienta su otro brazo, su brazo izquierdo, y lo recorre entre el codo y las manos y de vuelta hasta la punta de los dedos y observe cómo siente su brazo izquierdo. Ahora vamos a ir avanzando hasta los codos... ahora sienta su cuello, sienta la parte delante de su cuello

A: (bota aire)

E: Sienta como el aire entra por su cuello, cómo pasa por ahí,

A: (frunce ceño y ojos)

E: ¿Cómo se siente? ¿Le duele?

A: Sí (asiente y se lleva la mano al cuello) (frunce ceño y ojos)

E: Sienta esa parte que está tocando ahora, sienta la parte de atrás de su cuello ahora. Mueva su cabeza y sienta su cuello, la parte de adelante, de atrás...

A: (bota aire con toda la garganta haciendo viento) (tose)

E: Observe si al respirar profundo pasa harto aire asi como si fuera un canal grande, o como si fuera finita y difícil la pasada del aire... Ahora sienta su cabeza, el apoyo de su cabeza en la pared... Sienta la parte de arriba de su cabeza... Dese cuenta de si tiene sensaciones dentro de su cabeza, si puede sentir sus sesos... Ahora sienta el lado derecho de su cara, su mejilla derecha, su ojo, su boca, su oreja derecha... Ahora sienta el otro lado, comience por su ojo izquierdo, su boca izquierda, su mejilla, su oreja.. Note si hay alguna diferencia entre un lado de su cara y el otro...

Ahora recorra mentalmente todo su cuerpo, comenzando por los pies, las rodillas, la cadera sus brazos, sienta todo su cuerpo... ahora sienta sólo la piel de su cuerpo, la parte superficial de su cuerpo... Ahora trate de sentir las partes más internas de su cuerpo, sus visceras, su guatita, sus huesos, dese cuanta si puede sentir sólo los huesos de su brazo, de su pierna, de su columna, de su cabeza...

Ahora sienta sólo su parte de atrás, como si tuviera dos lados uno de adelante y uno de atrás... ahora sienta sólo su parte de adelante. Compare la parte de adelante y la parte de atrás y note las diferencias.

Ahora sienta el conjunto de todo su cuerpo como si fuera una sola cosa, imagínese que usted es un pan... ¿hay alguna parte de su cuerpo que le cuesta integrar? Sienta si hay una zona más fría, o si tiende a pasar por alto alguna parte de su cuerpo.

Ahora sienta las partes de su cuerpo adonde está su atención más fácilmente. Dese cuanta de cuales son. Después de este recorrido dese un tiempo para recordar las partes de su cuerpo que le llamaron la atención, quizás hubieron zonas agradables o desagradables... Cuando sienta que está lista, puede ir abriendo lentamente sus ojos...

A: (abre sus ojos)

E: ¿Qué sintió?

A: había sentido esta parte que me dolía aquí, (indica sus hombros) de aquí, como el cuello y la espalda que me dolía para atrás, eso y sentía estas partes de aquí como que tenía frío.

E: ¿Qué le tiritaban?

A: Si (indica el la parte delantera de las piernas a la altura de las pantorrillas). Sentía frío asi y como que me tiritaban. (silencio) Y después sentía esta parte de aquí (indica pecho izquierdo a la altura de su homoplato) como que en este lado no podía respirar bien.

¿Sabe qué? Un día yo estaba en el colegio y me dio un dolor aquí como en el pecho. Cuando fui a ver a mi hija bailar cueca. Entonces sentí aquí una cosa que me dolía como que se me hacía así para todos lados (indica zona del corazón). Antes me había dado una vez, me hicieron un electro y salió bueno. Me habían dicho que era como angustia también.

E: Y en relación a lo que vivió ahora, se parece en algo?

A: Eeee, no.

E: Cuénteme entonces qué sintió durante el ejercicio en esta parte de arriba.

A: Bueno aquí sentí (indica centro de pecho) que no podía respirar con todo el aire. Como que me quedaba estancada.

E: ¿Como que usted quería llenarse más de aire y no podía?

A: Sí

E: ¿Cómo es eso de estancada?

A: Como que no podía respirar más así, más profundo, eso.

E: ¿Cómo que ya estaba llena y no podía inhalar más aire?

A: No podía tomar más aire, eso.

E: ¿Y qué es lo que no le permitía tomar más aire?

A: Sentía asi como que me quedaba estancada y no podía seguir respirando más.

E: Como que esta parte estuviera estancada, ¿como que hubiera algo que estuviera estancando?

A: Eeee, no sé exactamente cómo decirle.

E: Busquemos la palabra.

A: Era una cosa asi como que yo quería respirar bien profundo así (inhala con fuerza por la nariz) y que me pasara todo el aire (hace un gesto con las manos hacia abajo por el frente del pecho), y me quedaba pegada como aquí, una cosa así (Indica el centro del pecho).

E: ¿Cómo aquí? (indica centro del pecho)

A: Entonces yo quería seguir respirando y no podía. Como que se me cortaba, como que me llegaba hasa aquí no más, asi una cosa (indica una línea bajo el pecho).

E: ¿Y tiene alguna sensación aquí en esta parte?

A: No, pero cuando respiraba no me salía hacerlo profundo.

E: En este momento en el que usted está hablando yo noto que usted está hablando como de aquí, está como respirando cortito. ¿Ha notado eso?

A: Sí

E: Como que respira cortito entonces, como de la parte de arriba no más.

A: Sí

E: ¿Usted puede respirar de abajo, de guata?, ¿Le pasa el aire para abajo?

A: Como que me cuesta. Como que voy a respirar y esto me sube y me llega el aire como hasta aquí (indica línea debajo del pecho).

E: ¿Hay algo ahí que hace la separación entre la parte de abajo y la parte de arriba?

A: Sí, una cosa así.

E: ¿Cómo que tuviera algo aquí que separa los dos espacios?

A: Sí.

E: Es como algo que separa.

A: Osea no es que separe exactamente.

E: ¿A ver eso como qué exactamente?

A: Como que me llegara aquí, es como le explicaba anteriormente. Como que en esta parte del homóplato (indica a esa altura por su lado izquierdo) como que me quedara ahí no más.

E: ¿Y eso es agradable o desagradable?

A: Es desagradable. Yo como que quería desahogarme con la respiración y como que me quedé hasta ahí no más.

E: Como que quería desahogarse de algo.

A: Sí

E: ¿Es desahogarse la palabra?

A: Yo pienso que sí.

E: ¿Eso le calza?

A: Yo pienso que puede ser eso. Eeee, es como desahogarme, sí. Como de repente gritar así harto así, una cosa así y quedar así como aliviada.

E: ¿Cómo que el gritar la aliviaría?

A: Y creo que sí, gritar así como loca (sonríe), yo pienso que sí.

E: ¿Qué es lo que quiere gritar?

A: Gritar no más así (hace demostración) Aaaaa así.

E: ¿Cómo sacar algo?

A: Claro

E: ¿Cómo qué?

A: No sé, pero gritar no más. Es como para sacar el peso que tengo aquí adentro, una cosa así.

E: ¿Hay alguna otra forma que aliviaría ese peso?

A: Durmiendo haaatro así, sin que nadie me moleste.

E: ¿Eso es lo que necesita, que nadie la moleste?

A: Si porque yo a veces quiero descansar y no puedo (aprieta boca y se le humedecen los ojos).

E: ¿Qué emoción tiene en este momento?

A: Me dieron ganas de llorar

E: ¿Quiere llorar?

A: (lagrimea un poco, pestañea, se le mueve la pera) (silencio)

E: (le da pañuelos) Concéntrese en esa penita, no nos salgamos de ahí, si quiere puede cerrar sus ojitos, ponerse cómoda, acojamos esa pena que quiere salir.

A: (cierra sus ojos un rato, luego los abre y mira para el lado)

E: ¿Ya no quiere llorar más?

A: No (silencio)

E: ¿Le pasó algo?, Parece que ya tiene ganas de llorar.

A: No

E: ¿Se le quitó la pena, o no quiere llorar más?

A: No quiero llorar más (sonríe y exhala)

E: ¿Siente que ha llorado mucho ya?

A: No

E: ¿En relación al ejercicio que vimos recién? ¿Qué otra cosa le llamó la atención?

A: Sentí que me hormigueaban los brazos y las piernas.

E: ¿En algún momento en especial?

A: Cuando respiraba profundo y botaba el aire, ahí. Como que me relajaba y sentía una cosa así.

E: Entonces fue con la respiración... eso se explica porque la respiración hace circular más la sangre, entonces se siente una sensación de hormigueo.

A: Ah, ya.

E: ¿Cuándo sintió sus pies notó si había uno que le llamara más la atención que otro?

A: Sí, este (indica el derecho) como que lo tenía más caliente. Porque tengo unan uña mala en este pie, entonces por eso.

E: ¿Qué otra parte le llamó la atención en esta zona? (se le indica estómago)

A: La sentía apretada. Como que se me cortaba la respiración aquí (indica altura de obligo).

E: ¿Cómo a la altura del ombligo podríamos decir?

A: Sí

E: ¿Se dio cuenta que tenía una emoción porque dijo apretado?

A: Yo sentía algo desagradable, como algo apretado, pesado.

E: ¿Y para arriba, qué sentía?

A: Bueno lo que le dije.

E: Si como acá una separación dijo.

A: Como una parte de aquí acá. Así (hace un movimiento con la mano).

E. ¿Cómo así, que significa cuando hace así?

A: Como atascada o cortada en la respiración.

E: ¿Y como que se queda atascada en el lado izquierdo?

A: Este lado, sí (indica el izquierdo). Como que aquí me costara más respirar tomar el aire.

E: ¿Y el lado derecho?

A: No tanto. Como que siento más pesado este lado (indica el izquierdo) y este lado no (indica el derecho).

E: ¿Tendrá que ver con el corazón, con sus emociones, sus afectos?

A: Sí, eso puede ser.

E: ¿Cómo sintió su cuello?

A: En la parte de adelante sentí bien, pero en la parte de atrás sentí dolor.

E: ¿Cómo sintió los brazos?

A: De repente sentí como que ya no tenía pesados los brazos. Muy sueltos.

E: ¿Y sintiendo un brazo y el otro, se dio cuenta si sentía uno diferente?

A: El derecho más suelto que el izquierdo.

E: ¿Cuál era más agradable?

A: El derecho.

E: ¿Cómo sentía su brazo izquierdo?

A: Como más tieso.

E: ¿Cómo sintió su cabeza?

A: (silencio)

E: ¿No se acuerda? ¿Y en el momento en el que observó esa parte cree haber sentido cosas o no sintió nada?

A: Sentí así como que me empezó a dar calor.

E: Y en relación a los lados de su rostro ¿Cual le llamaba la atención?

A: El izquierdo

E: ¿Cómo lo sentía?

A: Más apretado, yo tengo este problema en que siento que apreto mucho esta parte de aquí (indica la mandíbula).

E: ¿En las noches le pasa eso?

A: Sí en el día también, por ejemplo ahora yo siento que tengo este lado medio apretado (indica mandíbula lado izquierdo).

E: ¿Es sólo el lado izquierdo?

A: No a veces también es el lado derecho.

E: ¿En cuanto a temperaturas en su cara cual sintió más calentita?

A: Me dio calor en la cara completa. Por el bochorno.

E: ¿Y de todo lo que vivió qué cosa le llamó más la atención en su cuerpo?

A: Sentía que me tiritaban las manos.

E: ¿Le tiritan en otros momentos del día?

A: Sí, cuando tengo que tomar un remedio, la fluoxetina, lo otro es que estoy tomando una hormona natural, eso como que me da un poco de alergia en la cara también.

E: ¿De su cuerpo cual fue la sensación que usted nota que fue la más desagradable?

A: Aquí (indica el cuello) y un poco para abajo la espalda.

E: ¿Y eso en el día lo siente igual de desagradable o ahora lo sintió más?

A: A veces igual lo siento, a veces por eso me tiro un rato en la cama. Y mi hermano se enoja porque me dice que yo me dedico a puro dormir. Y me anda leseando pa´ que no duerma. Y yo le digo que si estoy cansada tengo que dormir. Y él no quiere que yo duerma (se rie). Esque piensa en que yo me voy a dormir todo el día igual como lo hacía antes cuando me enfermé de la depresión la primera vez.

E: ¿Cuándo fue eso?

A: Hace un año atrás.

E: Y ahí dormía mucho.

A: Me decían que dormía, pero yo sentía que no dormía nada.

E: ¿Pero ahora ha sido distinto, usted siente que se acuesta no por el cuello o por depresión?

A: No, porque de repente me siento cansada ya y aparte que me vienen estos bochornos y todo eso, me da calor eso también. Me desanima todo eso.

8.2.1.2. Segunda Entrevista de Ana

A: …Me dice que ella esta estudiando reiki.

E: Ya

A: Así que ella me dice que de lejos ella me hace reiki…

E: Si?.

A: Si y hoy día en la mañana pase donde ella y conversamos haaarto rato.

E: Ya.

A: Y ella me manda colores.

(Pausa breve)

E: Ya…y usted cree en esas cosas?.

A: Yo pienso que si por que como que me he sentido bien, al menos al hablar con ella también me eh sentido bien.

E: Y usted atribuye esto de sentirse mejor a eso?.

A: Si.

E*: (Aparte) Maria Angélica Duran.

E: Y los ejercicios de relajación que hace como… como es?.

A: Así respirando profundo y después botando, entonces es lo mismo que ella también dice por que uno tiene que respirar pero siempre todo en el nombre de Dios. Entonces uno respira profundo y dice energía y después bota por ser desilusiones, tristeza cuando bota.

E: Ah… ya, y se ha sentido mejor?.

A: Si.

E: Se ve mejor también.

A: Si?

E: Si, se ve mas primaveral. Mas luminosa, si.

A: Si?

E: Además anda con ropa de otro color.

A: Si

E: Si

A: Siempre me pongo negro

E: Anda con ropa coqueta, liviana

A: No y ahí andaba bien así…de, desordenada, incluso me teñí hasta el pelo yo sola

E: Si?

A: Tenia un color ahí que era el único que me quedaba poh y yo me echo dos, me tuve que echar uno nomás y me teñí como pude el pelo y me lo me lo amarre poh que pa´ que no se note disparejo, por que como tengo canas yo entonces quise ponerlo mas claro pa` estar mas oscuro.

E: Ah le quedo bien. Se ve bonito.

A: Pero me lo amarre pa` que no se note, mmm, por que tenia blanco aquí entonces me sentía mal.

E: Ya.

A: Y entonces estuve hablando con esa niña y después llegue a la casa y ahhh me voy a teñir el pelo dije yo, y me lo fui y me lo teñí en el baño poh, y me bañe después ya cuando me dio la hora, de que tenia que sacarme la tintura me metí a la ducha. Entonces que después ya cuando salí de la ducha ya estaba vestida ya y me empezó a salir sangre de nariz, será de la presión, por eso ahora me estaba tomando la presión, pero me la encontraron normal.

E: Ya.

A: Y mas encima la niña me reta y me dice," no tiene que estar caminando para tomarle la presión no ve que ahí le va a salir mala", "no es que recién me pare"- le dije yo- es que yo vi a la una niña que yo tengo hora con ella y le iba a decirle a usted que estaba ahí pero y usted justo se metió no se por allá no se.

E: Si po, estábamos súper escondidas.

A: Si.

E: Y la Ursula la vio, yo no la había visto, que bueno.

A: Y yo parece que la había visto ahí donde esta eso la ficha.

E: Si.

A: Y por eso fui a mirar para allá de nuevo.

E: Si.

A: Por que yo dije a lo mejor se fueron por el pasillo por donde van a colación yo dije.

E: Mmm.

A: Pensé, por eso fui para allá a mirar, por que pregunte acá y la niña me dijo, "no si debe andar por ahí" me dijo.

E: Ya.

A: No, le dije yo, si yo las vi, pero no se (ríe) donde estarán ahora (ríe).

E: (Cordial) Que rico que se sienta mejor, que bueno.

A: Si.

E: Bueno y eso de la memoria hasta nosotros… bueno yo al menos hoy día he perdido tres veces las mismas cosas así que…

A: Mmm.

E: Si esas cosas pasan.

A: Ya y eso sentí ahora como que me había borrado yo así en los días no se, que en de repente pienso que no se en que día vivo. Eso por que si no no me pasaría cierto?.

E: Y le pasa muy a menudo esto?.

A: Bueno ahora me esta pasando que se me olvidan las cosas… hace un poco tiempo yo creo que donde estoy preocupada y eso entonces como que me pasa eso ahora mas.

E: Mmm.

A: Mas todavía, que de repente estoy haciendo algo y ya se me olvido y lo dejo ahí y después me acuerdo que estaba haciendo esto.

E: Por que siente que esta todo el día con su mente ocupada en preocupación?.

A: Si (silencio).

E: Le quería preguntar yo, (ejem) le quiero invitar a que en este rato, usted cierre sus ojitos y recuerde un momento en que usted haya tenido una relación con alguien con la cual usted haya podido desahogarse y decir realmente lo que usted tenia adentro. Entendió la pregunta?.

A: No bien. Así como de, con una pareja.

E: Puede ser pareja o puede ser algún familiar o puede ser alguna persona muy cercana o importante para usted. (Pausa). Usted tiene la sensación de que le en la vida le ah resultado decirle a otra persona lo que usted sentía realmente… tiene recuerdos de esa experiencia?.

A: No.

E: No.

A: Solamente ahora nomás, a mi hija.

E: Y cuando fue la última vez que pudo hablar con su hija así?.

A: Bueno ehhh, bueno si ehhh siempre le estoy diciendo que yo la quiero, entonces ella como que me rechaza asi y se enoja conmigo, por que parece que ehhh (duda) no se ehh , se me imagina a mi como que me ve así como queeee, como le dijera, que emm que yo le digo algo y ella como que me ataca, me entiende? Una cosa así, de todo lo que yo le diga (pausa breve) y yo le digo te quiero y ella me dice "mentira", una cosa así.

E: Y que edad tiene su hija?.

A: Diez años.

E: Ya.

A: Es que yo la llevo a sicólogo también , al sicopedagogo.

E: Ya.

A: Entonces me dice que tengo que preocuparme de ella por que si no la niña se me va a enfermar, o sea se va a poner depresiva igual que yo.

E: Ah, ya (bajo).

A: Que tengo que dedicarle mas tiempo a ella y dejar lo demás a un lado.

E: Y cuando su hija le dice a usted, "no te creo". Que le pasa a usted con esa respuesta?.

A: Yo me siento mal poh, cuando ella me dice así que no me cree, entonces yo le digo pero como si yo te estoy diciendo la verdad le digo yo "si de verdad que yo te quiero", me mira y yo así, y después me dice, "yo también te quiero", pero a veces dice que me odia, cuando se enoja conmigo.

E: Mmm.

A: Me dice que me odia.

E: Mmm, los niños a veces hacen esas cosas.

A: Si.

E: No es por que la odie, es por que dicen esas cosas..

A: Mmm.

E: Y tiene usted la experiencia de quizás con una persona mas adulta o de su misma edad, que usted haya podido decirle lo que usted tenia adentro, algo que quizás usted haya tenido guardado adentro que se lo haya podido contar a alguien?.

A: Mmm, no.

E: Nunca ah tenido esa experiencia? Un amiga por ejemplo, no?.

A: No se, amiga si, he podido conversar con ella si y contarle mis cosas y todo eso, pero eeeh… no así tan profundo yo creo.

E: Si?.

A: Mmm.

E: Entonces usted siente que siempre se queda como con algo adentro guardado.

A: Si.

E: Y haciendo memoria? No, Tiene algún recuerdo de alguien con quien usted se haya comunicado y le haya podido decir lo que tiene usted tenia guardado adentro.

A: No, no se me ocurre.

E: No?.

A: No.

E: Y siente usted que hoy en día usted es mas, mas así guardadita que antes o antes cuando mas joven.

A: No, antes era más.

E: Mas reservada.

A: Si.

E: Ya.

A: Si.

E. Vamos a trabajar hoy día en relación a alguien de su vida que para, con la cual usted quisiera comunicarse así como mas de adentro y no le resulta o alguien a quien usted quisiera reclamarle, enojarse con esa persona y no le resulta… le surge alguna imagen de quien podría ser esa persona.

A: (Piensa) Mi marido…si por que yo estoy enoja con el , entonces tengo rabia yo creo con él.

E: Si?.

A: Mmm.

E: Por que en la sesión anterior usted también nos hablaba de un hermano suyo y hoydia nos hablaba también de su hija recién, de estas tres personas, de su hermano, hija y su marido, con quien siente usted que tiene como más palabras guardadas, así como mas conflictos que quisieras poder sacar afuera.

A: Bueno yo diría con mi hermano, con uno de mis hermanos, y el otro seria mi marido (Pausa breve).

E: Ya vamos a hacer un ejercicio de balanza para elegir a cual de los dos ya? , entonces cierre sus ojos. Póngase cómoda y primero que nada va a sentir la presencia de su marido, cerrando los ojos usted se lo imagina a él y verifica que es lo que le pasa adentro, ya?

A: Ya.

E: Yo le voy a acompañar en eso, cierre sus ojos… Primero nos vamos a conectar con la respiración, vamos a respirar como aprendimos la vez pasada…(Pausa). Sintiendo las partes de su cuerpo al respirar… Entonces ahora, señora Maria Angélica se va a imaginar que tiene, que tiene frente a usted a su marido. Imagíneselo en sus colores, en sus contextura, quizá tiene él algún perfume, algún olor que lo caracteriza, imagíneselo a él (Silencio). Y verifique en su cuerpo… Las sensaciones que va teniendo… Observe esa actitud tan característica que tiene esta persona frente a usted… Y sienta lo que usted le pasa frente a esta persona. Trate de darse cuenta de las sensaciones que tiene en su cuerpo… Ahora, esa sensación que esta teniendo que usted la observa, se va a imaginar que usted la mete como dentro de una capsula, la mete dentro de un globito bien cerrado, en su mente, esa sensación que usted esta teniendo en su pecho, en su guatita, mete todo eso, como que lo sopla

dentro de una capsula y lo deja a un lado y se despeja… La imagen de su marido se va alejando, alejando, alejando… Y usted lo deja ir (Silencio breve). Y ahora usted ya no piense en nadie mas y va a elegir a uno de sus dos hermanos, o alguno de los hermanos que tiene, con los cuales usted tenga mas conflicto hoy día. Y ese hermano suyo usted va a sentir como se va a acercar a usted, al igual como se acerco su marido, imaginarse su ropa, su contextura, sus olores… Y la actitud tan propia que tiene su hermano frente a usted... sienta en su cuerpo que es lo que le pasa cuando esta con su hermano…

Observe si la sensación es desagradable, como es, donde lo siente, observe todo eso

(Silencio).

Y ahora vaya dejando que su hermano se aleje, déjelo irse y usted la sensación que tiene la encapsula como en una burbuja igual que en la anterior. Usted suelta eso que tiene en la guatita o en el pecho, lo encapsula y lo deja a un lado… Eso muy bien. Ahora compare la sensaciones que tubo, la primera en relación a su esposo, la compara con la segunda en relación a su hermano, es como si en su mano derecha tuviera la burbuja de su esposo y en su mano izquierda tuviera la de su hermano, y las compara, sienta cual de la dos le pesa mas o cual de las dos le afecta mas

(Silencio).

Elige una, elige aquella la cual para usted significa un problema mas profundo, algo que usted intuye o algo que usted presiente que tiene que ver más con usted y elige la relación con una de esta dos persona para trabajarla hoy día aquí en esta sesión.

(Silencio)

Una vez que usted se haya decidido , puede comenzar abrir los ojos.

A: Eh con mi hermano (Decidida).

E: Con su hermano.

A: Si, por que yo vivo allá con ellos.

E: Como se siente?

A: Así como relajada, si.

E: Y como fue la imagen que tubo de su esposo y la otra imagen de su hermano.

A: Eh bueno de mi esposo ahora ya no estamos juntos, entonces supongo que como

que esta mas lejos. Y aparte que de repente no la pasamos na´ muy bien entonces (titubea levemente) como que mejor prefiero mi casa y mi hermano.

E: Como que eso le afecta mas hoy día.

A: Si.

E: Bueno, vamos con su hermano entonces.

A: Ya.

E: Le fue fácil imaginárselo? , entrar en este ejercicio de imaginación.

A: Si.

E. Si?.

A: Si.

E: O hubo algo que la distrajo? O tiene alguna duda?.

A: Como que me quede un poquito en la duda así.

E: Que duda.

A: …Pero igual me lo imagine así con su ropa, con el olor que el llega y todo eso.

E: Ahh ya, mire, en este ejercicio de imaginación , lo que es favorable o sea lo que le conviene a usted es abrirse a lo que su imaginación le vaya poniendo por delante por que en la confianza de que en todo los seres humanos tenemos una parte inconsciente que es como la de los sueños, cuando dormimos nosotros en el día no sabemos lo que soñamos, pero en la noche y así también a través de la imágenes

pueden, la mente nos lleva a sensaciones de cosas que proceden como de una sabiduría interior, ya?. Entonces a veces no es muy coherente o quedan dudas por que uno no ve la imagen bien, pero lo que le vaya viniendo usted lo coge sin corregirlo a voluntad, reciba todo lo que se le vaya viniendo y así la experiencia será mas profunda.

Vamos a entonces a volver a entrar a en la imaginación, vamos a meternos para sentir, usted va a sentir la presencia de su hermano y va a observar bien las sensaciones, como lo que hicimos recién pero vamos a entrar un poquito mas, con mas detenimiento, para que usted observe lo que le pasa a su cuerpo en esta zona mas o menos ya?.

A: Ya.

E: Entonces de nuevo vamos a cerrar los ojos y sienta, sienta siéntase relajada primero, siéntase cómoda, sienta su respiración, sienta como entra el aire por su nariz y bote el aire bien, bote el aire, bote, bote, trate de botar mas aire de el que respira, concéntrese en botar el aire, bote, bote, eso muy bien, trate de botar el aire mas lento… Bien, muy bien…sienta como llega el aire a su ombligo, aunque la guata se infle, siempre le han enseñado que la guata no debe mostrarse, este es el espacio pa` sacar la guatita… Eso…Y trate de respirar un poquito mas lento, lo importante es que usted se sienta cómoda señora Angélica, sin forzarse, en absoluta comodidad, a su ritmo, eso, relajado, tranquila tranquila. Disfrute esta respiración.

Imagínese que su hermano se va acercando a usted… Imagíneselo en su ropa, lo que se le venga en imágenes, si no se le viene no importa, imagínese la actitud de su hermano, esas cosas que para usted han sido un poco difíciles en relación a él… Recuerde una situación en la que usted se sintió mal en relación a él…Trate de ir recordando que es lo que le molesto, que es lo que dijo, que es lo que le paso a usted con lo que él hizo o dijo…Eso. (Silencio).

Sienta en su cuerpo, lo que su hermano le produce… Conéctese con eso que a usted le cuesta un poco, puede ser algo que usted quiere decirle, pero le cuesta decirle, algo que usted tiene guardado en relación a él y que no puede sacarlo afuera. (Silencio).

Siga conectada con esta persona señora Maria Angélica y usted con los ojos cerrados me va a ir respondiendo las preguntas que yo le voy a ir haciendo ya? Sin perder la conexión con estas imágenes que usted tiene, cuénteme en este momento que esta sintiendo en su cuerpo?.

A: Que mi hermano cuando dice cosas es irónico.

E: Y que le pasa a usted con la ironías de su hermano, sienta…

A: (Interrumpe) Yo me siento mal, cuando me dice cosas, que me encuentra malas.

E: En este momento se esta sintiendo mal?. Trate de recordar un momento en donde su hermano fue irónico con usted.

A: Bueno el otro día cuando…

E: (Interrumpe) Sin contármelo a mi, espérese un poquito, imagíneselo, imagíneselo primero, sienta todo ese momento en que usted se sintió mal con una ironía de su hermano, recuerde ese momento… Sirve a veces recordar la hora del día, en que lugar físico fue, como estaba usted, como venia él ,recuerde nomás después me cuenta, recuerde y vaya sintiendo al mismo tiempo en su cuerpo, lo que le produce la ironía de su hermano, (Silencio breve) como se siente en estos momentos?.

A: Tengo poco de rabia.

E: Donde?... Cuénteme dígame, el sentimiento que tiene, cuénteme que esta sintiendo en su cuerpo, puede ser calor, frió, presión, alivio así como cosas que son quizás raras de contar.

A: Siento una presión aquí.

E: Siente una presión ahí al centro del pecho. A ver siga sintiendo esa presión y siga sintiendo que otras cosas más siente en su cuerpo.

A: Aquí un dolor.

E: Un dolor en el hombro derecho.

A: Y aquí por el cuello.

E: Ya, siga respirando y sintiendo las sensaciones de su cuerpo. Eso, puede ponerse cómoda, súper bien… Que esta sintiendo ahora?.

A: Como relajada.

E: Relajada, siente esa presión el pecho.

A: Un poquito.

E: Póngase de nuevo frente a la situación de las ironías de su hermano y sienta su pecho… Si quiere me cuenta la ironía de su hermano que yo también le puedo ayudar se acuerda?. Cuénteme como fue.

A: El día domingo me enoje con el , por que dijo que le comprara pescado y yo fui a la feria a comprar pescado que esta cerca la feria, y ya hice el almuerzo y me dijo que le hiciera al horno y todo, y ya yo hice al horno el pescado y resulta que después no le gusto y lo encontró malo y todos mis hermanos encontraron malo el pescado entonces yo me sentí mal por que trate de que me quedara bueno así había estado bien todo, entonces a ellos no les gustó.

E: Ya, ahora siéntese y sienta su pecho, imagínese ese domingo en la mesa, todo el esfuerzo que usted hizo, fue a la feria, compro un pescado, pensando en su hermano, lo cocino lo mejor que pudo, lo hizo al horno como él le dijo, lo sirve a la mesa, y ahora imagínese la reacción de ellos y sienta su pecho… Como es la sensación en su pecho?.

A: (Después de una pausa) Como pesado así.

E: Como pesado?... El pecho se siente algo como pesado?.

A: Si.(Silencio)

E: Hay alguna sensación además de esto pesado en el pecho? (Silencio breve) Alguna otra sensación que acompañe a esto pesado? O es solo eso?.(Silencio) …Esta sensación señora María Angélica, de pesado, en que parte del pecho, me puede decir en que parte del pecho esta… Ahí? Es agradable o desagradable esta sensación?.

A: Es como desagradable.

E: Como desagradable. Tiene alguna forma esta sensación desagradable señora María Angélica? … Es alargada…

A: No, no tiene forma.

E: No tiene forma… Se mueve esta sensación.

A: No.

E: Esta ahí quietecita en ese lugar del pecho?, quédese un ratito ahí con esa sensación… Quédese un ratito ahí con esa sensación y en cuanto pueda imaginase una forma, una forma que le calce a esa sensación desagradable en el pecho y me la cuenta.

A: Me imagino como el corazón, un corazón.

E: Como un corazón? Esa forma tiene la sensación (Silencio breve) Señora Maria Angélica, esa sensación que tiene forma de corazón tiene algún color?.

A: Rojo.

E: Es Rojo… Rojo, y este corazón que es rojo, como se siente, blando? O se siente duro?.

A: Como duro.

E: Esta duro.

A: (Toce).

E: Y esta sensación de corazón rojo que esta duro, Aprieta?.

A: Si.

E: Aprieta (Silencio). Y esta sensación de corazón duro y apretado, se parece en algo a alguna otra sensación que haya sentido en algún momento?.

A: No.

E: No? Es nueva esta sensación para usted? O la reconoce?.

A: Como que la reconozco.

E: Como que la había sentido antes?.

A: Si.

E: La había sentido también en relación a su hermano? En relación a otras instancias también.

A: Si.

E: En relación a que me podría decir ¿ .

A: Como que cuando me dicen cosas, como que todo me llega al corazón y como que me doliera.

E: Como que el corazón entonces cuando le dicen algo que le duele, se pone dura?.

A: Si, como que me da tristeza.

E: Como que me da tristeza … Señora Maria Angélica imagínese que usted se va convirtiendo, de a poco en ese corazón, rojo, duro, que se duele tan fácilmente, imagínese que toda usted es ese corazón… so, siéntalo bien sienta ese lugar imaginando que usted es ese corazón, rojo duro, que se duele y la ha acompañado en tantas instancias, cuénteme que esta sintiendo, cuénteme como siente ese corazón, hábleme como si usted fuera ese corazón.

A: Como que quisiera alivianarlo.

E: Hable como si usted fuera el corazón " Quiero alivianarme ".

A: Quiero alivianarme.

E: Que más quisiera?.

A: No sentir duro el corazón, no sentirme dura.

E: Entonces que es lo que quisiera, mas que lo que no quisiera, que es lo que si quisiera, positivo.

A: Alivianarme.

E: Ya… como se esta sintiendo en este momento.

A: Como mas relajada.

E: Señora Maria Angélica lo que necesita es alivianarse un poco?.

A: Si.

E: Si, en algún momento mencionó esto de no endurecerse tanto, es así.

A: Pienso que endurecerme (duda) , pero a lo mejor no ser como… Como explicarlo.

E: Como le surja.

A: Por que algunas personas me dicen que yo soy muy blanda.

E: Ya.

A: Y a lo mejor es, es eso.

E: Ya .

A: Que a lo mejor me tiene que salir duro, no se.

E: Vamos a volver a la experiencia del corazón, y vamos a dejar que sea el corazo n el que le vaya mostrando por que la gente a veces tiene tantas ideas de cómo deben ser las cosas pero la persona que mejor sabe, que es usted misma, el corazón duro es el que mejor sabe, así que vuelva a sentir ese corazón, ese corazón duro, rojo que se siente afectado y dolido, que quieres este corazón señora María Angélica? Que quiere usted como corazón?.

A: Alivianarlo y…

E: Alivianarse… Necesita algo más y no sabe como expresarlo?.

A: Si.

E: Sienta no mas eso otro que no sabe expresar y le va a dar cabida igual aunque no este la palabra, la palabra puede llegar después, sienta también eso otro que necesita… Este corazón rojo, se sigue sintiendo duro… O se ha ido relajando, como lo siente ahora?.

A: Como mas relajado.

E: Que necesita este corazón para estar más relajado ¿.

A: Como compresión? (duda).

E: Como comprensión.

A: Si.

E: Es eso? Compresión? A quien le pediría comprensión señora Maria Angélica quien necesita que la comprenda más?.

A: Mi hermano, que yo siento que no me entiende.

E: Que su hermano no la entiende.

A: Mmm.

E: Y usted como corazón señora María Angélica siente que la señora Maria Angélica la comprende? Usted misma, se comprende?.

A: Es que yo me enojo.

E: Se enoja, con quien?.

A: Yo creo que conmigo misma.

E: Con usted misma, será entonces que usted en lugar de enojarse necesita comprenderse más?.

A: A lo mejor yo también comprender mas a los demás.

E: Pero le calza esto, le hace sentido esto de comprenderse más usted misma?.

A: No.

E: No? No va por ahí la cosa.

A: No.

E: Por donde va?.

A: Que me comprendan los demás, o sea mi hermano.

E: Que su hermano la comprenda mas, es eso lo que quiera?.

A: Si.

E: Como es esa sensación de comprensión señora Maria Angélica, es agradable o desagradable.

A: Como agradable.

E: Como agradable …Mmm …Señora Maria Angélica usted se había dado cuenta antes que necesitaba comprensión o es algo que se viene dando cuenta ahora

A: Como que me vine dando cuenta ahora.

E: Aaah ya, entonces sienta un rato ese descubrimiento, sienta esa necesidad de comprensión en su cuerpo, y vamos a partir por casa, dese usted misma la primera, dese usted esa comprensión primero usted misma (pausa) en que cosas siente que necesita ser comprendida señora Maria Angélica.

A: En la casa.

E: En que tipo de situaciones en la casa.

A: En las cosas que pasan en la casa.

E: Dénos un ejemplo, puede ser otro, ya nos contó el del pescado.

A: Por ejemplo lo que pasa con mi mama… Ella esta enferma, eso y mi hermano como que no quisiera estar al lado de ella, y como que eso me lo dejan a mi y a mi otro hermano.

E: Señora Maria Angélica es como que su hermano no viera su cansancio?.

A: Si.

E: Si, va por ahí.

A: Si.

E: Siente usted que alguien tiene la culpa de su cansancio?.

A: O sea no exactamente que tengan tiene la culpa, sino que, que yo necesito que ellos también cooperen.

E: Y usted cree que son responsables ellos de cooperar.

A: No se, a lo mejor si.

E: Señora Maria Angélica entonces lo que usted necesita podría ser sentirse un poco mas apoyada?.

A: Si.

E: Va por ahí? Entonces lo que le aprieta es la falta de apoyo?.

A: Yo pienso que si.

E: Si, usted alguna vez le ah dicho a sus hermanos que necesita mas apoyo de parte de ellos?.

A: O sea yo de repente les digo que ellos me dejan a mi nomás todo.

E: Aha.

A: Eso les digo.

E: Ya.

A: Pero nada mas.

E: Nada más.

A: Entonces ellos se enojan conmigo… Ellos piensan que yo les quiero dejar todo a ellos.

E: Y usted cuando les ha dicho a sus hermanos que necesita…O sea que ellos le dejan toda la responsabilidad a usted, cuando usted se lo dice a ellos, se lo dice enojada?.

A: De repente estoy enojada.

E: Mmm.

A: Si por que de repente me siento así, como que no quiero nada más.

E: Como que esta choreada ya.

A: Si.

E: Usted aguanta harto hasta que les dice algo a sus hermanos?.

A: Si.

E: Así como que las cuenta hasta 10 hasta 100 harto?.

A: Si.

E: Entonces ya cuanto les cuenta le sale de mala manera a usted.

A: Si.

E: Y esa mala manera como es?.

A: Como que exploto.

E: Y eso significa gritar? Significa hablar duro, como es?.

A: De hablo mas duro, hablar mas duro por que así hablando yo me aburro, eh como que yo me enojo entonces si mi hermano se enoja yo le contesto y ahí nos enojamos los dos y discutimos.

E: Ya… y quien sale ganando en esa discusión.

A: Nadie.

E: Nadie… como se siente en este momento? Como esta esa sensación de corazón en el pecho? Sigue igual de duro.

A: Como que me ha salido un poco.

E: Le ha salido un poquito.

A: Si.

E: Sigue igual de duro ese corazón rojo?.

A: No tan duro.

E: No tanto, sigue siendo rojo?.

A: Si.

E: Es más o menos oscuro que antes, el rojo es más o menos oscuro.

A: Es más oscuro.

E: Mas oscuro.

A: Si, por que yo me lo imaginaba así un rojo mas intenso así, más fuerte.

E: Ahora esta menos intenso.

A: Si.

E: Ha ido disminuyendo el color entonces.

A: Si.

E: Y como le gusta más, como antes o como ahora?.

A: Como ahora.

E: Parece que ahora aprieta menos ese corazón.

A: Si parece que si.

E: Puede chequearlo? Chequee si ese corazón esta apretando menos.

A: Si, como que aprieta menos.

E: Aprieta menos, es mas agradable o desagradable.

A: Mas agradable, pero siento las manos como mas apretadas.

E: A ver vamos a las manos… ponga atención a sus manos… como se sienten sus manos.

A: Siento como (pausa) como que estuviera como durmiendo un poco así como por dentro.

E: Como que las manos se hubieran quedado dormidas?.

A: Si, pero no dormidas sino como así como un calambre, pero no un calambre.

E: Como hormigueo.

A: Si eso.

E: Lo siente ahora en este momento lo esta sintiendo desde hace un rato.

A: No.

E: Ahora?.

A: Ahora en este momento si.

E: Y esa sensación es agradable o desagradable?.

A: No es desagradable.

E: Mmm… Recuerda usted que la vez pasaba también le hormigueaban las manos, la sesión anterior.

A: Si.

E: Es por la respiración seguramente, el hecho de llevar a su cuerpo mas oxigeno hace que la sangre llegue a las partes donde antes no llegaba.

A: Si.

E: Se siente mejor así con los ojos cerrados o con lo ojos abiertos.

A: No, estoy cómoda así.

E: Entonces vamos a seguir la entrevista y si usted quiere desea puede abrir los ojos o si prefiere los deja cerrados a nosotros nos da igual, siente usted señora Maria Angélica que le es más fácil ver la pena en los demás que en usted misma por ejemplo?.

A: Como?.

E: Siente usted que es más fácil ver los sentimientos de otras personas que reconocer los suyos propios?.

A: Si, los míos propios.

E: Es más fácil ver los suyos propios.

A: Mmm.

E: En relación a su hermano, usted reconoce cuando sus hermanos están molestos?.

A: Si.

E: Si, y cuando ellos, usted los ve molestos, como se siente usted?.

A: Cuando están molestos yo me siento.. o sea no me gusta que estén así entonces prefiero de repente irme del lado de ellos.

E: Ya.

A: Evito.

E: Usted reconoce cuando sus hermanos necesitan comprensión?.

A: Si.

E: Si?, y en esos momentos usted accede a ser mas comprensiva con ellos?.

A: De repente como que no me atrevo por que de repente uno ellos contestan cualquier cosa de repente así media fome.

E: Como que tipo de cosas le dicen a usted señora Maria Angélica?.

A: Mmm no se, no se me viene a la mente algo, pero como que yo siento eso.

E: Usted se siente triste a menudo?.

A: Si.

E: Se siente incomprendida a menudo?.

A: Yo me siento triste pero no quiero estar así.

E: Y le pasa frecuente esta tristeza que siente.

A: Si.

E: Si? Será todos los días, o día por medio? O una vez a la semana?.

A: Casi todos los días podría decirse, pero no todos los días.

E: Pero un ratito? O por todo el día?.

A: De repente es por un rato, después me vuelve de nuevo así.

E: Y esta tristeza suya tiene que ver con ese corazón que describimos hace un rato, a .donde siente la tristeza cuando la siente?... trate de recordar un momento de tristeza.

A: Yo… me quiero sentirme bien.

E: Si, para poder sentirse bien señora Maria Angélica es súper importante saber que es lo quiero arreglar, entonces es importante volverse a conectar con el dolor, para ve si el dolor, a ver que es lo que necesita ese dolor para sanar, se fija?... Señora Maria Angélica que es lo que le da pena, usted dice que generalmente se siente triste, que es lo que le da tristeza.

A: El ambiente de mi casa.

E: Y como es ese ambiente?.

A: Y yo sentirme así también, que sentirme así.. Que no puedo sentirme alegre, que tengo que estar triste.

E: Tiene que estar triste?.

A: Si.

E: De que le sirve estar triste señora Maria Angélica?.

A: (Pausa, pensativa) De nada.

E: Le sirve para algo?.

A: No, es que yo no quiero estar así.

E: Y que cosas se dice usted misma que la van achacando? Quizá tiene algún pensamiento, cosas que se dice como por ejemplo hay gente que se entristece por que piensa, pucha no me quieren o las cosas no me resultan que tipo de pensamien…

A: (Interrumpe) yo pienso que mi hermanos no están ni ahí conmigo, eso pienso de repente yo es un hecho entonces que todo les da igual.

E: Eso es lo que usted siente? Eso es lo que la entristece? Que sus hermanos no están ni ahí con usted?.

A: Si, entonces no me gustaría que fuera así, me gustaría que estuviéramos más unidos, que conversáramos mas las cosas.

E: Y usted siente que sus hermanos no están ni ahí con usted?.

A: Si.

E: Si?... y existió algún tiempo en que ustedes eran mas unidos así como usted lo desearía.

A: No.

E: No?.

A: Cuando éramos chicos yo creo.

E: Ah…hay alguna otra cosa que la entristezca además de sentir que sus hermanos no están ni ahí con usted?.

A: Ya me gustaría hacer un monto de cosas po y de repente no puedo hacerlas.

E: Mmm .

A: Por que, por ejemplo si yo quisiera ir a trabajar y yo no, no me siento así como dejar a mi mama ahí seria como dejarla botá, si yo salgo a trabajar, y también a mi hija, por que mi hija después tendría que llegar ahí a la casa y mi hermano tendría que verla y yo se que la retan y todo eso.

E: Señora Maria Angélica, lo más importante de esta situación ha sido que usted siente que sus hermanos no están ni ahí con usted.

A: Si.

E: Esto tiene que ver con esta sensación del corazón apretado que usted me dice cuando siente que le dejan todo el peso a usted.

A: Si.

E: Si?... imagínese ese hecho de que sus hermanos no están ni ahí con usted, sienta eso, súfralo por un rato, un ratito nomás, sienta en su corazón, descubra en su cuerpo como vive su cuerpo cuando usted tiene ese sentimiento de que sus hermanos no están ni ahí con usted…Tiene alguna sensación en su cuerpo?... O recuerde la ultima vez en que usted sintió que sus hermanos no estaban ni ahí con usted, la ultima vez que usted sintió esa pena por ese motivo.

A: Cuando yo por ejemplo le digo algo, Ellos me dicen no sé o me dicen no estoy ni ahí o cosas así, que no les importa.

E: Como que la indiferencia de sus hermanos usted siente que es hacia usted?.

A: Si, pienso que si.

E: Mmm…Señora Maria Angélica usted alguna vez les ha dicho esto?.

A: No.

E: Alguna vez les ha dicho que la indiferencia que ellos presentan, para usted, es como si fuera hacia usted?.

A: No.

E: Es eso lo que le provoca tristeza? La indiferencia de sus hermanos?.

A: Yo pienso que si.

E: Usted piensa o siente que si?... usted siente que eso lo que le cansa? O no es eso?.

A: No exactamente.

E: No exactamente… no es la indiferencia de sus hermanos lo que la hace sentir triste, dese un rato para reconocer en su cuerpo señora Maria Angélica, que otras cosas pueden haber ahí que la hacen sentirse triste hoy día.

A: Como que cada uno anda por su lado, aparte que estamos juntos en la casa.

E: Tendrá que ver su tristeza con que se siente sola?.

A: (Bajo) si, un poco.

E: No mas que lo anterior? No le calza más que lo anterior?.

A: No.

E: Alguna vez usted ha intentado acercarse a sus hermanos a través de la palabra?.

A: De decirle algo?.

E: Claro de decirle algo como sus sentimientos, sus necesidades.

A: Bueno, de repente si me he acercado.

E: Si?.

A: Pero como que de repente… no se como que (Duda)… como…

E: Como que? Siente usted.

A: Como que de repente no me atrevo.

E: Como que de repente no se atreve a acercarse a sus hermanos?.

A: A decirle todo lo que yo siento.

E: Mmm… como que de repente no se atreve a extender todo lo que usted siente.

A: Si.

E: Si, sienta en su cuerpo ese no atreverse, imagine una situación en que usted como que se ve tentada a decir algo y ese no atreverse como lo siente… que cosas le gustaría decirles a sus hermanos?.

A: Por ejemplo a mi hermano… A uno de mis hermanos cuando yo no me atrevía a decirle que su hija estaba vendiendo marihuana, que se acostaba con el pololo atrás, pero yo pienso que él sabia, pero yo no me atrevía a decirle pué, al final le dije.

E: Y como le fue?.

A: Bueno yo le dije y ahora el pololo de ella no entra a la casa, pero mi hermano sabía que él entraba…Y mi otro hermano por que yo he tratado de decirle cosas y no he podido decirle.

E: Como que?.

A: Por ejemplo cuando yo había volvido con mi marido yo no quería decirle a ninguno, que no supieran, como a ellos no les cae bien…

E: Que iba a pasar si usted les contaba eso a sus hermanos?.

A: Ellos se enojarían conmigo por que me dirían cosas, de que como puedo haber vuelto con él y todo eso.

E: Como que cosas le gustaría decirles hoy día a sus hermanos.

A: Bueno ahora me gustaría decirles que no peleáramos que seamos mas amigables y que sean mas comprensivo…Eso.

E: Que sean más comprensivos con usted?.

A: O sea con todos.

E: Siente usted que necesita algo de ellos, algo concreto que quisiera pedirles?.

A: Si.

E: Se cuanta de que es lo que necesita…Pedir, dese un ratito para darse cuenta que es lo que necesita pedirle a ellos, respire, es el cuerpo el que nos da esta información mas profunda, deje que su cuerpo le diga a usted, lo que usted necesitaría pedirle a su hermano.

A: Eh mas comunicación…

E: Y eso concretamente, dígame el nombre de uno de los hermanos al cual le quisiera pedir algo.

A: Eee., Juan Carlos, Enrique y Héctor.

E: Ya pongámonos en el caso de Juan Carlos imagínese que esta frente a Juan Carlos, que es lo que le gustaría pedirle? Que el le dirigiera mas la palabra? Que tuviera por ejemplo mas tiempo para usted? Que el fuera mas cariñoso? Que fuera mas comprensivo? Que es lo que le gustaría ¿ Que es lo que usted siente…

A: Todas esas cosas que me dijo.

E: Elija una de ellas que sea para usted más importante.

A: Que sea mas comprensivo y que este mas tiempo con todos nosotros en la casa.

E: Dígalo en primera persona… Yo necesito que Tu me….

A: Yo necesito que tu me…

E: Que podría ser.

A: …Me comprendas.

E: Ya.

A: Y te comuniques conmigo.

E: Lo puede repetir?.

A: (Lentamente) Yo quiero que tú me comprendas y te comuniques conmigo.

E: Vuelva a decirlo con la palabra necesito.

A: Yo necesito que tú me comprendas y te comuniques conmigo.

E: Al escucharse usted misma decir esto, dese cuenta de lo que siente en su cuerpo una vez dicho acaba de decir que necesita que la comprendan y se comuniquen con usted…

Señora Maria Angélica se puede volver a decir esto?.

A: Yo necesito que te comuniques conmigo y me comprendas.

E: Y sienta lo que le pasa en su cuerpo al decir esto… eso … muy bien… como se siente?.

A: Mas relajada.

E: Mas relajada… se siente agradable poder decir eso?.

A: Si.

E: Si? Alivia un poco ese corazón apretado?.

A: Si.

E: Si? Como esta ese corazón rojo en el pecho… esta ahí? Esta más chiquitito? Como esta??... o ya no esta?.

A: Mas grande.

E: Esta más grande?.

A: Si.

E: Sigue apretando o ya no aprieta tanto?.

A: Ya no aprieta tanto.

E: Tanto…se siente más agradable o desagradable?.

A: Mas agradable.

E: Mas agradable… señora Maria Angélica, lo que usted necesita entonces es que su hermano se comunique mas con usted y sea mas comprensivo?.

A: Si.

E: Es eso lo que necesita?.

A: Si.

E: Eso le calza?.

A: Si.

E: Me lo puede decir a mí como si yo fuera su hermano?.

A: Necesito que te comuniques conmigo…necesito que me comprendas también, eso.

E: Como se siente?.

A: Bien.

E: Mejor?.

A: Si.

E: Hace bien decir lo que uno necesita?.

A: Si.

E: Ah… y a la inversa como seria? Necesito comunicarme contigo y necesito comprenderte?.

A: Tengo que decirlo?.

E: No, como le llega? También, le llega?.

A: Se la dos formas.

E: Como se siente ahora?.

A: (triste) Me dieron ganas de llorar.

E: A ver, que le dio ganas de llorar? Que cosa?.

A: Eso.

E: Puede decirlo, que es eso? Me lo puede decir de nuevo?… Etoy aquí para escucharle.

A: Necesito que me comprendas y necesito que te comuniques conmigo.

E: Como suena aquí?.

A: Bien.

E: Como se siente? Necesitas que te escuchen, necesitas que te comprendan.

A: Si.

E: Yo solo puedo escuchar y comprenderte si tú nos lo pides… su hermano solo puede escucharla y comprenderla si usted se lo pide… deje que su penita fluya, esta ahí para limpiar, es eso lo que le dolía?.

A: Quede como apena solo…yo pienso que si.

E: Va por ahí?.

A: Como que no poder decirle todo lo que siento a ellos, eso si que el otro día que peleamos con mi hermano, que no le gusto el almuerzo que había hecho y todo eso , el pescado, entonces yo le dije que no sabia como yo me sentía.

E: Mmn.

A: Entonces me dijo que yo me sentía así por que yo quería nomás ya a lo mejor tiene razón él poh.

E: Aunque sea así, es mejor decirle a os hermanos lo que a uno le pasa, a lo mejo ellos pueden saber cuando a uno le duele, pero si él no sabe lo que usted necesita como le v a dar eso?. Si usted le dice yo necesito que tu me comprendas y que me escuches, que te comuniques conmigo, es probable que él ahora si sepa lo que usted necesita.

A: A lo mejor él es así por que cuando el estaba chico tenia como 13 años se fue con una familia, cuando estaba chico entonces estuvo hartos años que el , o sea igual iba a la casa , pero él vivía en la casa de la esquina, todos pensaban que él era hijo de la señora de la esquina, a lo mejor por eso también él es así con nosotros y nosotros somo así con el también, no se.

E: Pero usted cree que es un mal momento para empezar a decir lo que necesite.

A: Si.

E: Si?... Como se llama su hermano.

A: Juan Carlos.

E: Juan Carlos, y usted me puede decir a mi Juan Carlos, y decir lo que necesita? Imagine que yo soy Juan Carlos y estoy aquí para escucharle.

A: Juan Carlos yo necesito que te comuniques conmigo, necesito también que me comprendas (Solloza levemente). (Pausa)

E: Si tu me lo pides yo estoy aquí para escucharte…Hoy día si puede, dígale a Juan Carlos lo que necesita, el a lo mejor la va a estar escuchando, le parece.

A: Si.

E: Como se siente.

A: Igual como que me… Tengo un poco de pena así, tengo deseos de llorar, pero me siento bien.

E: Si, que le causa deseos de llorar?.

A: A lo mejor es tener que decirle todo eso, tal vez. Yo pienso que si.

E: Le da pena decirle esas cosas, usted cree que si se lo dice se va a sentir mas aliviada

A: Mmm, no se.

E: Y que tal si intenta?.

A: Tendré que hacerlo no más para saber.

E: Si, la única forma de saber como son las cosas es viviéndolas.

A: Mmm.

E: Los niños son así también, los niños exploran el mundo para conocerlo. A veces es bueno.

A: Mmm.

E: Le parece…

A: Si.

8.2.1.3. Tercera Entrevista Ana

E: ¿Con qué se quedó de lo que vivió en la sesión pasada?

A: Con la comunicación... yo le dije a mi hermano que se comunicara conmigo... y me comprendiera.

E: ¿Y cómo le fue?

A: Él se quedó callado, pero igual ha cambiado. Había empezado a cambiar ya de antes. Mi otro hermano menor encontraba que él ya como que estaba cambiando también.

E: ¿Le hizo bien decirle a su hermano lo que necesitaba?

A: Si, si, y ahora ellos andan bien preocupados de mi y todo eso po. Me siento como diferente también porque como que yo pensaba que después de que mi mamá se fuera iban a andar todos por su lado ¿me entiende?

E: Que bueno que le pudo decir a su hermano lo que necesitaba. ¿Cómo se sintió usted?

A: Bien, yo se lo dije en la casa de mi cuñada, delante de ella porque no había tenido oportunidad de decirle ese mismo día cuando yo me fui de acá, porque llegó bien tarde. Y yo después el día sabado iba para donde una amiga, pero no había nadie en la casa, asi es que se me ocurrió ir para la casa de mi hermana. Y era más o menos tarde y después llego mi hermano y nos vinimos en una camioneta con él para la casa como a las doce más o menos.

E: ¿Y ahí le dijo a su hermano?

A: si

E: ¿Y cómo reaccionó el?

A: Eeee, bien porque me quedó mirando así y ahora como que conversamos más...

E: ¿Usted antes de decirle estaba nerviosa?

A: Si

E: ¿Cómo sentía esos nervios?

A: Me daba susto, de repente que no me mandara a la punta del cerro, una cosa así.

E: ¿Y lo tuvo que pensar mucho o de repente le salió no más?

A: De repente me salió

E: Fue una buena estudiante (risas)

A: Si, gracias

E: Señora Ana ¿usted se da cuenta cuando hay otras personas están tristes a su alrededor?

A: Sí

E: Sí, ¿y por lo general usted está más pendiente de ver la pena en los demás que en usted misma?, es decir cuando hay otra persona que… o sea ¿está más pendiente e la gente de afuera usted, o está más pendiente de lo que le pasa a usted, de sus sentimientos? ¿Qué le importa más los sentimientos de los demás, o los sentimientos suyos propios?

A: Los míos me importan más, y también los de los que me rodean

E: ¿Pero igual puede ser?

A: Sí, puede ser

E: ¿Sí?

A: Pero más los míos yo creo

E: ¿Le ha pasado a usted que cuando usted ve a una persona usted cree saber como se siente antes de preguntarle como esta?

A: Sí

E: ¿Y le pasa muy a menudo eso?

A: No

E: y ¿A veces se equivoca en eso?, es decir: ¡ah, este viene… ésta persona viene enojá, y cuando en verdad no andaba enojá!

A: No, en eso no me he equivocado, cuando paso que una persona está enojá, ahí no me equivoco

E: ¿Cuándo usted esta triste prefiere no contar lo que le pasa porque piensa que los demás se pueden deprimir?

A: Eh… en realidad yo en este… en eso yo trato de guardarme las cosas, o sea todos me dicen que sacarlas afuera, decirlo, pero a mi me cuesta a veces sacar todo lo que yo siento

E: ¿Y usted porque no cuenta lo que siente, porque no saca afuera eso que siente?

A: Porque de repente siento que a los demás no les importa mucho, no sé poh, se me imagina eso

E: ¿O piensa que usted tiene tanta pena que los demás van a quedar tristes también, o más bien tiene depresión?

A: No, pienso que se deben aburrir si de repente con tantas cosas que tengo yo que decir poh, eso

E: ¿Y por lo general a usted le es más fácil hacer algo para otras personas que para usted? Cocinar, por ejemplo, o hacer un trámite. ¿Le es más fácil hacer algo por otras personas o hacer algo por usted?

A: Bueno si tengo que hacer algo por otra persona lo hago igual, pero eh… también de repente como que yo me dejo de lado

E: ¿Y últimamente cómo es más la cosa, para donde está más cargá la…?

A: Es que últimamente si poh, yo me he dejado mucho de mí

E: ¿Desde cuándo?

A: Hace tiempo ya

E: ¿Desde que está cuidando a su mamá?

A: Yo creo que sí, y aparte con todas las otras preocupaciones que he tenido también, con mi marido que ahora… antes de ayer me llamó por teléfono de que ahora él se quiere separar entonces…

E: ¿De usted?

A: Claro, quiere que nos juntemos para ir donde el abogado, pare ver que es lo que es conveniente y lo que no es conveniente una cosa así, sí poh, porqué alguien tiene que haberle avisado a él que mi mamá falleció entonces, por eso me llamó por teléfono, pienso yo que con eso, digo yo, que al final a la larga al final no me va a dar la separación pienso yo

E: ¿No?

A: Mmm…

E: Entonces ¿para qué la llamaría a ver?

A: Para que yo me junte con él, entonces yo le dije que yo ahora no… no quería juntarme con él pero que más adelante yo lo llamaba para que hiciéramos eso, lo que habíamos convenido de seguir cada uno por su lado, y él también me dijo lo mismo

E: ¿Pero parece que usted no le cree mucho

A: No, porque yo lo conozco como es él, después me va a querer convencer pienso yo, no sé a lo mejor estoy equivocada también

E: ¿Y usted cree que él la puede convencer a usted?

A: Bueno él ya me ha convencido varias veces, pero está vez yo no creo que me convenza por que yo ya tengo ya… ya sé que con él no proseguir, porque él es una persona agresiva que puede decir una cosa en parte otra y así…

E: ¿Y resulta que él la convence porque él le pinta la cosa como bien maravillosa, bien fantástica, y usted como que vuelve a tener esperanza o él la convence usted no queriendo en el fondo?

A: No yo le… de repente creo que hay esperanza que puede ser diferente pero no es así poh, es siempre lo mismo

E: ¿Entonces usted tiene temor que él le cuente de nuevo algo como fantástico y después le vuelva a creer

A: Claro, pero ahora yo sé que no es así poh, lo que él dice, él puede decir muchas cosas que después no son

E: ¿Cómo quedó después de la llamada de su esposo usted?

A: Bueno yo me sentí mal también, me dio pena, lloré un poco también porque… con él he pasado tantos momentos malos, que incluso la última vez que me llamó por teléfono me insultó y todo eso, entonces me dijo que también él de repente hacía cosas que… que la embarraba poh, y eso

E: ¿Qué le pasó acá la garganta?

A: Adonde

E: Aquí, como que se echó algo para adentro

A: Es como que tragué

E: ¡Ah! Trago, ¿lo hacía como pá ponerse a llorar?

A: No

E: ¿No?

A: Como que tragué algo así, como amargo

E: ¡Ah!, le produce amargura el tema con su marido

A: Mmm… Sí

E: ¿Es algo que parece no ha podido sacar afuera?

A: Sí, entonces yo a mis hermanos le conté y ellos me dijeron que era pá puro… de nuevo acercarse al lado mío pá puro… que sé yo molestar, que sé yo, eh… tratar de convencerme, y es verdad poh, yo pienso que sí, porque yo ya lo había pensado antes de que mis hermanos me dijeran

E: ¿Entonces ya sabe como reaccionar, para protegerse poh?

A: Sí

E: Es importante que usted se cuide, lo más importante es usted

A: Si

E: Si poh… ¿a usted le pasa que los demás debieran saber lo que usted necesita antes de pedírselo?

A: De repente pienso que sí

E: ¿Si? ¿Cómo qué tipo de cosas por ejemplo?

A: Por ejemplo si de repente, si yo necesito una colación pá la niña, o que sé yo, cosas así ¿me entiendes? Eso, que a mí me da lata pedirle a mi hermano que necesito esto y que esto, que clase, que acá, me da…

E: ¿Y además de plata, le pasa con otras cosas?

A: Eh… sí de repente sí

E: ¿Cómo por ejemplo?

A: Como por ejemplo de repente podría ser… a ver como le dijera… ¡ah, no sé como decirlo! (interrupción) no sé como expresarlo, decirlo, no sé, no me sale

E: Como por ejemplo, cuénteme una situación

A: (silencio prolongado) No sé como decirlo, no me sale

E: ¿Y algo como qué es lo que me quiere decir?

A: (Silencio) O sea, yo sé que mi hermano se preocupa harto por mí, yo sé que es eso, pero igual eh… de repente yo siento, lo siento de repente como lejos, eso, aunque ahora hemos estado más tiempo juntos, nos hemos comunicado más, pero igual yo siento malo que no sé poh, que los hombres son diferentes

E: ¿Y cómo son las mujeres?

A: Las mujeres son más sentimentales, más sentimiento que el hombre

E: En relación a su depresión ¿cree que alguien o algo tiene la responsabilidad de la depresión que usted pasó? O sea ¿alguien… por culpa de algo que usted la tiene?

A: Bueno yo hace muchos años, eh… yo había quedado esperando a mi niña, entonces yo trabajaba en una fábrica de confecciones, entonces yo ahí conocí al papá de mi hija y empezamos a pololear más o menos como un año, de ahí después yo quedé embarazada y cuando yo le dije a él que estaba embarazada se corrió de mi lado, entonces a mí después cuando yo tuve a mi niña me vino así como depresión, porque después en el trabajo me molestaban de que…porque había otra niña que estaba embarazada igual que yo… y que las dos niñitas eran hermanas… entonces yo de repente pregunté si era verdad o no, entonces me dijeron que no, entonces a mi se me metió después en la cabeza que sí que era verdad, porque a esa niña le gustaba así lisiando, coqueteando con todo el mundo, entonces por eso, pero en realidad nunca supe la verdad poh, al final ahora ya ni me importa si es así o no

E: ¿Y usted siente que alguien tiene la culpa o algo es culpable de lo que le… la depresión que usted vivió?

A: O sea no, nadie es culpable porque yo me la hice, si, yo me la hice

E: ¿Usted logra distinguir momentos más apropiados para hablar con su hermano?

A: Sí

E: ¿Sí? ¿Y cómo son los momentos que no son convenientes para hablar con él?

A: Puede ser cuando llega enojado o llega apurado que sé yo, o llega muy tarde, esos son los momentos inapropiados

E: ¿Y cuales son los momentos indicados para… que le van a favorecer?

A: Cuando lo veo que viene de buenas y… anda más relajado, no anda apurado

E: ¿Y en general para decirle a otra gente o… ya sean sus hermanos, su hija u otras personas, para usted contar lo que siente cuales son las condiciones que usted necesita para poder hablar de sí misma al abrirse?

A: Bueno con otras personas, eh… conversando uno en la misma conversación se va entablando, eh… uno va echando afuera cosas

E: ¿Usted?

A: Sí, conversando

E: ¿Y necesita que la acojan de alguna manera, que sean cariñosos, qué es lo que necesita para usted abrirse?

A: Yo creo que una palabra de… no sé poh una palabra de ¿cómo le dijera?, como un apoyo que se yo, una cosa así, pero no exactamente eso

E: ¿Cómo que estén se su lado?

A: O que me escuchen simplemente

E: ¿Sentirse escuchada? O sea, ¿cuando usted se siente escuchada para usted es fácil hablar de sí misma?

A: Sí

E: ¿A usted le pasa que hay personas con las cuales usted no se permite ser tal y cual es?

A: Sí, me pasa

E: ¿Sí? ¿Cómo son estas personas con las cuales usted no se permite ser como es, tienen una personalidad como que…?

A: Bueno de repente… antes me pasaba mucho más que ahora, porque antes yo… era muy tímida, entonces era por eso también, y que antes me daban miedo los ojos también, porque yo he tenido un tío, cuando yo estaba chica me manoseaba, entonces por eso yo como que siempre a los hombres los tenía así como de lejos

E: ¿Usted siente que cuando se relaciona con hombres usted eh… le cuesta ser más como usted es?

E: Sí

E: ¿Sí? ¿y si hablamos de personalidades, no de sexo, hombre o mujer, con que tipo de… qué característica debe tener la personalidad de alguien como para que usted se sienta a gusto?

A: Bueno una persona con buenos sentimientos, con buenos sentimientos que yo pienso que es lo principal

E: ¿Y con que tipo de personas usted no se permite ser tal cual es, además de los hombres?

A: Bueno con personas así que… eh… que de repente les da lo mismo, que se yo las demás personas que no están ni ahí con anda una cosa así

E: ¿Usted conoce personas así?

A: Sí

E: ¿Y usted qué hace se aleja de esas personas?

A: No sé las escucho no más, pero no…

E: ¿No se abre?

A: No, no les digo nada, hay personas que hablan cosas que se yo

E: ¿Le pasa a menudo que se siente ofendida o que siente que alguien le causo algún dolor?

A: De repente sí

E: ¿Sí?, ¿cuál de las dos que se siente ofendida o le causaron algún dolor?

A: Me siento ofendida de repente

E: ¿Sí?

A: Mmm…

E: ¿Y cómo de qué tipo de situaciones se siente ofendida?

A: Por ejemplo cuando me encuentran mal las cosas que yo hago

E: ¿Por ejemplo cuando cocina cierto?

A: Sí

E: ¿Y qué otras cosas por ejemplo?

A: En eso, o cualquier cosa que ellos dicen que esta malo

E: ¿Cuándo dice ellos en quién piensa?

A: En mi hermano

E: ¿Usted se ofende entonces fácilmente con sus hermanos?

A: Si, porque de repente se ponen muy pesados también, y con mi marido también porque siempre me pidió criticarme

E: ¿Usted piensa que la critican muy a menudo?

A: Eh… de repente sí,

E: ¿Sí?

A: Sí

E: ¿Usted quisiera que todo fuera…?

A: Sobre todo cuando recién estaba con mi marido, el me criticaba pero… yo creo que todos los días tenía que decirme algo

E: Además de su marido, bueno me dijo que eso pasa con su hermano… ¿Cuándo está con su hermano qué es lo que siente, que es lo que siente en su cuerpo, que emoción tiene que le llame la atención?

A: Yo lo que siento es que nosotros seamos más amigables, eso

E: ¿Pero usted siente cuando usted dijo como… me dijo eso que le costó así expresar, que siente como una distancia, eso?

A: Sí

E: ¿Cuándo esta usted con su hermano, esas instancias como las siente en su cuerpo? Trate de… como de recordar a nivel de cuerpo, ¿qué es lo que se siente?

A: Como algo frío así

E: ¿Algo frío?

A: Lejano, sí

E: ¿Cómo dónde, en qué parte de su cuerpo?

A: En el estómago

E: ¿Qué le pasa a su cuerpo cuando se queda callada o sin reaccionar, cuándo se siente ofendida, por ejemplo? ¿se queda callada o reacciona?

A: A veces reacciono, o si no lo evito no más me quedo callada

E: ¿Y que le pasa a su cuerpo cuando se queda callada?

A: Mmm… me enojo más

E: ¿Y qué siente en su cuerpo, siente más apretado, siente como calor, tiritón que cosas siente?

A: Como calor, así como ganas de decirlo

E: ¿Y es agradable o desagradable?

A: Desagradable

E: ¿Y usted cómo se explica esta rabia que le pasa a usted?

A: Bueno porque… bueno yo me he quedado callada y no he dicho lo que yo siento, por no hacerlo más grande

E: ¿Usted tiene miedo de que…?

A: Que no me gusta pelear

E: ¿Por qué no le gusta pelear?

A: Porque no me gusta

E: ¿Qué le produce la posibilidad de pelear, qué sensación física le produce la idea de pelear?

A: Es que yo cuando era más chica mi papá peleaba con mi hermano?

E: ¿Ya?

A: Entonces yo cuando estaba chica me asustaba y lloraba, yo creo que por eso también

E: ¿Le da miedo? ¿Qué es lo peor que pudiera pasar si… con una pelea?

A: Que las personas se vayan a las manos

E: ¿Y usted cree que le pueden pegar a usted?

A: O sea, no que me puedan pegar, pero no me gustaría a mí eso y prefiero evitarlo, por esa razón no pelear y esas cosas, igual que con mi marido también poh, cuando me levantó la mano y todo eso

E: ¿Y le pego?

A: Sí

E: ¿Por qué cree que su hermano es así con usted?

A: Yo pienso que a lo mejor mi hermano también es… se siente a lo mejor solo tal vez, eh… porque vivió tanto años fuera de la casa también, todo eso es por eso, es como muy independiente

E: ¿Y porqué esta idea que usted tiene de que los otros usted los va a aburrir o que no les va a interesar lo que usted dice, de dónde viene esa idea?

A: Porque de repente ya, yo me pongo a conversar y de repente ellos empiezan a conversar otra cosa, entonces yo creo eso, no termino de decir lo que yo quería decirle

E: ¿Y le pasa muy a menudo eso?

A: Sí, de repente sí

E: ¿O sea muchas veces usted quiere contar algo y como que la mitad del cuento a usted como que le cambian el tema?

A: Sí

E: ¿Y cómo se siente eso?

A: Bueno entonces yo me siento mal, entonces no sigo conversando

E: ¿Y como se siente en el cuerpo?

A: Así como que trago así algo amargo hasta el estómago

E: ¿Y el estómago como siente eso?

A: Como que me cae mal, eso

E: ¿Y después que usted se lo guardó por un rato, después de un rato que le pasó a su cuerpo?

A: Bueno como que me enoja eso, pero después se me pasa, y después se me olvida

E: ¿Y usted a veces se ha preguntado porqué los otros interrumpen cuando usted está contando algo, porqué los demás son así con usted?

A: Bueno puede ser porque a lo mejor no es importante lo que yo les tengo que decirles, por eso

E: ¿Usted frecuentemente, no se siente importante en lo que tiene que decir?

A: Bueno yo pienso que sí, porque si no me escuchan, y ellos cambian el tema

E: ¿Y eso a usted la ofende?

A: Sí, más o menos

E: ¿Un poquito parece?

A: Mmm…

E: ¿Un poquito, o le da rabia?

A: Bueno de repente como que me da lo mismo, me da lo mismo ya

E: ¿Está acostumbrá?

A: Mmm…

E: ¿Y nunca se ha propuesto como esforzarse para que esto cambie?

A: ¿Sí?

E: ¿Y qué ha hecho para que eso cambie?

A: Hacer mejor las cosas también, eso

E: ¿Qué tipo de cosas?

A: Almuerzo

E: ¿Cómo para que la valoren más?

A: O sea no pá que me valoren más sino que… no sé poh pá… para estar más conforme

E: ¿Usted parece que se preocupa harto de que sus hermanos la acepten, la valoren?

A: Sí, puede ser eso

E: ¿Porque si usted siente que la interrumpen cuando usted cuenta algo, siente usted como que no la valoran?

A: O sea que no que no me valoren si no que no me escuchan eso, o será porque soy yo muy… tengo mucha inseguridad

E: ¿Y cómo es eso, cómo es esa idea que usted tiene mucha inseguridad?

A: Porque de repente quiero decir las cosas, a lo mejor eh… otras veces no me atrevo, otras veces las quiero decir, y entonces es ahí en donde de repente ya estoy contando y mi hermano de repente me hablan otras cosas los otros dos, mi hermanos que viven en la casa

E: ¿Y usted qué siente que le falta para que la escuchen, qué siente usted que necesita para que la lleguen a escuchar?

A: Yo pienso que ellos también tienen que escuchar a las personas

E: ¿Escucharla a usted?

A: Sí, también puede ser al revés, yo a ellos también, pero es que como nunca dicen nada de algo supongamos… siempre hablan de cosas así no más, nunca hablan de la persona

E: ¿Y usted si habla de la persona?

A: O sea sí, si hablo pero…

E: ¿Y ellos no, o menos?

A: Ellos menos

E: ¿Cómo cree que sus hermanos la ven a usted?

A: Bueno yo sé que igual que… se preocupan por mí, pero no sé poh, como… me verán

E: ¿Qué cree que su hermano piensa de usted, cuando usted esta hablando, que cree que él siente usted?

A: Bueno yo pienso que a lo mejor no le interesa decir, lo que yo pá él sí poh

E: ¿Y cómo cree que él encuentra que es la Ana, que la Ana es cómo?

A: Bueno cuando yo volví con mi marido decían que yo era tonta, en todo caso tenían razón, porque nunca debí haber vuelto

E: ¿Y a usted le dolió?

A: Sí

E: ¿Qué ellos pensarán así de usted?

A: Sí

E: ¿Y hoy en día usted cree que ellos siguen pensando así de usted?

A: Puede ser

E: ¿Y cómo la hace sentir eso?

A: Me hace sentir mal

E: ¿Y dónde siente eso mal, dónde lo siente usted eso?

A: Como sin ánimo

E: ¿Donde lo siente?

A: En el cuerpo

E: ¿Como en un brazo, en la espalda, en el pecho, qué siente a esa falta de ánimo?

A: Así como aquí

E: ¿Dónde? ¿Y usted que piensa de eso?

A: Que no debería sentirme así

E: ¿y usted cree que es tonta?

A: No

E: ¿Pero parece que lo que piensan sus hermanos de usted, a usted como que la llega a deprimir?

A: Sí

E: ¿Cómo que le quita energía, la chupa?

A: Mmm… sí

E: ¿Eso es lo que a usted le chupa para decir lo que usted siente?

A: O sea no exactamente eso pero…

E: ¿No?

A: Pero

E: ¿Qué otra cosa?

A: Es como… algo de eso puede ser, pero no siempre pensando en eso que sea así

E: Ya, porque usted contaba que otras veces también sentía que se chupaba para decir lo que sentía a su hermano

A: Sí

E: ¿Qué es lo que la chupa?

A: Eso poh, de que yo les quiero decir algo, y ellos de repente cambian la conversación, entonces no me escuchan

E: ¿Y eso es lo pero que le puede pasar, que no la escuchen?

A: Sí

E: ¿Y frente a eso…?

A: Aunque ahora estamos más comunicativos sí ah, pero igual

E: ¿Y frente a ese pensamiento de que a usted no la logran escuchar usted prefier callarse?

A: Bueno, antes sí, pero ahora no pienso tan así

E: ¿No?

A: No

E: ¿Cómo piensa ahora?

A: que igual yo tengo que decírselo aunque no me escuchen, pero igual tengo que insistir

E: ¿Desde cuando que está pensando así?

A: Desde poco tiempo

E: ¿Cómo de algunas semanas?

A: Más que eso

E: ¿Algunos meses?

A: Mmm…

E: ¿Y cómo llegó a esa conclusión que usted tenía que insistir?

A: Porque igual me tienen que escuchar de lo que yo quiero decir, o lo que ellos me puedan decir también

E: ¿Así como que es su derecho?

A: Sí

E: ¿Algo así?

A: Sí

E: ¿Así como que si son hermanos tienen los mismos derechos?

A: O sea eh… no tanto como que tenemos los mismos derechos sino que a decirlo

E: ¿Si usted tiene derecho a decir lo que le pasa?

A: O sea si, si yo ahora quiero decirlo lo voy a decir

E: ¿Y ha estado poniéndolo en práctica?

A: Eh… sí lo he estado pensando

E: ¿Y lo ha puesto en práctica ya?

A: Sí

E: ¿Sí?

A: Sí

E: ¿Y cómo le ha ido?

A: Bueno cuando le dije lo de mi marido yo a mi hermano, mi hermano dijo, ¡ah este quiere puro… como dicen los hombres: te quiero puro hueviar no más! Eso

E: ¿Pero usted igual llegó a decirle porque había pensado ni si quiera contarle?

A: Sí

E: ¿Cómo se sintió al contarle?

A: Bueno me sentí bien poh, de contarle eso, entonces mi otro hermano dijo al tiro: te juntaste con él, y yo le dije: no, si yo hace tiempo que no me junto con él, de esa vez que me insultó por teléfono de ahí yo dije: nada más que eso. Y yo pienso que a él una vecina le tuvo que haberle dicho que mi mamá había fallecido, y yo creo que por eso me llamó, y me llamó como una chiva de ir a ver al abogado, y me empezó a decir que qué necesitaba yo, si necesitaba algo, y yo dije que no necesitaba nada, que para que llegáramos a acuerdo y todo eso

E: ¿Cuáles cree que son los deberes de una mujer en relación a su familia?

A: Bueno, tiene que haber harto cariño también y comunicación

E: ¿Y de la mujer, pero de la mujer como… qué es lo que tiene que hacer, en que tiene que responderle una mujer a su familia, cómo es que tiene que ser una buena mujer en relación a su familia?

A: Dando el ejemplo, de lo mejor de uno

E: ¿Cómo por ejemplo haciendo qué cosa?

A: por ejemplo yo eh… pienso en enseñarle cosas a mi hija de cómo tiene que ser, que se yo, eso, enseñarle valores

E: ¿Algo más? ¿Qué es lo más importante que una mujer tiene que hacer en relación a su familia?

A: Protegerla también, protegerla, darle lo que necesita

E: ¿Y si habláramos así como de… si escribiéramos: una mujer para ser una buena mujer, una buena mamá, una buena hermana, una buena esposa tiene que ser…? ¿Cómo, como qué cosas diríamos?

A: Una buena comunicación

E: ¿Tienes que ser comunicativa con tu familia?

A: Sí, aparte de entregarle todo el amor, aparte…

E: ¿Cómo cree usted que debiera ser una mujer tal y como Dios manda?

A: Es que las mujeres siempre somos con mucho sentimiento

E: ¿Y cómo es la mujer como… la mujer 10, cómo es?

A: La mujer 10 es perfecta

E: ¿En qué?

A: En todo yo creo, en todo

E: ¿Y cómo es una buena mujer?

A: Bueno que de eh… una buena madre, si está casada una buena esposa, eh… comunicativa, alegre y trabajadora también poh

E: O sea ¿una buena mujer tiene que ser comunicativa, alegre y trabajadora?

A: Sí

E: ¿Y usted trata de ser así?

A: Yo quiero estar alegre, y quiero trabajar también para darle todo lo que necesita mi hija, que ella en estos momentos, me pide, me pide, y yo no tengo de adonde sacar poh, entonces yo le digo ahora: las cosas han cambiado también porque ahora mi mamá no está, no tenemos la jubilación de ella, yo ahora voy a tener que empezar a trabajar, eh… en lo que salga por ahí, pienso yo, si

E: ¿Tiene alguna idea en qué?

A: Bueno yo había pensado en… bueno yo antes trabajaba de vendedora, pero ahora por la edad no creo que me reciban y eh… como telefonista

E: ¿Va a ir a buscar trabajo entonces?

A: Sí, pero no sé si lo haga ahora en estos días o tengo que esperar que me hagan una… una cosita aquí que me van a hacer aquí, para ver que tengo aquí, porque tengo una cosita aquí que me apareció

E: ¿Un grano?

A: O sea es más que un grano, es como un quiste, entonces ahora tengo que ir los primeros días de noviembre a que me lo hagan aquí, me lo va a hacer un cirujano, porque me dicen que era del hueso del cráneo, pero las radiografías me sale que no,e entonces puede ser un quiste sebáceo, puede ser

E: Claro

A: Un quiste que… que tenga ahí… yo quiero estar bien también, porque yo creo que si, me sacara eso estaría más presentable también

E: ¡ah, pero ni s ele nota!

A: Es que yo sí me lo noto poh

E: Sí, pero usted que se mira todos los días al espejo, pero yo no lo había, en las cinco veces que la había visto, yo no se lo había visto, ni, pero ni por casualidad, así que está presentable igual, a mi gusto no se nota

A: Hay pocas personas que me han dicho que no se me nota, pero otras sí, me han dicho que sí

E: En todo caso no se nota como algo feo, sino que se nota sí como…no se poh… así como esto, cuando uno tiene algo que sobresale pero es natural

A: Ya

E: ¿Cuándo se molesta con su hermano que le dan ganas de decirle o de hacer?

A: Bueno cuando me enojo con él… que él no siempre tiene la razón ¿ves?

E: ¿Lo dices?

A: Sí, a veces se lo he dicho

E: ¿Y cómo se lo dices, con qué emoción?

A: Enojada

E: ¿Sí? ¿Entonces se enoja a veces con su hermano?

A: Sí

E: ¿Y las veces que se enoja, pero que no se atreve a decirle, le pasa eso, que se enoja pero que no lo saca pá afuera?

A: A veces si lo he hecho también

E: ¿También?

A: Sí, pero hay veces que yo me… trato de no hacerlo pá no, para no estar peleando con… ellos

E: ¿Y que es lo que más es más frecuente, que se guarde las cosas, o que se las diga?

A: Bueno, antes me las guardaba mucho, ahora ya no tanto

E: ¿Y cuando usted le dice lo que siente, usted trata de disimular, o se lo dice pero con todo?

A: Con todo

E: ¿Sí? ¿Con todo, con todo, no es que trate así de ser como más fruncía, como pá decirlo? ¿Hay alguna parte en su cuerpo que frecuentemente le moleste o le duele?

A: No, esta pierna de repente me duele

E: ¿Su pierna derecha?

A: Sí, porque me duele con la rodilla así, y repente, por ser, estoy sentada, me paro y me duele aquí la rodilla, y después cuando me he movido así, eh… ya no siento que me duele, pero es una molestia si, que tengo aquí

E: ¿Hay alguna otra parte de su cuerpo que le molesta o le duela frecuentemente?

A: O sea que me moleste esto de aquí, pero no me duele, no me duele

E: ¿Si no está como lechuga?

A: Sí, y de repente porque aquí en el pecho tengo como una puntadita

E: ¿Puntada?

A: Sí, en este lado que me operaron ahí, siento eso de repente

E: ¿De qué la operaron?

A: Eh… tenía un nódulo

E: Ya

A: Si, y me operaron ahí, estuve en el hospital del cáncer, y yo he sentido esa puntada, yo le dije al doctor, y me dijo que era normal, porqué las mujeres lo… lo sentían

E: ¿Y eso lo siente en relación a su operación o usted siente que esa puntada la siente porque la operaron ahí, o porqué?

A: Eh… porque me operaron pienso yo

E: ¿Se acuerda de una vez que hicimos como una… cerrar los ojos y sentir el cuerpo y a usted le paso algo a ese lado del cuerpo, que tenía que ver como con pena, algo así?

A: Sí

E: ¿También pueden ser emociones a veces?

A: Sí

E: Por eso yo siempre le pregunto a dónde lo siente en el cuerpo, es porque en el cuerpo nosotros guardamos nuestras emociones muchas veces

A: Sí

E: Entonces por eso es bueno escuchar al cuerpo, ¿qué es lo que nos pasa?

A: Sí

E: Y puede que esas puntadas que a usted le den a veces sean algún sentimiento guardado

A: Mmm…

E: ¿Tiene alguna enfermedad hace tiempo, como por ejemplo, asma, dolores musculares, o colon irritable?

A: Dolor muscular y migraña

E: Ya, ¿Brucsismo, que es eso de apretar la boca?

A: Sí, siento aquí apretado así

E: ¿Y a veces le cuesta abrir la boca?

A: No, siento apretado sobre todo en la noche a veces, o cuando estoy nerviosa así, se me apretá aquí

E: ¿Y cuando estás nerviosa en relación a qué, por ejemplo?

A: Puede ser… supongamos que… por ejemplo, hoy día en la mañana yo estaba haciendo los trámites de la beca de mi hija, entonces me dijeron que mi hija tenía como 15 anotaciones, que no había llevado tarea y que no había llevado cosas que le habían pedido, y anotaciones que se había portado mal en la sala también, entonces que posiblemente no le iban a dar la beca por esa conducta, entonces eso me tenía nerviosa en la mañana poh, me dolía la cabeza, y de repente siento aquí apretado

E: ¿Cómo miedo?

A: Claro porque si… si no le dan una beca yo no la puedo tener en ese colegio, la tengo que sacarla, tengo que llevarla a otro colegio

E: ¿Y en otro momento en los que usted siente miedo se le aprieta también la mandíbula?

A: Eh… no

E: ¿No?

A: No

E: ¿Es como entonces más tensión?

A: Sí

E: ¿Le ha pasado que ha querido decirle algo a su hermano y se ha aguantado?

A: Sí

E: ¿Sí?

A: Sí

E: ¿Y a sentido cómo queda su cuerpo después de eso?

A: ¿Cómo?

E: ¿Y a observado cómo queda su cuerpo después de eso?

A: Bueno que yo he tenido la intención de decirle y al final no le pude decir poh, entonces quedo así como que… como desalentada de repente, porque no le pude decirle al tiro, porque a veces mi hermano llega corriendo, sube la escalera corriendo y se va corriendo, viene a buscar algo que tiene que ir a buscar a la casa y sale rápido

E: ¿Y cuando usted a querido decir como cosas que pá usted son súper importantes, pero también afectivas, cosas así como de sentimientos?

A: ¿Pero decirle a alguien?

E: Mmm…

A: Bueno, yo a mi hija siempre le digo que la quiero y que la adoro, siempre le estoy diciendo

E: O cuando siente rabia, por ejemplo, hacia su marido, usted le expresa la rabia que tiene a veces

A: Eh… a veces

E: ¿Sí?

A: Sí

E: ¿Y cómo le dice?

A: Bueno yo le digo no más que… que con lo que me está diciendo me… me… a veces me duele lo que él me dice, que siempre me está criticando le he dicho yo a él

E: ¿Usted tiene temor al rechazo, o a la critica de otras personas la punto de preferir no relacionarse con esas personas?

A: Eh… no

E: ¿No?

A: No

E: ¿Le sucede a menudo que siente vergüenza de decir algo?

A: En público antes me daba vergüenza de decir algo

E: ¿Y cuando tiene que contar algún sentimiento, a sus hermanos, por ejemplo, le da vergüenza?

A: Por ejemplo en la catequesis, de repente todas las personas eh… dicen algo poh, y yo nunca quiero decir nada

E: ¿Le da vergüenza?

A: Me da vergüenza

E: ¿Y cómo es esa vergüenza, dónde y cómo la siente?

A: Eh… no sé poh, eh… de repente yo digo, no sé… ¿Cómo explicarle?

E: ¿Como… es como algo que se aprieta acá?

A: Sí

E: ¿Sí?, ¿Cómo que se mete pá adentro?

A: Mmm… sí, la primera vez que hablé en público fue hace poco en la iglesia que el cura dijo si alguien de la familia que desea acercarse y quiere hablar algo, o leer algo de la Biblia, entonces yo dije ¡yo!, y yo fui a leer

E: ¿Y cómo se sintió ahí?

A: Bien

E: Nerviosa

A: No

E: ¿No? Que bien… ¿le pasa a menudo que se siente amurrada o taimada?

A: Antes me pasaba más seguido

E: ¿Antes cuándo?

A: Cuando estaba lola

E: ¿Con quien le pasaba eso?

A: Bueno, cuando me enojaba que sé yo, con mi mamá, o que sé yo, con mi hermana, ahí…

A: ¿Y con su hermano le pasa?

E: ¿Con mi hermano?

E: Mmm…

A: Bueno, yo me enojo con ellos a veces también poh, y ellos ven que yo me enojo con ellos si poh, y se ríen de mí, cuando yo me enojo

E: ¿Usted cuando se siente sola… sé siente sola a veces?

A: ¿Sí?

E: ¿Sí?, ¿y busca compañía o se queda sola?

A: No, o sea yo ahora, por ejemplo, eh... si estoy sola eh… de repente tomo el teléfono, o qué se yo, si está mi hija por ahí, y a veces cuando yo la llamo no quiere estar a mi lado porque se aburre a mi lado, porque dice que yo quiero puro dormir, es que a veces yo la llamo y le digo que se suba a la cama y que se tape un ratito conmigo, pero no para dormir poh, entonces ella piensa que es para dormir

E: ¿Y usted… es para regalonear?

A: ¿ah?

E: ¿Y usted lo dice para regalonear?

A: Si poh, eso, para abrazarla y que sé yo, entonces de repente yo la llamo y no quiere venir

E: ¿Usted cuando está triste busca apoyo en otra persona o se consuela sola?

A: Bueno, a veces me consuelo sola

E: ¿Sí?

A: Sí

E: ¿Y cómo a veces se consuela sola?

A: Bueno, eh… trato de estar no triste eh…

E: ¿Qué la ayuda a salir de la tristeza?

A: Escuchando música que sé yo, eso, porque me gusta escuchar música

E: ¿Qué música le gusta?

A: Bueno, yo escucho la radio Oasis, la radio que le ponía a mi mamá, le ponía todos los días la radio Oasis, porque ahí tocan de toda música

E: Ya

A: Y me gusta ese tipo de música así

E: ¿Usted cuando se enoja reclama?

A: Sí

E: ¿Con quien le ha pasado eso?

A: Con mis hermanos

E: ¿Y cuando va a la verdulería?

A: Eh…

E: ¿Reclama a veces?

A: Eh… sí digo que no me gusta por ejemplo esa lechuga, le digo que esa lechuga no y saco la que me gusta

E: ¿Usted siente que es activa para pedir lo que quiere o espera que se lo den?

A: Bueno a veces soy activa y otras veces espero que me lo den poh, si yo por ejemplo, voy a comprar y no puedo sacar las cosas, entonces tengo que esperar que me las pasen, pero si voy a un lado y las tengo que sacar yo, las saco no más

E: ¿En relación a su hermano?

A: ¿Cómo?

E: ¿Usted llega y le dice, oye ¿sabes? Que necesito tal y tal cosa, o usted espera que el se dé cuenta y se lo dé?

A: O sea a sí me gustaría, que se dé cuenta y me lo dé, si está en la casa pero a veces se lo tengo que hacer entonces, mi hermano de repente reclama poh, que en el colegio son pura plata no más, porque siempre le están pidiendo algo a la niña entonces y yo no tengo plata

E: ¿Y tu te vaí… o sea va donde su hermano y le pide?

A: Sí, y mi otro hermano también reclama adonde yo le pido plata poh, que necesito pá los libros que pá esto, que pá esto otro

E: ¿Usted le pide a sus dos hermanos plata, o le pide a uno solo?

A: O sea a uno solo ahora, porque mi otro hermano es el que manejaba la plata de mi mamá

E: Ya

A: De la jubilación

E: ¿O sea, entes que falleciera su mamá le pedía al otro?

A: Sí

E: ¿Y cómo ha sido eso de pedir pá usted?

A: No me gusta, no me gusta eso, porque ya estaba acostumbrada a tener mi plata, cuando trabajaba y entonces siempre… nunca me ha gustado, me siento mal

E: ¿Pero igual habría pedido lo que necesitaba?

A: Sí, aunque alegaran

E: ¿Aunque alegaran?

A: Mmm…

E: Debe de ser difícil a veces

A: Sí

E: ¿Pero igual lo logró?

A: Sí

E: ¿Cuándo usted se molesta con alguien que hace?

A: Bueno me puedo molestar a veces en el momento con la persona, pero después ya a uno se le pasa poh, que uno se puede enojar un rato con la persona y después se pasa

E: Ya ¿Pero si usted se molesta con una persona que hace, le dice: sabes que ándate a la punta del cerro, o le hace la ley del hielo, cómo actúa cuando se enoja con alguien?

A: De repente lo mando a la punta del cerro y otras veces también la ley del hielo

E: ¿Y cuándo lo manda a la punta del cerro, qué dice?

A: Eh… le digo poh (riendo) que se vaya a la punta del cerro

E: ¿Así tal cual?

A: Sí

E: ¡Ah, si que ándate a la punta del cerro!

A: Sí

E: ¿Así?

A: Mmm… o le digo ándate a la punta del cerro más alta

E: Ya ¿Y por lo general es más buena pá decir: ándate a la punta del cerro, o es mejor usted para hacer la ley del hielo, qué es lo que le sale más fácil?

A: No a veces le hago la ley del hielo, porque si mi hermano también me hace la ley del hielo, yo también se la hago

E: Ya, ¿y qué es lo que es más a menudo, mandar a la punta del cerro o hacer la ley del hielo?

A: A la punta del cerro

E: ¿Eso le sale más fácil?

A: Sí, porque a la final igual con mi hermano si hacemos la ley del hielo eh… cada uno por su lado, no nos hablamos que se yo como unos dos o tres días más o menos

E: Ya ¿y si lo manda a la punta del cerro?

A: No poh

E: ¿Ahí se va a otra parte?

A: Sí, si, con mi otro hermano siempre hacíamos la ley del hielo, él no nos hablaba nada a nosotros, y nosotros nada a él, que era por la hija

E: Ya

A: Por la hija de él

E: ¿A usted le pasa que quiere decirle algo a otro, a su hermano, por ejemplo, pero después como que se achaplina?

A: Sí

E: Sí

A: Sí, por ejemplo, a mi hermano yo no quería decirle, cuando por ser eh… mi sobrina estaba vendiendo marihuana

E: Ya

A: Yo no quería decirle, y después dije: No si tengo que decirle no más, y le voy a decirle

E: Ya

A: Porque mi hermano mayor él tendría que haberle dicho, porque nosotros le habíamos dicho a él, pero no lo hizo poh, al final lo hice yo

E: ¿Y le dijo?

A: Sí

E: ¿Y le ha pasado otras veces que usted va decidida a decirle algo importante a otro, pero que después como que se le hace, y como que no le dice nada?

A: No

E: ¿No?

N: No

E: ¿Cuándo usted tiene un problema con otra persona le dan ganas de hacer otra cosas, como por ejemplo ir al refrigerador y hacerse un sándwich, o fumarse un cigarro, o no sé poh, poner la música bien fuerte, o sea… usted cuando tiene un problema con alguien, necesita hacer otra cosas que la consuele?

A: Bueno a veces salgo al patio, antes por ejemplo cuando, eh… cuidaba a mi mamá, a veces me iba al refrigerador a ver si tenía algo para comer, si no quería comer algo de ahí comía una cucharada de azúcar

E: ya

A: Y otras veces salía fumarme un cigarro afuera

E: ¿Y hoy en día?

A: Ahora igual me salgo a fumar un cigarro afuera cuando siento ansiedad o cuando me dan

E: ¿Y si no, una cucharadita de azúcar?

A: No, trato de no comer azúcar

E: Ya ¿Y a veces usted siente que fuma porque no puede enfrentar una situación?

A: Eh… sí de repente siento que sí, aparte que es un vicio, pienso que sí, puede ser

E: ¿Cómo cuanto fuma usted?

A: Bueno, últimamente he estado fumando como unos 5 diarios más o menos, porque hubo un tiempo que me fumaba una cajetilla diaria, cuando estuve en el hospital con depresión

E: Ya

A: Hospitalizada

E: Ya, ¿Y en ese tiempo cuando fumaba, qué es lo que le hacía fumar tanto?

A: Como que sentí muy sola

A: ¿Y eso después mejoró, esa sensación de soledad?

A: Bueno, estaba tan deprimida después que caminaba como un robot, quería puro dormir

E: ¿A usted le pasa frecuentemente que se siente incomprendida o tratada con descuido por los más? ¿Sí

A: Se puede decir que sí

E: ¿Por quién?

A: Bueno, antes yo pensaba que mis hermanos no estaban ni ahí conmigo, pero ahora ellos se preocupan de mí porque el bebe… me fui a la calle, donde una amiga que tengo que tiene un kiosco acá en la casa, yo siempre converso con ella, y a veces me voy para allá, entonces estuve ayer hasta tarde con ella hasta que ella cerró poh, y se fue, y yo ahí me fui a la casa y de repente… o sea antes había visto a mi hermano que andaba en bicicleta dándose vuelta, parece que me andaba buscando porque justo cuando me vio después se dio una vuelta y se fue pá la casa, entonces después cuando llegué a la casa, mi otro hermano me dijo que porqué no le había avisado que estaba allá, y yo le dije no pensé que me iba a demorar tanto, que estaba acá tan cerca, le dije yo así, y le había dicho a mi hija también, pero mi hija se quedó dormida porque estaba acostada y ella no quiso ir conmigo

E: ¿Y eso fue hace pocos días?

A: Mmm…

E: ¿Le pasa frecuentemente que usted siente que se aprovechan de usted?

A: Sí, con mis hermanos antes encontraba que ellos se aprovechaban de mí

E: ¿En qué cosas, por ejemplo?

A: Bueno, por ejemplo, en el cuidado de mi mamá, ellos se, se, se corrían, ¿como se dice la palabra?, entonces ellos me veían que yo saliera, eh… que me quedara siempre en la casa, y si iba a algún lado me alegaban y que cuando yo quería salir que no me demorara mucho, y cosas así

E: ¿Cómo que la tenían cortita?

A: Claro, entonces eso me molestaba a mí

E: ¿Y usted cuando se molestaba qué hacía?

A: Entonces yo, después mi hermano le empecé a decir: pero si yo ahora no estoy de turno le dije yo, porque uno al fina termina peleando con los hermanos también por eso poh

E: Si poh

A: Porque si le corresponde el turno, entonces porqué… si yo ya hice el mío, una cosa así

E: ¿Y cómo le iba con eso?

A: Bueno mi hermano igual me alegaba, porque después me sacaba en cara de que yo venía al médico, y que me demoraba tanto y cosas así, pero yo le dije: pero yo voy al médico, no voy ná a pasear le digo yo así

E: ¿Y usted cuando le decía esas cosas como se sentía después?

A: Bueno como que me desahogaba al decírselo

E: Y eso cómo la hacía sentirse?

A: Bien

E: ¿Bien?

A: Sí, pero igual me daba rabia de repente porque no entienden

E: Ya

A: De repente igual me reclamaban, que tanto que me demoro cuando vengo acá al consultorio, o así poh, o que sé yo voy a algún lado: ¡oh a la hora que vení llegando!, ¡oh que te demoraste tanto!, ¡ya, pero tení que ir y volver al tiro!, oye le digo yo, si voy al consultorio y allá no van a atenderme tan rápido le digo yo, tengo que saber esperar

E: ¿y con eso usted se queda tranquila, con esa respuesta que les da o siente que todavía le queda rabia?

A: O esa yo me quedaba tranquila, pero igual me daba rabia cuando me decían eh… cualquier cosa así, como que: ¡pucha que me demoro tanto! Que aquí y allá…

E: ¿Y que le dan ganas de decirle?

A: De que yo no andaba leseando, eso es lo que les decía, que yo venía al médico, no que andaba leseando, entonces, me decían: pero igual, entonces eso me daba rabia con ellos también

E: ¿Usted siente que se siente más bien a la defensiva o que a usted la pasan a llevar fácilmente?

A: Bueno, de repente me siento como a la defensiva y también como que… también, eh… se aprovechan y como que me pasan a llevar también

E: ¿En qué situaciones se siente a la defensiva?

A: Bueno, cuando de repente eh… por ejemplo, en esa vez que cuando yo venía al médico, y ellos: ¡que no te demorí tanto, que aquí, que allá, porque tú cuando vai al médico te demoraí mucho y todo eso, y ahí, entonces yo ahí les respondía que yo venía l médico, que no iba ná a estar leseando en otro lado, como ellos que de repente iban a la casa de un amigo, que sé yo o qué sé yo al centro… eso yo no lo hacía poh, muy, muy a lo lejos

E: ¿Le pasa que no sabe bien lo que le afecta hasta que ya está metida en una situación que no quería?

A: Mmm…

E: Por ejemplo ¿usted siente como, como, como que no cachó que… o sea había una situación que a usted como que no quería mucho hacer algo, pero al final termina haciéndolo?

A: Sí

E:¿Y al final termina como con más rabia porque de entrada no quería y al final está haciéndolo igual?

A: Mmm… sí

E: ¿En que tipo de situaciones le pasa?

A: Con mi marido

E: ¿Y además de su marido?

A: No

E: ¿Y cómo es con su marido, cómo es eso?

A: Si porque él... por ejemplo habíamos terminado, y yo estaba después tranquila en mi casa todo eso, entonces… y después llega de nuevo así a convencerme se puede decir, y… entonces él… como que siento que me da vuelta ¿me entiende? Así como que yo no, no, no quiero pero como uno de repente siempre tiene la esperanza de que la persona pueda cambiar, pero no es así

E: ¿Y le pasa con otro tipo de cosas así como que no quería hacerle tal favor a su hermano, pero termina haciéndolo igual?

A: Bueno yo trato de que cuando ellos me piden algo eh… le digo que si, pero a veces cuando estoy haciendo otras cosas, como que me cuesta de repente pero igual lo hago

E: ¿Y cuando lo hace igual en esas circunstancias se arrepiente después porque quedó mal, como que fue mucho?

A: No

E: ¿Y no lo hace como con rabia a regañadientes?, así como: ¡hay le debería haber dicho que no!

A: No

E: ¿Le cuesta saber cuándo usted está, o sea le cuesta reconocer en qué momento usted no se quiere ir de algún lugar, por ejemplo cuando está con otras personas a usted le cuesta cachar cuando es que ya es suficiente para usted… estar con esa persona?

A: Sí

E: ¿Y cómo es eso?

A: O sea si yo siento que yo no quiero estar más, a ver, que sé yo en un lugar o con esa persona, bueno me voy

E: Ya ¿le cuesta estar en desacuerdo con los otros, cuando los otros dicen algo le cuesta estar en desacuerdo con lo que los otros dicen?

A: Eh… bueno no, no porqué… ahora porqué me acuerdo de mi mamá que, por ejemplo, yo había pensado que la íbamos a velar en la casa, pero al final después mi hermano me dice, me dice que no, que mejor en la capilla de la iglesia y todo eso, que es mejor porque hay más respeto también porqué a mi papá nosotros lo velamos en la casa y de repente como qué no sé, fue como que de repente era como una fiesta

parece, no sé poh, no había respeto, entonces yo pensé en eso también que tenía razón mi hermano y le dije que bueno

E: ¿Usted cuando está con una persona presiente como que esa persona ya como que quiere darle el filo y se quiere ir, y usted se retira antes?

A: Si

E: ¿Con quién le pasa eso?

A: No porque yo, de repente uno presiente eso, cuando una persona ya eh… no quiere seguir conversando con uno que sé yo, o que va apurado, uno sabe, se nota

E: ¿Y ahí usted se retira antes o espera que el otro se despida de usted?

A: No poh, puede que yo me despida primero e la persona

E: ¿Y si es la otra persona la que está más ocupada, por ejemplo hagamos un juego, usted tiene todo el día libre, entonces tiene así como harto tiempo y anda relajada, y se encuentra con una persona en la calle y empiezan a conversar, y de repente nota que esa persona se empieza a incomodar ¿quién se despide primero la persona o usted?

A: Yo

E: ¿Usted se despide antes?

A: Sí

E: ¿Porqué?

A: Sí, porque a mi me ha pasado eso como que de repente yo voy por la calle y que sé yo de repente alguien quiere conversar conmigo y yo de repente voy súper apurada y tengo que decirle que voy apurada

E: ¿Entonces usted para facilitarle se despide antes?

A: Si

E: ¿Usted siente que tiende a ser, a orientar las cosas que usted hace en relación a lo que el otro quiere, por ejemplo si usted sabe que su hermano tiene tal opinión de algo, usted se siente atraída a cumplirle el deseo?

A: (silencio)

E: ¿A darle en el gusto?

A: Bueno, de repente una vez me acuerdo yo, que yo había salido, y después cuando llego a mi pieza ya mi cama no estaba en la misma pieza, me había cambiado todo, me había cambiado de pieza él sin decirme, entonces dije yo así: ¿Y qué pasó aquí?, no es que te cambié para que quedarás mejor acá y así

E: ¿Y cómo fue eso para usted?

A: Bueno a mi no me gustó nada poh

E: Sí, poh

A: Nada me gustó

E: ¿Y usted lo dijo?

A: Sí

E: ¿Y qué le dijo?

A: Que no me había gustado su decisión poh

E: ¿Y él cómo reaccionó?

A: Que él me había cambiado para que estuviera mejor porque la otra pieza era más grande, y todo eso

E: ¿Y finalmente usted que hizo, se quedó en la pieza donde la cambió?

A: Me quedé en la pieza que estaba, que me dejó él

E: ¿Sí? ¿Y porqué se quedó ahí, si usted quería la otra?

A: Es que la otra pieza era más chica que la grande, pero eh… al final nunca me gustó esa pieza que todavía la tengo, no tiene ventana

E: ¿Nunca le gustó la pieza donde la colocó su hermano?

A: No

E: ¿Y porqué nunca hizo un cambio?

A: Si yo me había cambiado, pero la otra pieza era más chica, entonces como yo tengo una cama de dos plazas, y no me cabía la cama de mi hija en la otra pieza, si, pero ahora me voy a cambiar de pieza si

E: ¿Y usted esa vez se quedó con rabia hacia su hermano?

A: Mmm… O sea no me gustó, pero no, o sea no, no, puede haber sido un rato, pero después se me pasó

E: ¿Cómo que no quiso incomodarlo a él?

A: O sea no, no

E: ¿O encontró que igual él hizo bien?

A: No, ya al final después como que me dio lo mismo no más

E: ¿Qué corra sin avisar sus cosas?

A: Si poh

E: ¿Cómo le va dar lo mismo?

A: O sea, igual me pareció mal lo que hizo, pero igual al final… bueno lo eje pasar no más y lo tomé como que… así no… no importa así

E: Ya y ese no importa, más profundamente de ese no importa, ¿qué es lo que la hace decir no importa? Por ejemplo: no importa si total él siempre hace lo que quiere, o no importa si total eh… no sé poh, a mí nunca me escuchan, ese no importa ¿Qué mas? ¿Qué más diría usted, no importa qué, qué es lo que no importa?

A: Bueno yo que yo decía que no importaba que me hubiera cambiado de pieza, aunque a mi no me gustaba esa pieza poh

E: ¿Y porque no importaba?

A: Y al final lo acepté poh,

E: ¿Porqué?

A: Porque ya me tenía todo en la otra pieza, todo lo tenía armado, todo listo

E: ¿Y que es lo que le importaba?

A: De que me cambiará

E: ¿La estoy acorralando?

A: Sí (risas)

E: Sí porque quiero sacar la… el jugo al limón

A: Ya

E: Y… es que yo intuyo que ahí hay algo en usted que hizo… que la hace decir ¿no importa!, como una frase así como : No importa si a mí total, igual no me pescan, o no importa si total a mí… ¿que sería?

A: Es que yo como eh… soy casada, y estoy como allegada en la casa, y ellos son solteros

E: Ya, ¿entonces qué es lo que no importa?

A: O sea eh… como que no importa de que me hubiese cambiado porque al final no hubiera tenido mucho que alegar tampoco

E: ¿Cómo que tiene que acatar?

A: Claro, una cosa así

E:¿Cómo que tiene menos derecho en la casa?

A: Si

E: ¿Porqué usted ya se fue y volvió?

A: Sí

E: ¿Entonces por el hecho de haberse ido ya como que no es… no está como con los mismos derechos, algo así¿

A: Sí

E: ¿Y quien le dijo que cuando uno se iba tenía menos derechos al volver?

A: Bueno yo me acuerdo que cuando yo me fui, me dijeron que me iba peri que no tenía que volver, cando yo me fui con mi marido a vivir a otro lado

E: Ya

A: Entonces después volví, pero igual me recibieron

E: Ya ¿Ah, entonces usted siente que le hicieron un favor?

A: No, no como un favor, no

E: ¿No?

A: No, o sea yo sé que igual tenemos los mismos derechos de estar en esa casa, pero igual

E: ¿Pero parece que los que mandan son ellos?

A: Si poh, mi hermano es el que manda

E: ¿Y porque él es el que manda?

A: Porque él tiene mejor trabajo

E: ¿Por qué tiene el ingreso más alto?

A: Sí

E: ¿O sea es como por plata?

A: O sea, no exactamente por plata, si no que como es el hermano mayor que queda en la casa

E: ¿Él es el hermano mayor?

A: Sí

E: Ah, ya

A: Pero tengo otro hermano mayor, pero él esta casado y vive en otro lado

E: Ya

A: Pero él no va mucho para la casa

8.2.1.4. Cuarta Entrevista de Ana

E: La quiero invitar a que nos podamos conectar hoy día con el cuerpo y… a sentirlo un poquito más de lo que lo sentimos habitualmente

A: Ya

E: ¿Cómo ha estado usted con su hermano, su hermano con el que tenía más dificultades?

A: Bien

E: ¿Cedieron las dificultades después de que murió tu mamá?

A: Si, hemos estado más juntos, eh… en la casa

E: Ya, ¿Se ha reencontrado con su ex pareja?

A: Bueno lo he visto 2 veces… que ha venido

E: ¿La ha venido a ver?

A: Si ha venido al colegio un día lunes, y después otro día lunes me estaba esperando cerca de la casa, pero yo le dije a él que yo no quería, o sea nada con él, que no tenía nada más que conversar con él, y que cuando estuvieran los papeles listos que me… que le dijera al abogado que me hiciera llegar el papel, y que sé yo, avisándole que tuviera firmar

E: ¿Es por el divorcio?

A: Sí, esa fue la primera ves, y después la segunda vez también vino, que quería conversar conmigo que era una conversación larga y todas esas cosas y yo le dije lo mismo que yo no tenía nada que conversar con él

E: Ya

A: Y… y me insistía poh, entonces yo le dije que no, que no me molestara más, que no me anduviera persiguiendo, así que… desde ahí después hasta ahora no lo he visto más

E: ¿Y eso cuando fue la última…?

A: El lunes pasado

E: ¡Ah, ya! ¿Él es el papá de su hija?

A: No

E: No, ya, ¿Y usted cómo se siente frente a este tema?

A: Ahora que yo estoy sola me siento mejor más tranquila también, porque cuando estaba con él era pura crítica no más, pura peleas así, y cosas que de repente decía que a mi no me gustaban

E: Ya, ¿O sea que ahora está mejor sin él?

A: Sí

E: Bueno entonces yo le quería proponer que dado que los conflictos con su hermano disminuyeron hiciéramos este sentir del cuerpo en relación a su ex pareja ¿Cómo se llama él?

A: Jorge

E: Jorge, entonces la invito a que cierre los ojitos y se ponga cómoda. Señora Ana le quiero pedir por favor que tomo conciencia su respiración, sienta como entra el aire por su cuerpo, luego como sale. Le voy a pedir señora Ana que trate de recordar una situación en la que ha estado frente a Jorge, y en este estar frente a Jorge se haya sentido como con alguna dificultad hacia él, se haya sentido cansada o se haya sentido aproblemada, o se haya sentido tensa en relación a lo que estaba conversando con Jorge. Trate de recordar ese momento como si lo estuviera viviendo ahora

A: Bueno yo en ese momento había ido a un negocio que está cerca de la casa, entonces la niña que atiende ahí me dice que está mi marido afuera esperándome, y yo no sabía que él estaba ahí, entonces después yo así como que no quería salir, porque me puse como nerviosa así, como tensa de saber que estaba ahí, y ya estuve un buen rato con esta niña conversando hasta que después yo dije: no voy a salir no más porque no se va a ir nunca, así que salí y le dije yo que no… que no me persiguiera más que no me buscara porque yo no quería estar con él

E: ¿Hace cuánto tiempo que fue eso señora Ana?

A: El lunes

E: Esto fue el lunes ¿hay alguna sensación en este momento que le llame la atención en su cuerpo? Si quiere chequee lentamente su cuerpo, los pies…

A: Me pone nerviosa hablar de este tema

E: ¿Dónde siente ese nerviosismo?

A: Como en las manos

E: Ya

A: Y en el pie

E: ¿en el pie derecho?

A: Sí

E: Ya, ¿hay alguna otra parte de su cuerpo en este momento que llame su atención?, ¿su estómago, su pecho, sus hombros?

A: (silencio) me hace doler la cabeza

E: Te hace doler la cabeza ¿es como que la cabeza se apretara?

A: Sí

E: ¿Sí?

A: Y ésta parte de aquí también

E: ¡Ah!, es como que la parte de la boca se apretara?

A: Sí

E: ¿Sí?, Ya ¿Su garganta cómo se siente?

A: Bien

E: ¿El pecho como está en este momento?

A: Bien

E: Bien ¿Y el estómago?

A: Un poquito apretado

E: Un poquito apretado ¿Dónde siente eso apretado en el estómago?

A: Aquí

E: Ya, ¿Es como en la boca del estómago o más debajo de la boca del estómago?

A: Por aquí

E: Ya, ¿Es como entre la boca del estómago y el ombligo?

A: No, de aquí hacía arriba

E: ¡Ah ya!, ya ¿le toma también el centro, donde está el sostén, le toma esa parte de ahí, o es un poquito más abajo solamente?

A: No de aquí, hasta por aquí

E: ¡Ah ya! Ya, ¿Esta sensación que siente en su estómago es agradable o desagradable?

A: Desagradable

E: Desagradable, ¿es como qué? ¿Si tuvieras que describirla como podrías decirlo?

A: Como que es algo que no quiero

E: Como algo que no quiere ¿Cómo que esa sensación que está ahí al hablar del tema es como algo que no quiere?

A: Sí

E: ¿Sí? ¿La sensación que tiene en la boca sigue estando ahí?

A: Sí

E: ¿Y es agradable o desagradable?

A: Desagradable

E: ¿Y esa sensación es como qué señora Ana?

A: Como que me pongo tensa

E: Como que se pone tensa ¿Por eso le duele la boca?

A: No, es como que me duele la cabeza ahora que decí

E: Ya, es como que le duele la cabeza ¿y la mandíbula también, o solo el dolor de la cabeza?

A: De la cabeza

E: Ya, solo dolor de la cabeza ¿y la mandíbula se siente tensa, apretada?

A: Sí, apretada

E: ¿Pero no llega a doler?

A: No

E: Ya, ¿Y las manos cómo se sienten?

A: Como tensas si

E: Tensas ¿cómo así, como tensa?

A: Como que tuviera tiesa de repente las manos

E: Cómo que las manos estuvieran tiesas ¿y su pie derecho, cómo se siente?

A: No poh, no siento nada

E: ¿No? ¿Ya no siente nada?

A: No

E: Ya, ¿qué cree que le muestra esta tensión en relación a esta situación con Jorge? ¿Cree que le muestra algo?

A: Sí

E: ¿Qué cosa?

A: Que yo no quiero estar más con él

E: Que usted no quiere estar más con él, ¿significa que cuando está con él usted se apreta y se tensa?

A: Sí

E: ¿Sí? ¿Cuándo está con él surgen estas sensaciones en el estómago como de que algo se apreta?

A: De acordarme de él

E: ¿Y cuando usted está con él le pasan estas mismas cosas?

A: A veces sí

E: ¿Y cuando está con él le duele la cabeza?

A: Sí

E: Sí, ¿Se da cuenta de alguna otra cosa además de que cuando esta con él usted se tensa, que no quiere estar con él?

A: Sí, porque yo siento que él me miente

E: ¡Ah! ¿Usted siente que él le miente?

A: Sí

E: ¿Y es porque le miente y es por eso que usted se tensa?

A: Mmm… no exactamente por eso

E: A ver

A: Sino que igual yo estoy como tensa siempre cuando estoy al lado de él, porque siempre me está criticando, siempre me está diciendo algo que a mí no me gusta

E: Señora Ana ¿cuando Jorge la critica usted qué hace?

A: Yo me enojo

E: ¿Se enoja?, ¿y usted se defiende?

A: Sí

E: ¿Cómo se defiende?

A: A veces yo le contesto por ser cuando me dice cosas que a mi no me gustan

E: Ya ¿y las otras veces?

A: Bueno otras veces lo dejo no más que hable cosas

E: ¿Algunas veces lo que usted hace es que le dice… le responde a esas criticas y en otros momentos usted lo deja que hable?

A: Sí

E: Y cuando usted lo deja que hable ¿cómo se siente?

A: Bueno de repente me siento así como que no estoy escuchando lo que él me habla

E: Ya, ¿como que a veces cuando no toma en cuenta lo que él le dice, es como que no estuviera escuchando lo que él le dice?

A: Sí

E: ¿Y en otros momento es como qué?

A: Me molesta lo que me dice

E: ¿Entonces estábamos que le moleste lo que le dice usted no lo escucha?

A: Sí

E: Ya ¿Y cómo se siente eso?

A: Mal

E: ¿Mal, porqué se siente mal?

A: Eh… mal

E: Si ¿porqué se siente mal?

A: Porque como que ya nada me gusta de él

E: ¡Ah!, como que ya nada le gusta de él

A: Me molesta hasta su presencia

E: Mmm… ok. Señora Ana ¿y cuando usted puede defenderse de él, cuando usted puede responderle las cosas que él le dice, cómo se siente usted?

A: Bueno ahí como me siento como que me desahogo de lo que le digo, pero siempre cuando yo le digo algo terminamos enojados, él se enoja porque le digo la cosas también

E: Ya, Señora Ana volvamos a el lunes pasado cuando usted salio del negocio, usted estaba dentro del negocio y la niña le dijo que su marido estaba afuera

A: Sí

E: ¿Usted cómo se siente? Trate de recordarlo como si lo estuviera viviendo en este momento

A: Mira me dio rabia, por ser, cuando me dijo que estaba afuera esperándome

E: Ya

A: Estaba al lado del negocio, ella me dijo que él estaba muy nervioso

E: ¿Ella le dijo está muy nervioso?

A: Sí, entonces ahí donde a mí me da como miedo

E: ¿A usted le da miedo cuando él se pone nervioso?

A: Sí

E: ¿Cómo se siente en este momento usted?

A: Como que sentí algo al estómago así como… como apretado

E: Ya ¿parece que cuado él se pone nervioso y a usted le da miedo a usted se le aprieta el estómago?

A: Sí

E: ¿Si? ¿Qué es lo que le da miedo?

A: De repente pienso que… que me puede pegar

E: ¡Ah!, o sea ¿lo peor que te podría pasar es que él te pegara?

A: Sí

E: Recordémonos esta situación usted esta en el almacén conversando con su amiga, con la niña del almacén y ella le dice: Tú esposo esta afuera y esta medio nervioso, usted se apretó parece ¿sí? Ya, vaya contándome lo que está pasando y lo que está recordando como si lo estuviera viviendo en este momento ¿ya?, usted está parada en el bazar y va saliendo

A: Bueno yo ahí cuando estaba parada me sentía nerviosa así como que cambie… yo que estaba conversando con ella con la niña esta estaba muy bien conversando y de repente cuando ella me dice así, yo cambié de actitud así y me puse nerviosa y no quería salir de ahí, quería que él se fuera y no quería verlo

E: ¿Usted quiere que se vaya?

A: Sí

E: Le pido que haga un esfuerzo señora Ana y hablemos en presente ¿ya?, yo quiero que se vaya, cuéntemelo como si lo estuviera viviendo en este momento. Usted entonces está en el bazar

A: Yo quiero que te vayas y no quiero verte nunca más, no quiero que me molestes, yo no quiero estar contigo

E: ¿Eso fue lo que usted le dijo a él, como fue la reacción de él? Cuénteme como si usted lo estuviera viendo en este momento. Y bien cuénteme: él en este momento cuando yo le dije… ¿vio alguna expresión en su cara que le llamó la atención?

A: Yo veía que él se… quería retenerme para hablarme, pero como yo lo conozco como es, que siempre él como que quiere convencerme de todo lo que habla, entonces yo ahora pensé y dije ¡no! Que no… no me va a convencer más, porque otras veces lo había hecho ya

E: Ya, ¿otras veces lo había hecho entonces de querer convencerla ahora en este momento usted no quiere que la convenza?

A: Sí

E: ¿Sí? ¿Qué paso luego?

A: Bueno yo de ahí le dije después que se fuera

E: ¿Le dije ándate?

A: Sí

E: Recuerde hablar en presente

A: (silencio) yo le dije ándate de aquí y no me moleste más

E: ¿Y él cómo reaccionó?

A: Entonces él quería retenerme, entonces di media vuelta y me fui, y después yo llegue a mi casa, estaba mi hermano afuera, y como él parece le tiene miedo a mi hermano, que se asomó un poco así como para la calle donde yo vivo, y después se fue donde vio a mi hermano

E: ¿Cómo se siente en este momento?

A: Como desagradable de repente

E: Es como desagradable ¿Tiene alguna sensación en su boca?

A: No

E: No, ¿El pecho como se siente en este momento?

A: Bien

E: ¿Dónde siente eso desagradable?

A: Así por aquí parece

E: ¿Cómo por el pecho y la garganta?

A: En la garganta

E: ¿En la garganta? ¿Sí? ¿Es ahí donde está eso desagradable?

A: Sí

E: Ah, ¿Y es como qué, se parece a algo?

A: Como algo que me fastidia

E: Algo que la fastidia ¿Es como algo que la fastidia cierto? Sí, quédese un ratito ahí en esto que le fastidia la garganta señora Ana, siéntalo profundamente ¿cómo es esto que la fastidia? Haber si lo puede describir un poco más

A: De repente siento así como que quisiera pegarle así no sé, que no, no… no viniera nunca más para acá, que no me hable ni nada

E: ¿Es como si usted quisiera que ya no le hablara más?

A: Sí

E: ¿Y no verlo más?

A: Si

E: ¿Cómo que a veces le dan ganas hasta de pegarle?

A: Sí

E: ¿Ahora como… alguna sensación además de esto que le fastidie aquí en la garganta? ¿Hay alguna sensación en sus mandíbulas por ejemplo?

A: Sí

E: ¿Cómo está?

A: Apretada

E: Apretada ¿Hay alguna parte de su cuerpo que este apretado en ese momento?

A: Como que lo ojos así, ya no quiero verlo

E: Como que ya no quiere verlo ¿Ni siquiera imaginarlo?

A: Sí

E: Ahora que percibe esto que siente las mandíbulas apretadas y esto que la fastidia, la garganta, ¿se da cuenta de algo?

A: Bueno yo siento que… ya no quiero nada más con él, eso siento, que no lo quiero

E: Que ya no lo quiere. Señora Ana parece que esto que nos está diciendo en este momento, es algo nuevo, ¿le suena nuevo a usted esta sensación de no querer verlo más? Y que hace un tiempo atrás nos mencionó que tenía miedo de volver con él ¿Si? Parece que esta sensación de fastidio, de no querer verlo más, de que no quiere que él se acerque más a usted ¿es una sensación nueva para usted?

A: Sí, es como más fuerte la sensación

E: Ya, como que hoy día la sensación es más fuerte respecto que no quiere verlo más, es tanto que ni siquiera quiere imaginarlo ¿Sí?

A: Mmm…

E: ¿En este momento hay alguna emoción que llame su atención? Más que sensación, más que eso tan apretado, estas mandíbulas comprimidas, esta garganta que siente un fastidio ahí ¿Qué es lo que la fastidia señora Ana?

A: Es que tengo rabia con él

E: Tiene rabia con él, ¿Qué es eso que tiene rabia? Quédese sintiendo su rabia para que veamos donde está. Sienta un poco su rabia y luego me cuenta dónde esta… ¿esta rabia que siente la puede sentir en algún lugar de su cuerpo?

A: En el corazón, y en mi cabeza también

E: ¿Cómo que esta rabia está en el pecho, o en el corazón propiamente tal?

A: En el pecho también

E: ¿Es como que estuviera en el centro del pecho?

A: Sí

E: Quédese un poco con esta rabia que esta en el pecho. Señora Ana, ¿me podría describir como es su rabia?

A: Tengo rabia con él porqué siento como que nunca me entendió

E: ¿La rabia con él es porque siente que nunca la entendió?

A: Sí

E: ¿Me podría describir cómo es esta rabia?, dijo que la sentía en el pecho ¿cierto?, y en el corazón, ¿tiene alguna forma esa rabia, o alguna consistencia, se parece a algo?

A: Es como que… es como que si yo quisiera pegarle a él, así igual como él lo hacía conmigo antes

E: ¿Cuándo él te pegaba?

A: Sí, me insultaba psicológicamente

E: ¿Como que todavía sientes lo mismo?

A: Sí

E: En este momento ¿qué sensación tienes?

A: De pegarle

E: ¿Y dónde se siente eso? ¿Me puede mostrar con su mano donde se siente?

A: En las manos

E: En las manos ¿Cómo que esa sensación de pegarle está en las manos?

A: Sí

E: ¿Y siente rabia en este momento? ¿o alguna otra emoción?

A: Sí rabia

E: Rabia, ¿y en qué parte de su cuerpo siente la rabia?

A: En el pecho

E: Ahora que tiene esta rabia en el pecho señora Ana ¿de qué se da cuenta?

A: Como que tengo como un alivio

E: ¿Siente un alivio en este momento?

A: Sí

E: ¿Qué la alivia?

A: De imaginarme que le voy a pegarle

E: Señora Ana, yo le voy a poner un cojín en sus manos y usted se puede imaginar que es él, puede descargar la energía que siente en sus manos con el cojín, descargar esa rabia al fin sacar esa rabia que tiene afuera, sacarla a través de sus manos, puede peñiscar el cojín, puede abrazarlo, lo que a usted le nazca. Imagine que… haga lo que necesita, cargue esa rabia que tiene… eso, eso, eso (en alusión al golpe propinado al cojín)… haga lo que necesita… le voy a poner otro cojín encima para que no se vaya a golpear sus piernas ¿ya?. Ahora hay dos cojines y puede pegarle más fuerte si tiene ganas. Sienta eso que le está pasando señora Ana, sienta esa rabia que tiene

A: (demostrando ira le propina golpes al cojín)

E: Yo le afirmo el cojín así que péguele no más, haga lo que necesite, no se trague su rabia y sáquela no más, sáquela afuera este es el momento para sacarla… eso, eso, saque (en relación a los golpes al cojín). Si necesita gritar puede hacerlo

A: (demostrando ira y pena)

E: Póngase de pie sin abrir los ojos póngase de pie. La vamos a ayudar para que descargue mejor su rabia, eso, ahora unos cojines aquí en la silla, y se arrodilla frente a la silla, dese vuelta, póngase en cuclillas, de rodillas, sus rodillas, eso, aca hay un cojín esperándola en las rodillas, eso, ahora péguele a la silla como si fuera él

A: (golpeando al cojín)

E: Eso, respire profundo y saque toda su rabia. Haga lo que su cuerpo necesite, no se quede con nada pendiente, ¿qué es lo que le da rabia, qué es lo que más le da rabia?

A: ¿Porqué tantas cosas que le aguanté?

E: ¿Le aguantó mucho parece? Sienta esa rabia, sienta todo eso que le aguantó, tanto que calló ¿Cómo se está sintiendo? ¿Falta sacar más rabia todavía? ¿Sí? Este es su espacio para hacerlo, hágalo con tranquilidad. Si quiere golpear con fuerza no hay problema, hágalo, no se aguante nada. ¿Parece que es mucho lo que aguantó? ¿Cómo se siente en este momento?

A: Me estoy sintiendo más liviana

E: ¿Sí? ¿Todavía le quiere pegar a este personaje?

A: No

E: No ¿qué emoción esta sintiendo en este momento?¿hay alguna emoción que le llame al atención ahora? Aproveche señora Ana que no le quede nada pendiente, es tanto en la vida que uno acarrea mochilas, este es el momento pá sacar todos los trapitos al sol, y ya partir de nuevo, revise si no le quedó otra cosa más, bien fiel a usted misma, que es lo que usted necesita expresar ahora. No se preocupe por nosotros porque estamos aquí para acogerla ¿ya?, si es que quiere sacar su rabia pegándole al cojín, nosotros la podemos acoger aquí ¿ya?

A: (respirando profundo) Estoy sacando ¿usted sabe que? Que tenía cuando él me pegaba injustamente

E: ¿Lo esta sacando a través de la respiración? ¿Siente que eso es lo que más le ayuda ahora, más que pegarle al cojín? ¿Sí? Ok. Atrévase a seguir gimiendo

A: (respirando hondo y gimiendo)

E: Deje que los sonidos fluyan, déjese fluir. Tome de nuevo el cojín y déjese llevar por lo que sus manos quieren hacer con el cojín. ¿Se está sintiendo mareada? ¿Cómo se siente en este momento señora Ana?

A: Así como que me voy para adelante

E: ¿Se va para adelante?

A: Sí

E: ¿Quiere sentarse de nuevo?

A: Ya

E: Nosotros le ayudamos

A: Ya

E: Vamos arriba, eso, ya, ¿hay alguna sensación en este momento que le llame la atención?

A: Siento como un desahogo

E: Desahogo

A: Sí, así como de los pies hacia acá

E: ¿Hacia dónde?

A: Hasta la rodilla

E: Hasta la rodilla

A: Sí

E: Vamos en las rodillas entonces ¿Sí?

A: Sí

E: Le voy a poner un cojín en la cabeza para que no se canse, ahí sí. Vaya contándome si hay alguna sensación nueva que le llame la tención ¿usted me mencionaba que sentía desahogo de los pies hasta las rodillas, subió esa sensación o sigue en la rodilla?

A: Aquí va

E: Ya, va en las piernas ya, en los muslos. Acomódese como usted quiera si quiere estire sus pies, haga lo que su cuerpo necesite en estos momentos. Yo la invito señora Ana a soltar sus piernas, viva ese relajo bien, eso…

A: (relajándose)

E: ¿Cómo se siente en este momento?

A: Bien

E: ¿Cómo bien, cómo es ese bien? A ver

A: Como más liviana

E: Más liviana

A: Sí

E: Más liviana ¿alguna otra cosa?

A: En las manos también

E: ¿Las manos también están más livianas?

A: Sí

E: ¿Algún otro lado donde sienta esa liviandad además de las manos?

A: Hasta la mitad de los brazos

E: ¿Cómo esta la guatita?

A: Un poquito apretada

E: Un poquito apretada ¿más o menos que hace un momento atrás?

A: Menos

E: Eso, póngase cómoda no más. Le voy a pedir que chequee nuevamente su estómago y su pecho para que veamos si es que la rabia salió todita o todavía queda algo dentro. Si le ayuda flectar sus piernas para afirmarse. Señora Ana ¿sigue sacando rabia a través de la respiración?

A: Sí

E: Ya, ¿Dónde siente la rabia en este momento?

A: Por aquí

E: Por ahí, por aquí ¿sí?, por ahí, por ahí (apuntando hacia el centro de la rabia). Yo le voy a apretar un poquito y cuando bote…

A: (respirando profundo)

E: ¿Le ayuda?, usted me avisa cuando ya es suficiente ¿ya? Vote todo esto, llene sus pectorales, y bote todo otra vez, eso, si hay algún sonido que quiere salir déjelo salir sin vergüenza

A: (respirando profundo)

E: ¿Está bien mi mano así, o está muy fuerte?

A: Como que este lado me duele un poquito así, como hacia acá

E: ¿Cómo por aquí, le duele aquí? A ver bote el aire

A: (tomando y botando aire)

E: ¿Mejor así o lo apreto? Abra la boca, cuando bote el aire, suelte la mandíbula, eso, suelte la mandíbula, sin temor ni vergüenza vamos, eso, y si hay algún sonido que venga acójalo y sáquelo

A: (respirando profundo)

E: ¿Se quita un poco el dolor o nada todavía?

A: Sí

E: Suelte esa mandíbula y deje que el aire salga, suéltese, déjala caer, suelte, cuando cae así cuando uno se duerme en la micro y se cae la mandíbula así… eso, eso. ¿Cómo se siente ahora?

A: Bien

E: Bien ¿Cómo bien, a ver? ¿Sigue doliéndole el pecho, esta bien ya? ¿Alguna otra zona al pecho que le llame su atención? ¿Cómo se siente aquí? (indicando una zona)

A: Mejor

E: ¿Y aquí?

A: También

E: También está mejor, ya, ¿y esta zona de acá cómo está?

A: También bien

E: Mejor. Ya ¿hay alguna cosa que su cuerpo necesite en este momento?

A: Me duele este lado (indicando una zona)

E: Le duele ese lado

A: Sí, a veces

E: Le duele el lado derecho de la cabeza

A: Sí

E: A ver ¿Qué parte le duele? Cuénteme parte por parte

A: Así como el ojo

E: Ya

A: Así

E: ¿Y eso le ha dado en algún otro momento?

A: Sí

E: Identifique cuándo le da esos dolores

A: Cuando me duele como jaqueca, cuando tengo ganas de vomitar

E: Ya, ¿y en estos momentos tiene ganas de vomitar?

A: No

E: Si le vienen ganas de vomitar no se aguante nosotros tenemos papelero aquí. Así que no se aprobleme. ¿Hay alguna parte de su cuerpo además del lado derecho de su cabeza que en este momento le llame su atención?

A: No, solamente aquí

E: Señora Ana luego de estar tensa y darse un momento para haber sacado esta rabia, ¿hay alguna sensación que le quede luego de esto?

A: De más liviana, más tranquila

E: ¿Se siente más liviana?

A: Sí

E: ¿Más tranquila?

A: Sí

E: Ya, ¿y eso como se expresa en su cuerpo? Sus manos por ejemplo, ¿cómo se sienten?

A: Cómo que me siento más suelta

E: Ya, ¿Sus manos están más sueltas? Y su estómago donde me dijo antes que tenía tensión ¿cómo se siente?

A: También más como liviano, pero aquí como que tengo algo así como que no me sale

E: ¿Cómo que ahí todavía hay algo que no sale? ¿Es como qué eso?.

A: (respira profundo)

E: Señora Ana esa sensación de su estómago ¿es como qué, se parece a algo?

A: No, no una molestia no más si…

E: ¿Sólo molestia?

A: Sí

E: Voy a tomar un poquito su cabeza ¿está mejor así o lo sacó?

A: Sáquelo

E: ¿Qué siente usted que le muestra esto de sentirse más liviana? ¿le falta un tiempito para quedarse ahí?

A: Sí

E: ¿Sí? Ok. ¿Está sintiendo rabia en este momento, o está más tranquila?

A: Estoy más tranquila

E: ¿Sí? ¿Pero queda algo de rabia todavía? ¿Si? ¿Dónde se encuentra esa rabia?

A: Aquí

E: ¿Tiene algún significado eso para usted?

A: Como amargo

E: ¿Siente que hay algo que necesita en estos momentos para poder sacar esto amargo que está aquí en la garganta? Como gritar por ejemplo

A: No

E: ¿Cómo se siente en este momento? ¿Cómo se siente en este momento? ¿Hay alguna emoción en este momento que le llame su atención?

A: (silencio, respiración profunda)

E: Señora Ana ¿cómo se siente en este momento?

A: sentí como que me tiritaban las piernas

E: Ya, y ¿ahora en este momento como se siente? ¿se siente aliviada, se siente tensa?

A: Como más aliviada

E: Más aliviada y ¿alguna emoción que llame su atención en este momento? ¿Sigue sintiendo rabia, o tiene pena, o se siente más tranquila?

A: Me siento más tranquila

E: ¿Sí?

A: Sí

E: Ya. Señora Ana ¿Qué le muestra este sentirse más tranquila luego de haber sacado su rabia?

A: Eso haber sacado mi rabia

E: ¿Como que haber sacado su rabia la deja más tranquila?

A: Sí

E: ¿Eso es lo que le muestra esto?

A: Sí

E: ¿Antes había tenido una experiencia de haber sacado su rabia usted?

A: Eh.… pensando en poder gritar, qué se yo, así

E: Ya, y ¿gritaba en ese momento?

A: Eh… no pero de repente lo hacía en la casa cuando estaba sola

E: ¿Y eso la aliviaba?

A: Sí, algo

E: Algo ¿usted ya sabe lo que necesita su cuerpo cuando se siente tenso?

A: Sí

E: ¿Sí? ¿Qué necesita?

A: Relajarme

E: Relajarse

A: Sacar todo lo malo de adentro

E: ¿Y ya sabe como puede hacerlo?

A: Si

E: ¿Es eso lo que necesita su cuerpo?

A: Si

E: ¿En este momento su cuerpo necesita algo?

A: (silencio breve) No

E: ¿No? ¿ Nada especifico?¿ Como se siente?

A: El dolor de cabeza no más como que se me esta aliviando

E: Ya

A: Como que estoy sintiendo una paz

E: Ya. Sienta esa paz. ¿Dónde siente esa paz… o ese alivio?

A: A este lado

E: Ya. Mediante su respiración ayude a su lado derecho, trayendo la paz y el alivio de su lado izquierdo. Señora Ana: ¿Co{omo se siente cuando se da cuenta que esto es lo que necesita? ¿Cómo se siente esto?

A: Me siento más desahogada, más tranquila, con una paz interior, como más feliz.

E: ¿Se siente más feliz?

A: Sí

E: ¿Sí?

A: Sí

E: Señora Ana ¿Qué es lo que siente usted que necesita en relación a Jorge?, ¿Qué necesita su cuerpo para sentirse bien, feliz y aliviada?

A: Que él fuera diferente

E: Ah, ¿Eso es lo que necesita? ¿Qué el sea diferente?

A: Sí, porque es muy agresivo

E: Ya, y pongámosle que él no va a cambiar, que va a seguir siendo la misma persona de siempre.

A: El no va a cambiar, va a seguir igual siempre

E: Imagínese que es así, ¿Cómo se puede ayudar usted?

A: Eh… separándome de su lado

E: ¿Eso es lo que necesita?

A: Sí

E: ¿Y cómo lo piensa lograr?

A: (Silencio) sacándolo de mi mente… y de mi corazón (Silencio)

E: ¿Qué esta sintiendo?

A: Como que me estoy sacando de encima

E: ¿De qué tiene ganas señora Ana?

A: De que no este al lado mío

E: Y en este momento ¿Tiene ganas de que él no esté al lado suyo?

A: Sí

E: ¿Y qué piensa hacer al respecto? ¿Cómo piensa lograr eso de que él no este al lado suyo?

A: Sacándomelo de adentro, soplándolo así que se aleje

E: Esta respiración que usted esta teniendo en este momento, ¿Es para que él se aleje?

A: Sí

E: ¿Sí?, ¿Eso significa esta respiración? ¿Qué él se aleje?... ¿Sabe qué es lo que le ayuda para lograr estar mejor?

A: (Silencio prolongado)

E: ¿Cómo se siente en este momento?

A: Bien

E: ¿Cómo así? ¿Cómo bien?

A: Más relajada

E: Más relajada, ¿Logro irse Jorge de ahí?¿De donde estaba?¿Alejarse al menos?¿Esta un poquito más lejos que antes?¿O no todavía?

A: Sí

E: ¿Sí? ¿Cómo se siente eso, agradable o desagradable?

A: Mejor

E: Mejor, ¿Es mas agradable?

A: Si

E: ¿Sí?. Señora Ana, vaya volviendo a esta sala, imagínese que estamos aca en este espacio y vamos a conversar un poco acerca de qué es lo que han sido estas sesiones para usted. Lentamente vaya tomado conciencia de la temperatura de la sala, de nuestras voces más cercanas, de sus pies sobre el piso, de sus nalgas sobre la silla y su espalda. Una vez que haya tomado conciencia le pido por favor que se integre a nosotros. Una vez que se sienta ya en este lugar, puede lentamente ir abriendo sus ojos.

E: ¿Cómo le fue?

A: Bien

E: Fue intenso ¿Cómo se siente?

A: Como cansada

E: Cansadita

A: Mmm…

E: Señora Ana ¿Usted siente que esto, esto que paso, esto de golpear el cojín y de sacar su rabia? ¿Le mostró algo?

A: Sí

E: ¿Sí? ¿Me puede contar?

A: Como que me desahogue así y saque esa rabia así que tengo contra él y como que con eso, como que lo fui alejando también así

E: ¿Se siente más en calma ahora?

A: Si

E: Si, ¿Siente que todavía hay cosas pendientes con él?

A: Eh… bueno lo que siento es que no quiero que se me acerque

E: Eso como que parece que es lo m{as fuerte que siente en este momento, que usted no quiere que él se acerque m{as

A: Si por que él es porfiado, después viene igual

E: ¿Cómo piensa lograr esto para que él no se acerque?

A: Bueno tendría que ir a los carabineros

E: Ya

A: Para que él no se acerque a mí, por que antes era así, no se podía acercar a mí

E: ¿Y usted que piensa hacer con usted, como piensa lograr esto que no se acerque mas a él?

A: Si ahora sigue así, yo le voy a decirle que lo voy a demandar, que voy a poner una constancia para que no se acerque a mí ahora

E: ¿Eso es lo que usted necesita en estos momentos?

A: Y que me deje tranquila

E: ¿Sí?, ¿eso es lo que necesita en este momento?

A: Si, por que si yo me quedo con él, yo creo que me voy a volver loca con él

E: Mmm… hay alguna parte de usted que se quiera quedar con él

A: No

E: ¿No? ¿Todita entonces ya no quiere estar con él?

A: No

E: Señora Ana ¿Cómo se siente una vez que ha podido expresarnos lo que le pasa?

A: Bien

E: Bien

A: Si

E: Si

A: Si, mas relajada, mas conforme también

E: Más conforme, ¿Qué es lo que le conforma?

A: Eh… todo esto, es que ahora yo tengo que empezar una nueva vida.

E: Ah

A: Y en que me tengo que hacer una biopsia de esto, aquí mismo, con el doctor Sepúlveda

E: Ya

A: Y de ahí después buscarme un trabajo y encontrarlo y trabajar

E: ¿Hay alguna emoción en este momento, en usted?

A: Estoy contenta porque quiero trabajar

E: Ya

A: Para estar bien con mi hija también, y darle lo que ella necesita y estar bien yo también

E: Claro, claro que eso es muy importante

A: Por que estando bien yo y ella y todo lo que me rodea yo estoy bien también

E: ¿Que cree usted que va a pasar ahora? Después de que ha conversado usted y ha dicho que no quiere que él se acerque mas ¿Qué piensa usted que va a pasar?

A: Es que yo no quiero que él venga mas, pero él va a volver igual, y me va a seguir hostigosiando todo eso, por que él es así

E: Pero ¿Qué podría pasar? En usted, más que en él, en usted.

A: Me molesta

E: Ya, le molesta ¿Pero se siente más clara respecto a su molestia, Que antes?

A: Si

E: O sea ¿Cómo que siente que esta adentro eso de que esta segura que ya no quiere estar con él?

A: Sí

E: ¿Si? ¿Y a usted le da miedo herirlo a veces?

A: Si

E: Si ¿Entonces para eso usted sigue siendo como amable con el?

A: O sea no exactamente pero…

E: ¿Cómo así? A ver cuéntenos

A: O sea eh… yo antes cuando por ser él me quería conversar, yo antes lo aceptaba, pero ahora no, antes lo aceptaba y me convencía, pero ahora no. Pero yo sé que si él me habla, me va a empezar a cargosear, que aquí que allá y todo eso y puras mentiras nomás, entonces yo ya sé lo que viene

E: Entonces si ya sabe lo que viene, ¿Sabe lo que necesita con él? ¿Frente a él? ¿Usted sabe que necesita?, ósea usted ya sabe que el va a venir a cargosear y todo eso, ¿Usted sabe que es lo que necesita para que no le pase eso?

A: Bueno tengo que decirle que no lo quiero nomás, eso, tengo que decirle

E: ¿Cuál es la actitud suya que ayudaría a distanciarse de él? Definitivamente

A: Bueno decirle que no lo quiero y que no se acerque mas a mi, que si viene yo voy a llamar a los carabineros para que él no venga mas

E: Usted siente que eso es lo que necesita ¿Cómo se siente en este momento?

A: Bien

E: Bien ¿Sigue sintiendo esa paz interior?

A: Me quedé pensando

E: ¿En qué?

A: En que tengo que hacer otra vida, o sea tal vez no con otro hombre, sino que para yo estar bien

E: O sea que en este momento ¿usted necesita estar cosas para usted estar bien?

A: Sí

E: Aparte que han sido tiempos de cambios, o sea su mamá partió

A: Sí, y eso también, eh… yo ahora sé que mi mamá esta descansando, entonces yo me siento tranquila eh… de todo el tiempo que estuvimos con ella, igual me da pena si poh, es que es difícil sacársela de adentro a la mamá de uno, entonces eso, pero estoy aceptándolo, yo sé que ella me quiere ver bien a mi, entonces todo eso he pensado

E: Ella va a estar feliz si usted está feliz, entonces en la medida que usted vaya partiendo de nuevo y haga su camino así como usted quiere ella va a estar en paz también

A: Ya

E: ¿Cómo se siente Señora Ana después de que hemos conversado todo esto?

A: Bien

E: Bien, ¿Sí? ¿Cómo bien?

A: Bien poh, me siento bien… como que me siento bien como para salir de aquí y vivir la vida eh… bien, vivir bien eso… y siento que eso también se lo agradezco a ustedes también, de que me han ayudado a sentir eso poh

E: Gracias. ¿Hay alguna cosa que se haya dado vuelta en este rato que hemos estado acá que antes no lo había notado? ¿Se dio cuenta de algo nuevo hoy día por ejemplo, que no lo haya escuchado o que no se había dado cuenta?

A: Ese cuadro que esta ahí

E: Ah, ¿y en usted, hay algo de usted, por ejemplo, algo de lo que vimos… usted sabía que tenía tanta rabia con él?

A: Sí sabia, pero eh… recuerdo que viví súper fuerte

E: ¿Sí? Hartas emociones ¿y eso la alivió? ¿Usted se había dado cuenta de todo lo que paso hoy día, hay algo de lo que pasó hoy día le llame más la atención? Así como: ¡huy¡ yo no me había dado cuenta de esto o yo no me había dado cuenta que sentía esta… tan fuerte esto ¿algo así?

A: ¿Sí?

E: ¿Qué es eso?

A: Eso de que yo no quiero estar más al lado de él, que se vaya, que haga lo que quiera que si tiene otra mujer que se vaya con ella no más y que a mí me deje tranquila y no quiero que ni me hable, que si él llega a hacer los papeles del divorcio eh… bueno ahí me tendrán que avisar y yo voy a firmar encantada y ahí ya nunca más nada

E: ¿Es eso lo que usted quiere?

A: Eso

E: ¿Y se había dado cuenta de lo fuerte que había sido eso para usted?

A: Sí

E: ¿O se dio cuenta hoy día?

A: Ahora me di cuenta también de eso, que de que lo que pasaba que a mi me daba miedo de decirle a él eso. Me daba miedo porque por sus reacciones, porque él es agresivo entonces

E: ¿Y ahora cómo se siente frente a eso?

A: Y de repente me daba miedo que me puede hacer algo también, que me pille en la calle que se yo y me vaya a pegar no sé, eso me da miedo de él

E: Claro, hay que tomar las precauciones necesarias para…

A: El psicólogo me había dicho que nunca iba a cambiar que él es agresivo. Ese fue un psicólogo donde yo lo demandé por haberme pegado, del juzgado después

lo derivaron a él a un psicólogo y yo también había ido al principio, pero después me dijeron que yo no fuera más no más, porque como yo me atendía en el psiquiátrico, porque yo antes eh… de antes que eh… yo iba al psiquiátrico

E: ¿Cómo se siente?

A: Bien, bien

E: ¿Cómo bien?

A: Bien poh, me siento más, más conforme, más feliz estoy hora

E: ¡Que maravilloso escucharla!

A: Sí

E: Ahora que nosotros hemos visto tanto, imagínese ya nos llevamos viendo como 6 veces algo así, y han pasado tantas cosas, y yo me acuerdo cuando usted llegó y estaba tan aproblemada por la situación que usted vivía con su mamá, y eso también le pesaba mucho. Si yo recuerdo que esa condición de vida y todo lo que vivía con sus hermanos, tener que hacer cargo de sus hermanos, el horario muy largo a usted la tenía muy cansada

A: Sí

E: Además se le veía más cansada que ahora también

A: No eh… yo he dormido mal, aunque de repente he despertado, o sea, no no he despertado sino que me quedo dormida como a las 2, que se me acabaron las amprazolán estaba tomado de eso, entonces me tomé después una clorferamina, pero eran las 2 anoche, y apagué la luz porque no podía dormir entonces después apague la tele también y me quedé dormida

E: ¿Y tomó clorferamina para que le diera sueño?

A: Sí

E: Pero ¿usted sabe que la clorferamina es para la alergia?

A: Sí

E: Ah, ¿pero te provoca sueño?

A: Sí la doctora sabía porque también me las recetó, porque yo le dije que tomaba clorferamina, porque me daba sueño la clorferamina a mi a veces, cuando las tomaba para la alergia porque a veces me da una alergia en la cara

E: Si, si nos contó

A: Una alergia en la cara que se me hacen puras cositas así, y entonces eso, y… tomo la fluoxetina, tomé 2 en la mañana y 1 en la tarde a las 3

E: ¿Eso es lo que te recetó el médico 2 en la mañana y 1 en la tarde?

A: Sí, o sea estaba tomando una pero la doctora que esta acá atiende acá, me dijo que me tomara 2 mejor, cuando la otra vez tenía un dolor aquí que me dio en el colegio, y que después yo a los días después vine acá a controlarme y me pusieron es que estaba aquí ¿Cuánto se llama? ¿Electro?

E: Electrocardiograma

A: Sí, me pusieron aquí eso, pero me salió normal me dijo

E: ¿Y la doctora de dónde le dijo que subiera la dosis, de aquí del consultorio?

A: Sí, la que atiende ahí

E: Ya

A: Como las urgencias, eso

E: Ya, y usted ha venido a control médico

A: No, porque me toca, este mes me toca como… sé que me toca este mes pero… el 10 del 11 la otra semana me toca, con la doctora Bach me toca ahora. A mi me atendía la doctora Millar y después ella en Octubre se va, ya se fue entonces ¿Sí? Ella me atendia, me gustaba como me atendía ella, pero ahora esa doctora me va a atender no sé como será… 6 del 11

E: Pero dice Karen, carné de salud de Karen dice

A: Ah, ya, este es del psicólogo de ella que también la llevo al psicólogo yo

E: Señora Ana ¿alguna cosa que quisiera mencionar, algo que quedara en el tintero y quisiera decirnos?

A: Lo único no más ahora que no quiero, o sea, tampoco lo espero, no quiero tener cáncer tampoco. Ya me toca la fecha para eso

E: ¿Es por lo del porotito aquí en la frente? ¿Por eso?

A: Eh… no sé si será de eso poh

E: ¿Y porque me menciona que podría tener cáncer?

A: Porque a mi me operaron de un grado de acá

E: Ya, si

A: Entonces yo ahora tengo fecha en diciembre, parece que el 2 de diciembre tengo fecha y en vez de irme tengo que hacerme de nuevo los exámenes porque los que me hice últimamente hace como 6 meses atrás, me salieron normales, y lo que he sentido aquí que me duele más de un lado, porque no ve que cuando uno tiene algo como que un lado crece más que otro

E: Pero eso es como normal que un lado sea más grande que el otro

A: Es que el cáncer va a crecer, y por eso le extirpan las mamas a las personas

E: Ah, ya no sabía eso

A: Pero… eso solamente pero nada más

E ¿Y a usted le extirparon su mama?

A: No, me quedo una cicatriz aquí, una cicatriz, me sacaron nódulos no más, que estaban medios raros, eso

E: Ya, ¿pero era cáncer lo que tenía?

A: No me diagnosticaron un pre cáncer, eso no más nada más

E: Bueno, esperemos que no sea nada de eso. Yo le quiero dar las gracias por haber venido, usted a sido súper constante, y a nosotras nos consta que ha puesto todo de sí, de usted misma, para usted estar mejor

A: Sí

E: Y yo la felicito por eso, porque de esa manera también usted buscando así de manera así seria, querer estar mejor, usted también va a estar mejor en la vida

A: Sí, porque yo estuve mucho tiempo así, con esa depresión que yo no dormía, yo caminaba como robot, eh… pensaba puras cosas feas… eh…. Entonces todo eso ya, como que ya se agota ¿me entiende? Y uno no quiere estar así

E: ¿Usted no quiere estar así?

A: No quiero estar así, no, no, entonces por eso también

E: Bueno yo le agradezco mucho también con Úrsula el que ha venido a colaborar con nosotras en esto, quería mencionarle que yo he visto que usted a avanzado mucho en este proceso, que llegó súper así como pá dentro, y que llegó con muchas ojeras, muy cansada y como muy dolida también por todas las cosas que estaban pasando, y hoy día la siento un poco más renovada, siento como que, como usted menciona eh… se está abriendo a una nueva posibilidad de vida distinta, una vida distinta, y eso quiero recalcárselo, pá mi… lo he visto y ha sido súper importante ver como llegó así tan cansadita, así como guardada, y hoy día esta más como empoderada de lo que quiere

A: Sí

E: Y también la he visto más fuerte, más fuerte también decir con rabia que ya no quiere estar con esa persona y que quiere tomar sus decisiones como importantes que ya no dejai que se acerque y no… eso, eso lo encuentro muy valioso

A: Sí, antes yo no entendía eso, entonces en mi casa me decían mi hermano, mi hermana todos me decían, y yo no me quería dar cuenta, yo ahora ya…

E: Y ¿usted siente que ahora se está dando cuenta de eso?

A: Sí, yo me di cuenta de eso y ya… por que yo hubiera querido que fuera diferente, porque yo me di la oportunidad para que sea diferente pero no pasó nada poh, él vuelve a lo mismo, entonces siempre cuando después llega el enojo, malos ratos no más, eso es lo que no… no lo soporto

E: ¿Y eso es lo que usted no quiere?

A: No

E: Y así también la comunicación ha mejorado con su hermano

A: Sí

E: Eso fue un buen punto que usted también se atrevió a decirle a él, lo que usted necesitaba, y él también generó cambios al interior de la familia

A: Sí, porque él tiene su dormitorio en el segundo piso, tiene solo el segundo piso, y antes llegaba subía al segundo piso y se encerraba en su pieza a ver tele que sé yo, se acostaba, y de ahí nadie más lo sacaba poh, ahora no poh, ahora se queda abajo conversando, veímos tele conversamos

E: ¿Parece que fue importante que le dijera a su hermano que necesitaba que la escucharan y que…?

A: Sí

E: Y que mejoraran la comunicación con él

A: Ha mejorado toso eso

E: ¿Qué le mostró eso? Después de decirle a su hermana lo que necesitaba, ¿le mostró algo?

A: De que las cosas hay que decirlas, eso, lo que atendí con ustedes también, o sea de antes yo lo sabía también, pero que no le ponía empeño ¿me entiende?

E: Ah, claro

A: Entonces como que me cerraba a todas las cosas, y ahora ya no poh, que yo no quiero estar así, no quiero ser máquina todo…eso.

8.2.2. Entrevistas Bernarda

8.2.2.1. Primera Entrevista Bernarda

Entrevistadora (E): Bernarda ¿hace cuánto tiempo que te sientes deprimida?

Bernarda (B): Yo hace como tres años atrás estuve con un tratamiento, pero después lo dejé. Y hace cómo cinco meses atrás que vine a médico por otra cosa y la doctora me dijo que mi cuadro de depresión no estaba mejorado.

E: ¿Qué es para ti estar deprimida?

B: Estar siempre triste, es como no tener ganas de hacer nada. Todo me daba pena. Más que nada yo vine porque mi cuerpo ya no lo podía contener.

E: ¿Cómo así Bernarda?

B: Es que tiritaba entera. Todo mi cuerpo tiritaba sin saber por qué. Sentía que el pecho se me apretaba. Era como que tenía mucha angustia.

E: ¿Para ti tener el pecho apretado es tener angustia?

B: Sí. Yo trataba de respirar y me costaba mucho.

E: ¿hay alguna sensación física que llame tu atención cuando estás deprimida?

B: como que las piernas me tiritan. No tengo ganas de hacer nada. Paso con sueño, me dan ganas de estar acostada todo el día. Paso con dolor de cabeza donde no duermo bien, me estreso.

E: ¿Sabes por qué no duermes bien en la noche?

B: es que me han dicho que es porque sueño demasiado y es como que lo estuviera viviendo. Es como que la cabeza no me parara. Al otro día despierto y es como que hubiera estado despierta toda la noche haciendo cosas.

E: ¿Has notado alguna diferencia en ti cuando estas deprimida a cuando no lo estas?

B: mmm… no sé. Es como que aunque te pasen cosas buenas tú no lo disfrutas. Es como que tu dices hay que bueno, pero no te da eso…

E: y antes ¿si te pasaba eso, te ponías contenta de verdad?

B: sí. Ahora es como que todo me da lo mismo. Yo antes hubiera sido la mujer mas feliz del mundo si tuviera una buena pega, si mi esposo se portara bien. Lo que pasa es que mi esposo antes bebía y me pegaba. Ahora no es así, igual no estoy conforme. Mi esposo se hizo un tratamiento y dejó la droga. De ahí que nunca más me ha pegado.

E: ¿ahora están bien?

B: Sí. Es que hemos pasado tantas cosas que yo ya no sé lo que siento por él. No sé por qué estoy con él, no sé si es por tener mi familia o porque lo quiero. Él ahora me tiene en un pedestal, me lo da todo pero yo no estoy conforme. A veces me da rabia conmigo porque siento que tengo todo y no estoy conforme.

E: ¿qué sientes que te hace falta Bernarda?

B: no sé. Es que no siento lo mismo que antes por él

E: ¿Te da miedo ya no quererlo?

B: Sí. Él me dice que yo ahora lo trato mal. Lo trato así como (hace maniobra con la mano como de desdén). Él a mi no me llena.

E: el cómo era contigo antes?

B: no po' él antes era malo y yo lo único que quería era que fuera como ahora es.

Mi esposo me dice que yo tengo a otra persona y me pregunta que si se lo diría y yo le digo que sí, pero yo no se lo diría porque le tengo miedo.

E: ¿será que estas con él por miedo?

B: no por miedo, pero ahora tengo una familia y no quiero desarmarla.

E: ¿Aunque eso sea a costa de tu propio sacrificio?

B: Sí. El tema es que yo no sé lo que me pasa y no es que me guste otra persona, pero yo ya no sé lo que siento por él. No sé cómo explicarlo, pero incluso hasta para hacer el amor con él ya no es lo mismo.

E: ¿será que estas dolida con él?

B: Yo creo. Es que cuando yo empecé con mis problemas de depresión el no me apoyó. Cuando yo me intenté suicidar el me trataba mal, me retaba. Cuando yo tenía que venir al psicólogo el me decía que ya iba a ir a güeviar. Él me seguía. Yo pensaba cuando salía con mi esposo en el auto cuando íbamos andando que qué pasaría si yo abriera la puerta y me tirara. Total mis hijos se quedarían con mis papas y el haría su vida.

E: ¿no crees que seas importante para tus hijos?

B. sé que soy importante para ellos, pero si yo no estuviera ellos no estarían mal.

E: ¿tu crees que ellos estarían mejor contigo o sin ti?

B: Yo creo que ellos estarían igual, total están empezando y yo se que con mis papás a ellos no les faltaría nada.

E: ¿la primera vez que intentaste suicidarte con qué lo hiciste?

B: con pastillas. La Cata, mi hija mas chica tenía como un año y medio.

E: ¿Tu te deprimiste después que nació la Cata o antes ya estabas deprimida?

B: después es que yo fui mamá soltera. Mi esposo no es el papá de la Cata y mi hija ahora se está dando cuenta. Está sacando conclusiones por los apellidos.

E: ¿sientes que ya no sientes placer por las mismas cosas que sentías antes?

B: sí. Mira por ser antes me gustaba salir con mi esposo a comer con los niños y ahora prefiero estar en la casa. Por mi yo estuviera todo el día encerrada en mi pieza

E: sientes que a veces tu día pasa sin mayores emociones

B: Si. Como que mi día es monótono

E: ... invitación a la exploración sensorial ...

Del recorrido que hicimos por tu cuerpo hay alguna sensación que haya capturado tu atención?

B: El pecho y las piernas. El pecho estaba apretado y las piernas como en las nubes. Es que me sentía como en las nubes. Las manos las sentía apretadas, como que estaban grandes (movimiento de abultadas).

E: ¿hay en tu familia alguien con quien tengas una relación cercana pero conflictiva?

B: si, con mi suegra,.

E: ¿hay alguna persona en tu familia con quien tengas una relación distante?

B: con mis hermanas

E: entre tu esposo y tu suegra ¿con quien tienes más conflictos?

B: Con mi suegra

E: ¿ella es cercana para ti, es importante en tu vida?

B: no. Ella no es importante en mi vida.

E: ¿por qué que es conflictiva?

B: porque a través de ella he tenido muchos problemas con mi esposo

E: tu mencionas que ella no es importante para ti

B: para mi no, pero para mi esposo sí y eso me a traído muchos problemas

E: lo central es que puedas elegir a una persona a la que te cuesta decirle lo que te pasa, lo que te molesta y/o desagrada

...

E: ¿te cuesta comunicarte con tu esposo?

B: no. Yo a él le digo todo lo que me pasa y lo que me molesta y él a mi también.

E: y ¿no sientes con él que tienes cosas pendientes que no le has dicho? B: No. Lo que yo siempre he tenido guardado es que como él me aceptó con mi hija, porque él nunca ha hecho diferencias con el niño, él nunca ha tratado mal a mi hija. Eso me hacía tratar de rescatarlo a él. Él nunca ha sido una mala persona, él se metió en la droga y estaba agresivo porque quería plata para la droga. Yo me sentía culpable de haber tenido una hija fuera del matrimonio, entonces era como que él tenía derecho a tratarme así. Yo por eso soportaba esta situación. Es como que yo tuve la culpa de ser mamá soltera y él me estaba acogiendo, como haciéndome un favor.

E: ¿eso lo sigues sintiendo el día de hoy?

B: no porque después que yo empecé a trabajar me independicé. Él me decía que yo no tenía a nadie, que yo no tenía para donde irme. Ahora no es así porque yo le digo que cualquier cosas que pase nos separamos y que yo tengo las manos buenas para trabajar y mantener a mis hijos. Yo puedo salir adelante sola. Antes yo no le hablaba así.

E: ¿Eso fue a raíz de que encontraste trabajo y empezaste a tener tu propia plata?

B: si, porque lo mío sirve igual que lo de él. Nosotros aportamos igual. Yo le digo que los dos somos iguales y de ahí que las cosas empezaron a cambiar. Cuando a mi me toca trabajar el fin de semana el se tiene que quedar con los niños, él no puede salir. Así son las cosas.

E: ¿o sea que ahora las cosas son más compartidas?

B: si. Cuando me toca trabajar él tiene que hacer las mismas cosas que yo. El fin de semana el tiene que preocuparse de los niños y lavar la ropa.

E: Cuando te sientes angustiada o apenada ¿a quién le cuentas tus cosas?

B: a nadie

E: ¿No tienes una amiga a quien contarle tus cosas?

B: No (dice enérgicamente)

E: ¿eso es por alguna razón?

B: yo siempre fui así desde chica. Yo le digo a mi esposo que no me entiende que yo sea así. Que me voy pa’ dentro y que lloro, que hablo sola y con mi almohada. Yo le digo que a lo mejor yo necesito una amiga que me apoye.

E: ¿Alguna vez has tenido alguna amiga que sea importante en tu vida?

B: Si. Una vez, pero cuando me junté con mi actual esposos, como tenía tantos problemas me alejé de ella.

E: ¿No has vuelto a buscarla?

B: No.

E: ¿No has vuelto a tener otra amiga?

B: No.

E: ¿a tu mamá no le cuentas tus cosas?

B: No.

E: ¿Cómo es la relación con tu mamá?

B: No es mala, pero yo no soy muy apegada a mi familia.

Lo que pasa es cuando yo me junté con mi esposos yo me fui porque tuve un problema grave en mi familia. Entones esa fue una forma de escape para mi.

E: ¿Te fuiste con tu esposo porque te querías ir de la casa de tus padres?

B: Sí. Es que en ese tiempo éramos pololos no más, pero él me apoyó mucho cuando me pasó esto.

Entonces cuando empezamos a tener problemas yo no contaba con nadie. Él me decía que como yo no tenía a nadie no me podía ir de la casa. Yo no podía volver a la casa de mis papás.

E: ¿entonces aún no tienes a quien contarle tus cosas?

B: No.

Mira mi esposos tiene amigos y cuando nos juntamos en un asado por ejemplo, él me dice que comparta con las parejas de sus amigos y a mi no me gusta. No soy buena para tener relaciones afectivas. Es que soy muy desconfiada.

E: ah, es por desconfianza que no tienes amigas, no porque te cueste

B: no es que me cueste. Yo en la pega soy bien sociable, me gusta echar la talla, pero es eso no más. No siento que alguien se merezca más que eso.

E: ¿No sientes que alguien se merezca tu amistad?

B: sí, es eso.

E: ¿Lo has pasado mal respecto a eso? ¿Te han fallado muchas personas?

B: yo creo que lo más importante es que me ha fallado mi familia. Yo creo que si la familia te falla en los demás es peor.

E: Es que si no tienes a tu familia que es tu mayor apoyo, ¿quién más?

B: para mí, mi familia ahora son mis hijos. Yo hablo arto con la Catita y cuando me ve triste yo hablo con ella. Yo con nadie tengo la confianza de contarle mis problemas, ni mis cosas.

E: ¿Tú sientes que eso te ha mantenido un poco sola?

B: Sí. A veces me siento sola, sobre todo cuando quiero salir a algún lado. Yo ando para todos lados con mi hija. Como que ella es mi todo. (45:59)

E: ¿te dan ganas de tener una amiga?

B: Sí, de repente si, pero mejor no. Es que yo he dado mucho y nunca he recibido. Es como que se han aprovechado mucho de mi persona. Eso a mi me ha hecho cambiar, incluso hasta mi esposo me dice que yo estoy diferente.

E: ¿antes eras “corazón de abuelita”?, ¿te acomoda esa palabra?

B: Sí, yo antes era así. Ahora no. Yo ahora soy más cerrada y digo las cosas como son.

E: ¿te ha resultado mejor decir las cosas como son?
B: a veces si. Pero con otros he tenido problemas por eso. Por ejemplo con mi suegra o con amigos de mi esposo.

E: ¿será que eres muy dura para decir las cosas?
B: yo creo que sí. Es que como la gente no me importa. Si no me hablan a mi me da

lo mismo. Yo no dependo de nadie. Si les gusta las cosas que digo, bueno y si no, bueno también.

E: ¿y con tu familia como te llevas?

B: Ellos no saben nada de mí. Es el momento que estamos juntos y nada más. No somos de las que nos llamamos. A veces pasan semana y no sabemos nada de nosotros.

E: ¿a veces te hace falta tu familia?

B: Sí. Siempre me han hecho falta mis hermanas. Yo encuentro que les he dado demasiado y ellas nada.

E: ¿Tú sientes que eso es particularmente contigo o que ellas son así?

B: No. Es conmigo, porque entre ellas tienen arto lazo, salen juntas, se regalan ropa entre ellas.

E: ¿Crees que hay alguna razón por la que ellas sean así contigo?

B: no lo sé.

E: ¿no les has preguntado nunca?

B: no. Una vez mi esposo le preguntó a mi hermana que sigue de mí en edad, que por qué ella era así conmigo.

E: ¿Y qué dijo tu hermana?

B: ella dijo que porque siempre yo había tenido todo.

En ese sentido mi vida fue más fácil, porque yo siempre trabajé para tener mis cosas. Yo nunca dependí de mis papás. Yo trabajaba los fines de semana para comprarme las cosas del colegio. Mi hermana le dijo que ella sentía celos de mí y de mi hija, porque mi hija era como la hija de mis papás porque la Cati es la única nieta mujer. Mi papá siempre se ha relacionado con mujeres y el resto de mis sobrinos son hombres.

E: ¿tu papá es el único varón adulto?

B: no. Está mi hermanastro. Con él yo tuve problemas esa vez, por él yo me tuve que ir de la casa.

E: ¿es decir que con él no tiene vínculo?

B: No. Entonces igual yo me he sentido súper sola

E: ¿con tu papá o tu mamá te sientes más cercana? O ¿con cuál de los dos tienes una relación más problemática?

B: no, si no es tanto que tengamos problemas. El tema es que mi papá siempre ha sido machista. El tema es que cuando yo tenía problemas con mi esposo, mi papá me decía que los resolviera con mi esposo y me mandaba de vuelta para la casa. Un día que mi esposo me pegó y yo me fui a la casa de él, mi papá me hizo devolverme porque yo tenía que estar con mi esposo, porque todos los matrimonios tenían peleas.

E: ¿Qué te pasó a ti con eso?

B: yo no le dije nunca a mi esposo que mi papá me había mandado de vuelta. A mi esposo le dije que quería que arregláramos las cosas, que conversáramos. Es que igual yo me sentí desprotegida. Y mi mamá nunca se ha interpuesto a mi papá. Por ejemplo nosotros siempre vivimos con un hermanastro que se crió con nosotros. Mi papá hasta el día de hoy lo mantiene y ya tiene treinta y tantos años. Siempre lo ha cobijado.

Él quiso abusar de mí cuando yo tenía a mi hija chiquitita. Mi papá dijo que a lo mejor yo había tenido la culpa. Que como que yo lo tenté. Nunca se habló del tema. Mi mamá me dijo que si me creía porque yo le había dicho siempre que no me dejaran sola en la casa con él; y ese día que pasó esto mi mamá le dijo a mi papá que yo había tratado de decírselo muchas veces.

Después pasaron unos meses y el hijo de mi papá de nuevo tuvo cabida en la casa de mi papá. Con eso yo me sentí muy pasada a llevar.

E: ¿En ese tiempo que él trató de abusar de ti, se fue de la casa?

B: Sí. Se fue solo y a los meses después el volvió a visitar a mi papá y mi papá como si nada. De mis hermanas tampoco sentí apoyo, ellas también actuaron con él como si nada. Yo no sentí el apoyo. Cuando él llegaba yo me encerraba en mi pieza a llorar.

E: ¿es como que nadie se puso en tu lugar?

B: sí.

E: ¿Tú sientes que fueron desleales contigo?

B: Sí.

E: ¿esa es la palabra que te calza?

B. Sí. Siempre he sentido que no he sido importante para ellos. Siento que siempre he salido adelante sola. Cuando yo estudiaba siempre me daban las sobras. En el invierno yo moría y penaba por unas pantys para no pasar frío y no me compraban. Tuve que ponerme a trabajar los fines de semana en el persa para poder tener mis cosas. A veces trabajaba hasta las tres de la mañana, y yo estudiaba toda la semana igual que mis hermanas, pero ellas que eran mayores que yo no trabajaban. Yo siempre me he valido por mi misma. No repetí ningún año en le colegio y salía premiada por ser mejor estudiante. Yo nunca di problemas en la casa, yo no fumaba ni tomaba, ni salía a carretear. Ellos nunca me agradecieron eso. Yo quedé embarazada de mi hija después de que salí del colegio y después de que hice mi práctica.

E: de todas las personas de las que hemos hablado ¿a quién te cuesta más decirle lo que te pasa?

B: a mi papá. Yo a él nunca le he dicho nada. Y yo creo que nunca se las voy a decir.

E: Bernarda ¿es más fácil para ti ver tu pena o la de las otras personas?

B: yo creo que la de las otras personas, porque a pesar de cómo son mis hermanas

Conmigo. Yo siempre les estoy regalando cosas, siempre estoy preocupada de ellas y yo me las quiero ganar y nunca pasa eso. En el momento en que pido algo de ellas, ellas no están. Siempre les ayudo…como que las busco. Sean como sean son mi familia. Es como una esperanza que uno tiene.

E: Bernarda ¿te ha pasado que sabes como el otro se siente sin preguntárselo?

B: Sí.

E: ¿y nunca te ha pasado que has tenido un mal entendido por eso? Por ejemplo ¿que pensaste que a una persona le pasaba algo y no era eso?

B: no. No lo recuerdo. Es que con quien yo hago esas cosas son personas con las que trato diariamente.

E: Bernarda ¿te ha pasado que a veces sientes que una persona es pesada contigo o que tiene mala onda contigo y no era así?

B: ah, es que si son pesadas conmigo yo lo soy el doble.

E: ¿y te has equivocado en eso?

B: es que me ha pasado que soy pesada con una persona porque a ella yo le caí mal, pero en verdad ella me había caído mal a mí.

E: ¿eso te pasa muy seguido?

B: Sí.

E: ¿te ha pasado que piensas que alguien está enojado contigo y te has equivocado?

B: si me ha pasado.

E: ¿Y con tu familia te ha pasado?

B: si me ha pasado

E: ¿eso te pasa muy seguido?

B: no muy seguido, pero pasa regularmente.

E: ¿te ha pasado que has percibido que en tu casa hay una onda extraña y lo has

atribuido a que es contigo?

B: si me ha pasado que he sentido ondas extrañas y después me doy cuenta de que no es conmigo.

E: ¿eso te pasa muy seguido?

B: si me pasa bien seguido

E: ¿en tu trabajo te ha pasado esto?

B: Sí. Por ejemplo una compañera pasa por el lado mío y no me saluda, yo pienso que está enojada conmigo, y lo que pasa realmente es que pasó muy rápido por mi lado y no me vio

E: ¿y cuando te pasan estas cosas te acercas a la persona a conversar de lo que sentiste?

B: no. Yo me escondo, pero si la persona se acerca a mi yo se lo digo.

E: ¿esas cosas te dan pena?

B: sí.

E: ¿te permites sentir esa pena o la corta cuando viene en camino?

B: no. Si siento la pena y lloro. Me quedo todo el día pensando en eso.

E: ¿y cuando sientes rabia la sientes o la cortas?

B: Cuando tengo rabia ando con eso, y cuando llego a la casa yo lo expreso con mí marido. Él me dice que me desquito con él.

E: ¿y antes con tu marido expresabas tu rabia?

B: no porque me daba miedo. Él ahora ya me trata mejor, ahora puedo decirle lo que me pasa. Cuando el anda mal, él se va a fumar un cigarro y yo no lo pesco. Y cuando yo ando mal el igual se va, me va a comprar un engañito.

E: cuando estas deprimida no le cuentas tus cosas a los demás ¿porque sientes que los otros se van a deprimir?

B: no. No porque los otros se vana deprimir si no porque a los otros no les interesa.

E: ¿esta sensación es en general o con alguien específico?

B: es en general

E: ¿te es más fácil hacer algo para los demás que para ti misma?

B: si, mucho más.

E: ¿Te es más fácil escuchar a los otros o contar tus cosas?

B: me gusta más escuchar a los demás. Me cuesta contar mis cosas a los demás.

E: ¿aunque sea a alguien que te haya contado sus cosas?

B: si, si eso no tiene nada que ver. Yo no confío en los demás aunque ellos confíen en mi. en el trabajo me dicen amiga, amiga y yo les aclaro que no somos amigas, que somos compañeras de trabajo

E: ¿tú dejas clara las distancias abiertamente?

B: sí, porque yo no tengo amigas.

E: esto de mantener las distancias claras te resulta bien

B: si, a mi me parece bien.

E: ¿Cómo te sentiste hoy en la entrevista?

B: bien, porque estas cosas que les he contado no las sabe nadie. Incluso esa vez que me intenté suicidar en la casa de mi mamá ella no lo sabe, porque mis hermanas no le contaron a mi mamá. Le dijeron que yo estaba enferma de la guata. Yo siento que no se lo dijeron porque mi mamá me iba a tomar mucha atención y ellas no querían eso. Yo hubiera preferido que le dijeran a mi mamá para haber sentido su apoyo alguna vez. Cuando estaba en el hospital ellas me trataron mal, me dejaron sola, no estuvieron conmigo.

E: ¿Bernarda tu sientes que en esta entrevista descubriste algo que no habías notado antes?

B: Sí, lo de mi esposo. Yo nunca le he dicho a nadie que estoy en duda con mis

sentimientos. Yo tengo esta duda en mí. Él ahora está mamón, a nadie le demuestro de mis dudas. Yo soy súper tierna con él.

E: ¿Bernarda este no es el hombre que tú querías?

B: Sí, pero no sé por qué no estoy conforme.

E: ¿esto nunca se lo has dicho a él?

B: no, me da miedo que después cambie y yo me de cuenta que me equivoqué.

8.2.2.2. Segunda Entrevista Bernarda

Entrevistadora (E): Hola, cómo ha estado, ¿cómo está el dolor de cuello?

Bernarda (B): Bien

E: ¿Y cuándo le empezó el dolor?

B: Ayer, no me acuerdo.

E: ¿Y de dónde?

B: No, me empezó como aquí, como que me dolía todo el cuello, pero ya hoy día me duele toda la cabeza, como que me punzan los oídos.

E: ¿Habrás dormido chueca?

B: No creo porque ya se me hubiese pasado hoy día, porque ayer andaba ya así, y si hubiese sido solamente de dormir hoy día hubiese amanecido mejor no peor.

E: ¿Tú piensas que es tensional por el reposo?

B: No sé, no sé que será.

E: Bueno, mira vamos a seguir con las mismas preguntas de la vez anterior, ¿te acuerdas? Que eran como para ir profundizando qué te pasaba. Son preguntas que uno tiene que recordar, que hay que ponerle un poquito de cómo echar para atrás la memoria.

B: Ya

E: Bernarda, tu sientes que respecto a los que te pasa esto que te sientes deprimida y que tu mencionas que te cuesta ser feliz, ¿sientes que hay alguien responsable en eso?

B: No, no se no le echo la culpa a nadie en particular.

E: Ya, y ¿a qué le atribuyes esto que te está pasando?

B: Que me tocó nomás (risas)

E: Porque te tocó nomás, ¿no es por alguna otra razón?

B: No

E: ¿No le has dado mucha vuelta a esto?

B: No, no.

E: Bernarda, ¿cómo has estado durante la semana, durante la entrevista, te quedo rondando algo?

B: No, igual como que ando media achacada porque igual como que tomé cosas, empecé como a recordar cosas que tenía como atrás, que no había conversado, entonces igual andaba como medio bajoneada, incluso mi esposo me decía y yo le dije que me entendiera que igual se me habían venido hartas cosas que me habían pasado antes.

E: Bajoneada cómo, qué es eso de bajoneada?

B: Como que no hablaba, andaba callada, pensativa, como con pena, con puras ganas de llorar.

E: ¿Y pudiste llorar?

B: No. Mi esposo me decía: “teni penita”, y yo decía no, pero yo sabia que tenia pena pero no sabia de qué, era como un conjunto de cosas; aparte que igual ese día hable con la psicóloga por lo de mi hijo entonces igual como que se me …

E. ¿Como que hoy día es el día de la psicóloga no?

B: No, si todos los miércoles le toca a ella también. Entonces ella después que está con mi hija habla conmigo. Dentro de las cosas que a mi me dice, igual yo como que…. Como que estoy pasando por una etapa difícil con ella. Nosotros tenemos que decirle que mi esposo no es su papá entonces pa mí todo eso es difícil, como que quiero pero no quiero (risas). Entonces ando con todo eso, yo digo a lo mejor con todo eso ando así, porque ando como media tensionada.

E: Bernarda, cuando quieres decirle algo a alguien, por ejemplo en el caso de tu papa, cuando quieres decirle algo, ¿has logrado distinguir los mejores momentos para poder hablar con él?

B: Sí, pero nunca he tenido la valentía como para poder decirle las cosas.

E: Ya, como que observas que es el momento apropiado, pero algo te pasa que no eres capaz de decirle lo que estás sintiendo.

B: Sí porque cuando el está bien, uno no quiere amargarle el momento, o sea está bien que bueno está de buen ánimo pa que voy a decirle cosas que...

E: Tu sientes que lo que tu le vas a decir van a provocar qué cosas en él

B: Disgusto, vamos a terminar discutiendo

E: ¿Has logrado identificar por ejemplo las condiciones externas que se dan para que tú puedas decir lo que te pasa? ¿Distingues qué cosas tienen que haber para que tú puedas decir algo y sea bienvenido eso?

B: no, o sea no.

E: y al contrario, ¿has sentido que hay algún momento en que tu no puedas decir lo que te está pasando, porque hay condiciones que no te lo permiten. Por ejemplo hay discusiones en la casa o tu sientes que hay un animo medio raro que tu no puedes decir que te pasa. ¿Eso te es más fácil?

B: ¿Eso es más fácil, o sea, es que yo soy como cuando largo las cosas es cuando ando molesta o cuando reviento.

E: Y te da lo mismo si afuera están las condiciones, ¿no te fijas en eso?

B: No, no me fijo. Me da lo mismo. Cuando yo estoy harta pase lo que pase digo, yo reviento nomás.

E: Sin primero tantear como están las cosas afuera, es como tú tienes que desahogarte y lo haces nomás.

B: Sí

E: Tú podrías identificar como son o algunas características de las personas con las cuales tú no puedes conversar a las cuales tú no puedes decirles qué te pasa. Has logrado identificar algo en que se parecen esta persona con esta otra que tu no has logrado decirle s lo que te pasa.

B: Yo a mi esposo le digo las cosas, converso todo. A mi mamá y a mi papá yo no les digo mis cosas.

E: ¿y tu sientes que hay algo de similar en ellos que tu no puedes decirles lo que te pasa?

B: Sí, nunca he tenido apoyo de ellos, entonces pa que les voy a decir mis cosas.

E: entonces, tu sientes que con aquellas personas que no te han apoyado tu sientes que con ellas no.

B: Mis hermanos tampoco.

E: ¿Te pasa a menudo que te sientes dolida u ofendida con alguien?

B: Sí

E: ¿Y eso tiene alguna razón en especifico?

B: es que donde yo soy alejada de las personas yo siento que todas las personas están como en contra mío, no se como explicarlo, como yo no me acerco a las personas yo siento que como que todos me miran mal como yo no me acerco. De repente soy yo la que tengo la culpa en ese aspecto, donde yo no me acerco a las personas pienso que todas me miran mal o todas me tienen mala o todas no se po y de repente no es así es donde como yo soy muy pa adentro yo soy…

E: ¿Es cómo que tu provocaras esas reacciones?

B: Claro.

E: ¿En qué tipo de cosas te das cuenta de que en verdad no es así?

B: Porque después ha habido casos en que la gente se me ha acercado, me tratan de hablar, y cuando me hablan me hablan bien, o me invitan a cosas y ahí yo digo no era tan así.

E: ¿Es cómo no era lo que yo pensaba?

B: Claro. Mi esposo me dice pero si teni que tratar a las personas y yo le digo a es que yo no necesito a nadie

E: ¿Por qué piensas tu que te predispones a caerle mal a la gente?

B: Porque yo no me acerco, porque tengo miedo de acercarme a la gente, prefiero estar sola.

E: ¿Entonces tú sientes que ellos perciben que tú eres pesada?

B: Sí.

E: ¿Te lo han dicho alguna vez?

B: Sí, me lo han dicho en el trabajo con personas que después he tenido con compartir por cosas del trabajo, me han dicho: “O tu me caías remal de puro verte, te tenía una mala, pero así conversando contigo eres rebuena onda”

E: ¿Y cómo se sienten esas dos diferencias?

B: Yo digo que yo soy así, y en mis actitudes soy así yo digo y hago como soy y al que le gusta le gusta y al que no no le gusta nomás po.

E: ¿Y que se sentía mejor esto de que te veía y me caías mal o conversando contigo veo eres súper simpática?

B: Sí, me sentí bien cuando me dijeron eso. O sea igual me ha pasado varias veces (risas) que me han dicho que de verme yo caigo mal, porque yo no hablo, no miro, no saludo, nada.

E: ¿Como que donde te da susto tú no generas contacto?

B: Si yo lo hago.

E: ¿Concientemente?

B: Sí

E: Imagínate tu ves a este grupo de gente sentada y tu ¿pasas?

B: Si, aunque haya una persona que yo conozca.

E: ¿Y e ese momento qué va sintiendo tu cuerpo? Sientes que te apreta o que te pone como tensa pa pasar rápido.

B: Si como que trato de pasar rápido

E: ¿Y de mirada al suelo?

B: De mirada a cualquier lado

E: Que parezca espontáneo

B: Si, como que voy sacando algo, mirando pa otro lado, hablando por celular, cualquier cosa pero no miro.

E: ¿Y después cuando ya te sentaste miras de reojo para ver si te están mirando?

B: no, paso nomas.

E: ¿y eso porque?

B: No sé (risas)

E: ¿será timidez?

B: No sé

E: ¿Tu como te consideras, tímida o así como más pa afuera?

B: No, me considero tímida, pero cuando por ser en el mismo trabajo cuando tengo que decir las cosas o cuando hay cosas que me que me molestan yo soy expresiva, soy súper expresiva. O cuando la persona me cae mal yo no soy de esas que digo o... yo le digo no tu me caí mal, no puedo evitar… no puedo estar con ella compartiendo si esa persona no me gusta, no lo hago.

E: Como que en ese sentido te haces caso a tu cuerpo cuando alguien te rechaza

B: Si, no puedo no puedo cuando una persona me cae mal no puedo compartir con ella

E: ¿Y te ha pasado alguna vez que te has equivocado que una persona te ha caído mal, la has conocido y te ha caído bien?

B: Si me ha pasado

E: ¿Te pasa muy seguido?

B: Me ha pasado no se si muy seguido pero me ha pasado con personas más de una vez digamos

E: ¿Que después te caen bien?

B: Que después como que ellas mismas se han ganado…

E: ¿Como te explicas a ti misma lo que te ocurre, lo que te está pasando?

B: No se po yo digo que con todo lo que me ha pasado, todo lo que ya he vivido, que ya ahora me toco pa los chiqueros nomás po. Lo que me pasa a mí me da lo mismo, igual que la gente me da lo mismo, tener amigos o no tener me da exactamente lo mismo. Yo digo o sea vivo igual, trabajo igual, como igual. Ahora lo único que tengo que hacer es que los chuiquillos estén bien nomás.

E: ¿Y después?

B: Na, verlos a ellos nomás (risas)

E: ¿Y has pensado alguna vez que vas a hacer cuando tus hijos crezcan?

B: Voy a tener más hijos, para seguir cuidando (risas). Es que yo quiero tener más hijos.

E: Si tu pudieras definir una misión que te ha tocado en la vida. Como que tu viniste al mundo por una misión, podrías decirme tu cual es esa

B: Yo digo que por mi esposo, porque él estaba muy mal y yo como que lo saque adelante.

E: ¿Como que viniste a salvar a tu esposo?

B: Si, yo lo ayude mucho a él. Él incluso me dice yo soy lo que soy por ti. Porque el prácticamente estaba botado en la calle.

E:¿Cuando hablas de tu esposo que sentimientos o emoción te vienen a la cabeza o al corazón?

B: Como de ternura no sé. Pa mi yo le digo: “tu eri como un hijo más para mi” (risas)

E: Es como ternura lo que sientes hacia él.

B: Es como un hijo más para mí, porque como lo he cuidado lo he sacado adelante. Él me dice: “tu me tratai como si fuera tu hijo”, pero es que parecí mi hijo le digo yo. Es desordenado igual que los chiquillos y yo también tengo que retarlo

E: ¿Y no lo sientes como par?

B: Es que... en cosas, si en cosas que tienen referencia a la educación de los niños, el es buen papá, yo lo veo como buen papá, es bien correcto, se preocupa harto de todo. Pero en el sentido de él como personalidad es bien apegado a mí, depende harto de mí. Es que él fue muy afecto de cariño… falto de cariño.

E: Entonces él te busca para que tú..

B: Si, él hace cosas como para que yo lo rete, o me dice: “Bernarda yo voy a ir para…” y yo le diga no no hoy nos acostamos temprano y él me hace caso

E: ¿Y eso te agrada?

B: Sí

E: ¿Es como una forma de regaloneo?

B: Sí, es como cuando está en la casa, quiere que yo me siente a almorzar con él, que esté al lado. Cuando está acostado le gusta que esté al lado de él y le haga cariño en la cabeza. Es como bien, bien raro

E: ¿Y cuando tu necesitas que te cuide?

B: Sí, es amoroso conmigo. Ahora, es bien preocupado de mí. Me llama para saber cómo estoy cuando tengo pena me abraza, me dice que llore.

E: ¿Y cómo te sientes en esos momentos?

B: Rico. Siento harto apoyo de él, ahora siento cualquier apoyo de él, me ha ayudado harto.

E: ¿Todo el apoyo que antes no sentías de él?

B: Sí, entonces ahora que estoy tan bien con él, tamos tan acordes que lo demás no me interesa tener afinidad con mis papás o no, sino que venir a verlos, hola y chao, tener una relación así de lejos

E: ¿Te sientes más tranquila hoy día?

B: Sí, respecto a eso sí.

E: Ya no te sientes…mencionaste la vez anterior que te sentías desprotegida por tu familia y por él. ¿Hoy día cómo te sientes con respecto a esto?

B: Con él me siento bien, lo único que no me gusta de repente ser tan dependiente y con él estoy como si que él me faltara quedaría como sola me entiende. Porque si el no está, no tengo a mi mamá, no sé, en los momentos como que me siento bien pero no quiero pensar en si él me faltara, estoy como viviendo esta etapa, quiero vivirla nomás. Igual me saca a comer, a veces me va a buscar al trabajo, me tiene sorpresas, me lleva a comer.

E: ¿O sea que hoy día ha estado más tierno contigo, más preocupado?

B: Sí, sí. Que igual me dice es que te quiero mucho, y yo le digo si po pero antes no me queriai, y él me dice pero ahora te quiero, ahora importa.

E: ¿Tú piensas que ha menudo es mejor callar lo que sientes, o no vale la pena decir lo que te pasa?

B: Sí, derepente prefiero quedarme callada porque para que hacer más problemas. Incluso mi mamá no sabe que yo tenía problemas, que yo estaba…

E: ¿Cómo que contarles tus cosas a los demás entonces dabas problemas?

B: Sí, como que son cosas mías nomás.

E: Bernarda y ¿te das cuanta de lo que te pasa cuando te quedas callada?

B: Sí, las cosas me dan vueltas me dan vueltas me dan vueltas.

E: Te quedan dando vueltas en la cabeza, ¿y eso que te produce físicamente?

B: Me siento mal, en el sentido yo no sé que hacer.

E: ¿Corporalmente te pasa algo cuando te quedas callada? ¿En el cuerpo te pasa algo cuando te quedas en silencio?

B: No sé, porque igual ahora en estas últimas semanas tuve un problema bien grande, supe unas cosas que...

E: ¿En el trabajo?

B: No, familiares. Por la familia de mi esposo. Que resulta que son cosas que él no sabe, entonces yo sé que esas cosas son problemas, y yo no se las he dicho, y todas esas cosas yo las tengo. Son cosas de mi suegra y yo sé que quiere tanto a su mamá que si yo le digo va a afectar la relación de ellos, y como que no sé, no sé como asimilarlo, no sé si va a ser mi culpa de repente digo no no es mi culpa, es la culpa es de ella. Después digo le voy a hacer daño a él.

E: ¿Si se lo callas o si se lo…?

B: Si se lo digo, no he querido decírselo.

E: Hace un momento te pregunte si era mejor callar y tu me dijiste que en unas ocasiones es mejor callar porque así no le dabas problemas a los demás. ¿Tú sabes de donde viene tu idea?

B: No, no se

E: ¿En tu casa por ejemplo, se manejaba esa idea de que era mejor callar para no dar problemas a los demás?

B: No sé, es que en la casa siempre fueron las cosas así. Mi mamá siempre, como que pasaban cosas y ella siempre como que se guardaba todo, digamos ha sufrido tanto antes, y nosotros ahora sabemos todo. Nosotros vivíamos, cuando éramos niñas, teníamos a la mamá y al papá y felices, pero nosotros no sabíamos lo que había detrás.

E: ¿Pero realmente estaba pasando otra cosa?

B: Sí.

E: ¿Y tú te acuerdas cuando fue la primera vez que pensaste que esto de quedarte callada era mejor para no tener problemas?

B: Cuando el hijo de mi papá empezó a molestarme a mí. Esa fue una etapa que yo era chica, y yo por ser, él hacia como que jugaba conmigo y yo sentía que él me manoseaba, yo lo sentía, porque uno sabe.

E: ¿Qué edad tenías tú más o menos?

B: Era chica, a ver… como 10 años.

E: ¿O sea que desde ese tiempo él ya te molestaba?

B: Sí

E: ¿Tú ahí entendiste que no tenías que decir nada? ¿O fue después o a raíz de qué?

B: Fue ahí que yo sentía que si yo decía iba a ser problema para mi mamá. Porque para mi papá como que mi mamá estuvo en contra de él, porque como no era su hijo. Entonces ahí era la versión de que nosotros lo íbamos a rechazar a él, que le mentíamos mentiras.

E: ¿Tú has pensado en cuáles son los deberes de la mujer como una buena mujer en relación a su esposo?

B: Para mí en lo personal, yo siempre le digo a mi esposo: "o sea tú yo sé que tengo ene defectos, pero de lo que tu siempre tienes que estar orgulloso es de que soy una persona súper honesta, o sea yo en el sentido de que siempre ando tranquila en la calle porque no ando haciendo nada malo", yo no tengo pensamientos de embarrarlo a él, de andar con otro hombre.

E: ¿Cómo que eres leal?

B: Claro, yo siempre le digo a él: "si yo no quiero estar contigo yo te lo voy a decir, pero yo no tengo las ganas de si me gusta un tipo tirar, no, no tengo eso pa hacerlo, yo si me junte contigo es pa estar contigo"

E: ¿O sea para ser una buena esposa se debe ser fiel?

B: Claro, yo pienso eso.

E: Hay alguna outra característica que tenga que tener esa mujer para ser uma buena esposa?

B: Una buena mamá.

E: Pero como esposa, no sé hacer el aseo, tenerle la comida calentita…

B: No

E: ¿No? ¿Eso nomás?

B: Yo creo que eso no, eso es normal todas las mujeres somos así.

E: Una mujer que tiene una casa sucia igual no lo está haciendo bien

B: Ah no es que eso es normal en uno, que siempre uno tiene limpio, es obvio. Es obvio que uno siempre tiene limpio, la comida, eso es algo normal. O sea que uno lo tiene que hacer o lo tiene que hacer.

E: ¿Qué otra cosa es la que siempre tienes que hacer?

B: Yo creo que para ser una buena mujer, una buena esposa, tengo que estar bien con él en lo sexual.

E: O sea para ser una buena esposa tienes que hacer lo obvio que es el aseo, la comida, esas cosas. Y además tienes que ser fiel y buena amante.

B: Si

E: Esas son las características que debe tener una mujer para ser como corresponde

B: Sí, eso pienso.

E: ¿Y como mamá, por ejemplo?

B: Ay cuidar mucho a mis hijos (risas)

E: ¿Cuidarlos en que sentido?

B: Ay no sé, yo soy demasiado sobre protectora, pero…

E: Pero, que estén con la ropa limpia...cuéntame así de cosas súper concretas y después lo…

B: Salud, siempre estoy preocupado de la salud de ellos. Que ellos tengan una buena salud, una buena educación, y el entorno, siempre que estén rodeados de personas que sean afectivos con ellos. Siempre me preocupo de eso, que no estén en un lugar donde los traten mal, o les pueda pasar algo, soy bien preocupada de eso.

E: ¿Y respecto a las tareas, una buena mamá tiene que hacer las tareas con sus hijos?

B: También, bueno yo no soy tanto de hacer las tareas con ellos, pero sí darles sus obligaciones del día.

E: ¿Poner reglas por ejemplo?

B: Si

E: ¿Una buena mamá tiene que poner reglas?

B: Sí

E: ¿Y ser bien afectuosa?

B: Si yo les doy harto cariño.

E: ¿Tú sientes que tengas alguna virtud para se mamá? Yo siento que todas las mamás tenemos alguna cosa que nos diferencian de otras, ¿hay alguna cosa que tu sientes que haces particularmente bien en relación a tus hijos?

B: Yo creo que cuidarlos harto, porque yo soy como súper sobre protectora, incluso ellos me reclaman eso.

E: ¿Pero eso para ti está bien?

B: Para mi está bien, en el sentido de dejarlos en la calle solos, yo no puedo, prefiero que lloren en la casa por no dejarlos salir, pero no puedo dejarlos salir solos a la calle, si yo puedo estar afuera con ellos, estoy afuera con ellos. Ni ahí con una plaza cerca con juegos y que ellos vayan, no puedo. Sí ellos andan conmigo, o con el papá o con alguien más, ni con vecinos, no.

E:¿ Como que les podría pasar algo?

B: Sí

E: ¿Y si les llega a pasar algo?

B: Yo me muero. Me sentiría mi responsabilidad.

E: ¿Si les pasa algo va a ser responsabilidad tuya?

B: Si, va a ser mi culpa

E: ¿Y tus hijos se caían cuando chiquititos? ¿Algún golpe importante?

B: Sí a José se le cayó un cuadro aquí y casi se le quebró la nariz

E: ¿Y cómo te sentiste tu en relación a eso?

B: Partí con él no sabía que hacer

E: ¿Te sentiste culpable?

B: Sí

E: ¿Como que si tu hubieras estado ahí eso no hubiese pasado?

B: Si, como que fue despreocupación mía.

E: ¿Y realmente fue así?

B: Si, porque si yo hubiese estado al lado de él no le hubiese pasado

E: ¿Y tú que estabas haciendo en ese momento?

B: Estaba ordenando la casa, entonces puse un cuadro que tenía un cable y el lo

tiro y se le cayó.

E: ¿Entonces tu sientes que fue despreocupación tuya no haber estado ahí, si tu no hubieses estado ordenando hubieses cuidando a tu hijo, y no lo hubiese pasado eso?

B: Hubiese tenido más preocupación con el cable, no dejarlo que él lo alcanzara.

E: ¿ Tu tratas de ser uma mujer perfecta?

B: No, no

E: ¿Como que no te esfuerzas por ser una mujer perfecta?

B: No.

E: ¿Como que te asumes que tienes defectos y virtudes?

B: Si yo digo que tengo hartos defectos, pero tengo también cosas buenas.

E: Cuando te enojas, por ejemplo, con tu papá, ¿qué te dan ganas de decirle o hacer?

B: Me da pena, me pongo triste cuando peleo con él. Igual yo una pura vez tuve una pelea fuerte con él, que incluso mi esposo me decía: “por qué no le deci las cosas” y yo le decía que no, es mi papá y yo le debo respeto, lo único que hice fue ponerme a llorar, llegar a mi casa y llorar, llorar. Después igual venía, venía a mi casa a ver a mi mamá y lo veía a él

E: ¿Ustedes no se hablaban?

B: No nos hablábamos, y eso a mí me dolía. Prefería decirle a mi mamá que mejor me iba, pero igual yo cumplía todas las semanas con venirlos a ver. Y mi esposo me decía: “no vayay más, que tu papá no quiere verte” y yo le decía igual nunca voy a dejar de ir.

E: ¿Tu sentias que tu papá no te queria ver?

B: Él no me quería ver porque donde yo estaba él salía.

E: A no te entendí

B: Por ser si yo llegaba ahí, él salía de la casa.

E: ¿Y tu asumiste que eso era porque no te quería ver?

B: Si, estaba muy molesto conmigo

E: ¿Por lo que paso con Elizabeth?

B: No el se enojo porque el año pasado, yo por mi trabajo me dieron un paseo a Chillán. Y mi esposo me dijo que fuera, que aprovechara el paseo porque era con todo pagado, era por el fin de semana, del viernes al domingo en la noche, pero era sola, sin esposo y sin hijos. Y mi esposo me dijo que no me preocupara y que fuera. Entonces a mi hija la iba a venir a dejar adonde mi mamá y mi hijo lo iba a cuidar mi esposo. Y resulta que cuando yo le dije, mi papá dijo que no que como iba a ir a ese paseo, que yo le debía respeto a mi esposa y que no podía salir sola, pasar noches afuera. Entonces mi esposo me dijo deja a la Catita aquí, mi mami la cuida, por la abuelita, y yo me preocupo del José, pa que tu está tranquila y no le digai nada a tu papá y anda nomás, total ellos si llaman les decimos que andai trabajando nomás

E: Buen partner, súper compañero

B: Así me dijo anda nomás, aprovecha total tu te lo ganaste, me dijo si tu llegarai un día de tu trabajo y me dijerai mi amor me gane unos pasajes yo dudaría, pero nosotros fuimos a una comida y sortearon eso, entonces vio que yo me lo gane por sorteo, porque yo fui a una comida con él de mi trabajo. Entonces me dijo: “te lo ganaste, yo vi que te lo ganaste”. Y hasta los mismos jefes hablaron con él que me dejara ir porque era una oportunidad que estaban regalando. Y yo fui, entonces cuando yo llegue de ese paseo yo vine a verlo y lo fui a saludar y él me dijo: “No, sale de aquí, no quiero verte” Y yo… ya hija toma tus cosas vamos, y ahí mi papá se paró y salió, y yo le dije pero mamá que raro y me dijo: “Tu sabiai que tu papa no quería que fueras a ese paseo sola, que era una falta de respeto” que yo era por lo menos una maraca, porque salí igual, entonces yo le dije pero es que el Toño me dejó, “no, pero igual eso después te lo va a sacar en cara”

E: ¿Te lo saco em cara alguna vez?

B: No nuca, es que mi papá es así, es machista. Esa vez estuvimos harto tiempo así, que no me hablaba.

E:¿Y que te daban ganas de decirle a tu papá?

B: No, me daban ganas de hablarle, que le me dijera, que me preguntara o que me hablara, porque el nunca ha hablado las cosas y cuando uno le va a hablar algo, no habla, él no conversa las cosas.

E: ¿Pero si tu hubieras podido decirle algo en ese momento, que le hubieras dicho?

B: Que no estábamos haciendo nada malo, que solamente fui a un paseo, ¿que había tan malo para que el me tratara así?

E: ¿Y tu pudiste identificar en ese momento que ese era un tema de tu papá y no tuyo?

B: No, si esa vez igual estuve mal hartos días, hasta en la casa andaba de mal humor, mi esposo me decía pero no te desquites con nosotros y yo le decía pero pucha no estoy haciendo nada malo.

E: ¿Te sentiste poco qué por parte de tu papá?

B: Poco apreciada, porque a él yo nunca le di problemas, jamás le di ningún problema. Yo termine mis estudios bien, trabajaba para costearme mis estudios. Fui como que siempre he sentido que mi papá nunca ha apreciado, me ha apreciado, todo lo que yo he hecho, Yo digo a lo mejor si yo hubiese sido loca, de carretes, de tomar, de drogas, él estaría más apegado a mí que así porque nunca se ha tenido que preocupar.

E: ¿Con alguno de tus hermanos es así?

B: Si.

E: ¿Y con alguno de ellos es apegado?

B: Con la mayor, le conversa porque ella fue desordenada, entonces hasta mi hermana la que sigue de mí, la más chica, que tiene 20 años le ha reclamado, le dice: "papá, tu…", ella le habla, ella le alega a mi papá siempre le halas cosas, pero yo no puedo. Entonces yo alego mamá la Sole les contesta, porque la Sole no se queda callada, porque a nosotros nos vio tanto sufrir calladas que ellas les dice las cosas

E: ¿Y qué es lo que hace que tu no les puedas decir las cosas a tu papá?

B: No sé como respeto, yo pienso que si les hablo mal, o les subo la voz es como faltarles el respeto.

E: ¿Y de donde sacaste eso?

B: Es que mi papá siempre nos crío en el sentido de que mira, tu papá o tu mamá sean como sean hagan lo que hagan son tus papás y tu siempre tienes que respetarlos.

E: Entonces para ti decir lo que a ti te pasa es como faltarles el respeto

B: Sí

E: Pero aunque no les digas groserías. Por ejemplo decirle papá me siento mal cuando me dices tal cosa, para ti ¿es faltarle el respeto?

B: No es que mi papá no te escucha, uno no puede sentarse a conversar con él porque no escucha

E: ¿Y como es que tus hermanas le hablan?

B: Porque mis hermanas discuten con él.

E: ¿Con groserías?

B: No, le dicen: “ah usted con sus cuestiones”

E: ¿Le levantan la voz entonces?

B: Sí

E: ¿Como que la única forma de comunicarse con tu papá es levantándole la voz?

B: Sí

E: ¿Y tu sientes que levantarle la voz eso es lo que tú no puedes?

B: No, yo no puedo

E: ¿Eso es faltarle el respeto a tu papá?

B: Sí, yo nunca lo he tuteado ni nada

E: ¿Alguna vez te han dado ganas de levantarle la voz?

B: De decirle las cosas sí

E: ¿De levantarle la voz y después como que te frenai?

B: Si, y después lo único que hago es en la casa pó (risas). Le digo a mi esposo: “Pero por qué mi papá es así, me ha hecho esto y esto”. Me dice pero si a él tienes que decírselo, pero si no puedo le digo yo

E: ¿Tu esposo te dice que tienes que decirles cosas a él?

B: Sí, me dice por qué no le dices a tu papá, tienes que enfrentarlo. No, no puedo.

E: ¿Hay alguna parte de tu cuerpo que regularmente te duela?

B: La cabeza.

E: ¿Como dolores como migrañas?

B: Sí, fuertes, con náuseas, con todo eso.

E: ¿Y eso desde cuando que te pasa?

B: Uuu años.

E: ¿Desde chica?

B: Sí, siempre he sufrido de eso. Siempre incluso cuando me pongo nerviosa me dan esos dolores de cabeza así como que me dan deseos de vomitar con dolor de estómago.

E: ¿Y puedes reconocer cuando te pasa eso, específicamente?

B: Cuando estoy nerviosa

E: ¿Y como por ejemplo en qué situaciones?

B: O cuando ando tensa, o con problemas siempre ando así.

E: ¿Y cuando te tensas, puedes sentir que a tu cuerpo algo le pasa?

B: Sí, me duele el estomago, como que todo se me da vueltas, como fatiga.

E: ¿Y los hombros cómo los sientes? ¿Alguna vez has sentido tus hombros como se ponen?

B: No

E: ¿Tú sientes que cuando te pones tensa te aprietas?

B: Sí, por que incluso a veces ando con todo adolorido porque ando así.

E: ¿Es recurrente que aprietes la mandíbula?

B: Sí.

E:¿ Y te das cuenta de si lo haces en la noche o en el día?

B: Sí, si lo hago en la noche y a veces en el día igual.

E: ¿Y cuándo lo haces?

B: Inconscientemente yo creo, porque de repente me doy cuenta cuando me doy cuenta cuando me dan dolores en los dientes.

E: ¿Te das cuenta que aprietas la mandíbula por los dolores de dientes, no antes de eso?

B: No, o en la mañana a veces amanezco con los dientes….

E: ¿A qué tú le atribuyes eso?

B: Que duermo tensa nomás

E: ¿Para ti no es algo particular que tenga que ver tu boca que se apriete con...?

B: No

E: ¿No lo asocias a nada?

B: No, porque cuando me lo he visto me han dicho que tengo que tratar de dormir más relajada porque duermo con los dientes…

E: ¿Y tú piensas que te tensas en esos casos por qué?

B: No se, porque lo que me pasa en el día me acuesto pensando en eso. Cualquier cosa que me pasa…

E: ¿Es como lo que mencionabas tu de que cuando dormías tus sueños eran cosas…

B: Me acuesto pensando en lo que hice en el día, lo que me pasó en el día. Pero lo hago como otra historia.

E: Entonces, ¿podrías mencionar...?

B: Por ser el otro día mi esposo dejó el auto afuera y yo le dije: “Toño entra el auto”. No me dijo, si ta ocupado donde ahí lo guarda. Ya estuve todo el día pensando en eso y en la noche lo guardo y en la noche yo soñé que le robaban el auto, como toda una historia así.

E: ¿Como que las preocupaciones te las llevas a dormir?

B: Sí, es como que hago una historia después de cómo con lo mismo, como que él está ahí, como que el auto, se lo robaron, todo eso, como que pasa…

E: ¿Podrías decir que entonces la tensión física que tú sientes más recurrente es apretar la mandíbula y apretar el estómago?

B: Sí

E: ¿Te calza apretar el estómago?

B: No sé es que me da como fatiga, siento como fatiga, como dolor de cabeza cuando ando así tensa...

E: ¿Entonces lo más recurrente en ti es: dolor de cabeza, apretar la mandíbula y como fatiga?

B: Sí.

E: ¿En relación a tu papá qué es lo que te pasa en tu cuerpo?

B: Me pongo tensa cuando me pasa, cuando tengo problemas con él y cuando estoy cerca de él, o cuando hay que conversar algo, yo me pongo muy tensa.

E: ¿Tensa cómo? ¿Donde lo sientes?

B: En todo el cuerpo, me siento nerviosa, ando como tiritona. Y siento algo como aquí. Como que me (respira), me agito.

E: ¿Te cuesta respirar cuando te pones así?

B: Sí. Igual que cuando tengo así problemas o discusiones con mi esposo y me pongo demasiado tensa, me pongo así como, ahí me pongo así, como tiritona y él lo único que hace me abraza, porque empiezo a tiritar así, y empiezo (jadeo) Y él me dice cálmate cálmate

E: ¿Cómo que te falta el aire? ¿Te agitas?

B: Sí, no sé me dice que me da como... a él le da miedo, lo único que hace me abraza y me aprieta los brazos. Si queri pegarme pégame me dice, y a veces no sé le pego a los muebles, no sé me pongo muy…

E: ¿Cómo que vas a explotar?

B: Mmm (afirmando)

E: Esa vez que trataste de hablar con tu papá, cuando él se molesto porque te ibas de viaje y te tuviste que quedar callada, ¿te quedaste con alguna sensación física a raíz de que no pudiste hablar?

B: No sé no me di cuenta porque tome las cosas con mi hija, tomamos la micro y me fui llorando todo el camino. Pero no lloraba, sino que me corrían sola las lagrimas. Incluso mi hija me decía: “Mamá qué te pasa” y yo: “nada, nada” y me corrían y me corrían, hasta que llegue a la casa y me largue

E: ¿Llegaste a la casa y te largaste a llorar, llegaste a un lugar más protegido y pudiste llorar?

B: Sí

E: ¿Has sentido que a raíz de que no has podido decir lo que te pasa te queda algo aquí en el pecho? ¿Cómo que tuvieras algo ahí que obstruye la pasada?

B: Sí.

E: Bernarda, ¿Le temes al rechazo?

B: Sí.

E: ¿Y a la crítica?

B: Yo creo que sí

E: Como que parece que en lo profundo sí

B: Sí. Porque cuando mi esposo derepente me ha dicho: “Bernarda teni que entender que teni muy mal genio”, él dice que yo no acepto, yo me enojo.

E: ¿Y tú sabes por qué es eso?

B: No sé

E: ¿Puede ser que como tienes miedo la única forma de defenderte que tienes es enojándote?

B: él me dice que yo soy muy explosiva, y yo le digo es que yo trato de explotar yo antes de

E: ¿Tú explotas antes que el otro explote?

B: Sí. Yo estoy siempre a la defensiva, en el trabajo igual. Cuando hay algún problema algo, yo al tiro atacó, y me dicen pero cálmate y yo digo no pero es que esto…

E: ¿Entonces para ti es más fácil atacar que ser atacada?

B: Sí

E: ¿Te ha pasado a veces que tú te sientes a la defensiva y empiezas a atacar y en verdad el otro te quería decir otra cosa? ¿Y cómo se siente eso?

B: No se po mal (risas). De repente siento que me equivoco, pero yo, lo asumo yo nomás, no soy capaz de decirle a otra persona “a me equivoque”.

E: ¿Por qué?

B: No sé, es que es según la persona que sea. Una persona que no me interesa, no me interesa nomás.

E: ¿Y si te interesa la persona?

B: Ahí lo hago. A mi esposo a mis hijos, ahí si les digo: “Pucha sí me equivoqué hija”, o a mi esposo: “sí, me equivoque”. Lo he hecho

E: Pero a ver con tu esposo entonces, es que hay una diferencia entre pedir disculpas y asumir que te equivocaste. A tu esposo tu le dices me equivoque, y además le dices que te disculpe o solamente le dices me equivoque.

B: No, le digo que me equivoque nomás (risas)

E: ¿A tus hijos sin embargo les pides disculpas?

B: Sí.

E: Bernarda, ¿Por temor al rechazo o a la critica dejas de relacionarte con los demás?

B: Sí.

E: ¿Te pasa a menudo que sientes vergüenza por decir algo?

B: Sí, de repente que se puedan reír o me pueda equivocar.

E: ¿Y eso es muy a menudo?

B: Sí, prefiero no opinar en reuniones o cosas, quedarme callada.

E: ¿Y eso es por vergüenza o por temor al rechazo?

B: No, por vergüenza.

E: ¿Te pasa a menudo o muy seguido que te sientes taimada o amurrada?

B: Sí, soy muy taimada.

E: ¿Súper taimada o más o menos?

B: Súper taimada.

E: ¿Y eso te pasa frente a qué tipo de situaciones?

B: No sé, cosas que no quiero hacer y no quiero hacer y por ser si mi esposo quiero salir y yo no quiero, no quiero y no y no, pero puuucha me dice y no quiero no no.

E:¿ No te pasa también que te taimas si querías que tu esposo te fuera a ver al trabajo o esperabas que hiciera cosas por ti y el no las hace?

B: Sí, y me dice que soy muy fundía.

E: ¿Y antes te taimabai?

B: Noo (risas) antes no

E: Ahora te das el lujo de taimarte

B: Ahora sí, me dice: “eri fundia porque sabi que yo te ruego”

E: ¿Y es verdad?

B: Sí. A mi me gusta que él me pida las cosas, o que me diga: “pucha si no vay tu yo no voy a ir o si tú no queri no se hace”

E:¿Pero cuando deja una vez de hacer esas cosas tu te taimas de nuevo?

B: Sí. Por ser que me dice: “Ya, el sábado vamos a hacer tal cosa”, y después paso tal cosa y no pudimos, al otro día le quiere algo y yo le digo: “no po el otro día yo quería algo y no lo hicimos, así que ahora si tu queri esto no”

E:¿ Por ejemplo si él te dice: Ya el sábado vamos a ir a comer asado, y después te dice no sabi que no hay asado. ¿Qué te pasa?

B: Si al otro día me dice ya vamos hoy día, yo le digo no po, si era ayer y hoy día no. Yo quería ayer y hoy no quiero.

E: ¿Será que a Bernarda le gusta que hagan las cosas como a ella le gusta?

B: Yo creo

E: ¿Media llevada a sus ideas?

B: Sí

E: ¿Desde cuando eres así? ¿Siempre o desde que él está mejor?

B: No, ahora yo creo

E: ¿Te sientes segura con él?

B: Sí

E: ¿Te sientes que si haces esas cosas, él va a estar bien igual?

B: Sí.

E: ¿A veces te pasa que tú quisieras que él hiciera algo por ti, pero tu esperas que a él se le ocurra?

B: Es que ahora lo hace. Antes era así, ahora es como bien.

E: ¿Antes era así cómo?

B: Antes no era así, antes era súper despreocupado. Pero es que yo le empecé ahora a decir las cosas, pero es que antes yo le decía: “yo no quiero que tú me tengas grandes cosas, por ser me podi tener grandes lujos en la casa, pero de repente si llegai un día con una flor que cortaste de una casa, eso va a ser más grande pa mí” y yo se lo digo ahora. Yo digo, me podi traer todos los días tanta plata, pero a mí me interesa si un día tu te preocupaste y pasaste a un negocio y me compraste un chocolate de 100 pesos eso va a ser para mí más grande, porque te preocupaste, te acordaste, compraste el chocolate que a mi me gusta, y es de 100 pesos pero para mi va a ser el más valioso. Y él lo hace, ahora lo hace.

E: ¿Antes no era así?

B: No, antes le daba vergüenza. Porque cuando salíamos a comprar juntos, yo le tomaba la mano y el me la soltaba, porque le daba vergüenza. Ahora no, el me toma la mano, el brazo, y anda conmigo por la calle. Y antes no le gustaba, no sé no era así.

E: ¿Cuando te sientes sola buscas compañía o prefieres quedarte sola?

B: No, me quedo sola. O la compañía de mis hijos.

E: ¿Pero no buscas ir a hablar con tu mamá o con alguna de tus hermanas?

B: No

E: ¿Y si te sientes así como súper débil, y estas apenada por sentirte sola no te allegas más a alguien?

B: No, llamo a mis hijos y invento cosas para hacer con ellos. A veces voy al persa con mi hija, cosas así. Pero con ellos.

E: ¿Y cuándo estás triste?

B: Me acuesto en mi pieza a llorar. Si mis hijos me respetan eso harto

E: ¿No se meten en tu pieza?

B: No, me dicen: “Ya mamita descansa yo voy a cuidar que nadie te moleste

E: ¿La Cata?

B: No, los dos. José igual, José es igual. Como bien…. Me dice: “Mamá estay triste ¿querí estar sola?” sí, “ que nadie te moleste, te cierro la puerta? Y me dejan sola. Cuando me van a ver, me tapan, son bien así...después pregunto quien me tapo: “yo”. Le llevan tazas, me sirven.

E: ¿Eso pasa a menudo?

B: Sí

E: ¿Cómo cada cuánto? ¿Te pasa a menudo que te deprimes?

B: Sí, me gusta estar sola, me gusta dormir, a veces, pa llorar. Es que mi esposo como trabaja tanto que yo no tengo ambiente, que cuando estoy en la casa paso encerrada. La tele me aburre, la música me aburre.

E: ¿A qué te refieres con que no tienes ambiente?

B: Que no tengo amigas

E: ¿Como que no tienes un círculo con el que relacionarte?

B: Claro, por ser que yo diga el sábado voy a ver a tal persona, o va a venir mi amiga o me voy a juntar con tal o... no.

E: Tú mencionaste en la entrevista que a veces te sentías sola y necesitabas tener una amiga, pero dado que eres desconfiada no la tienes.

B: Claro, no la tengo

E: Entonces cuando estás triste no buscas apoyo

B: No

E: ¿Y en tu marido, si está tu marido?

B: Si está él sí, le digo no es que me pasa esto, me siento mal. Y el trata de darle…él es que se apega a mí y me dice: ya vamos al súper o a comprar algo o hagamos algo” Y él me lleva, él me saca, porque el tiene sí ambiente. El tiene un grupo de amigos y él me lleva. Incluso me dice: “conversa con las chiquillas”, no yo estoy bien así. Siempre está al lado mío, nos tomamos algo, me conversa, pero

siempre como que trata él de ambientarme, porque estas últimas semanas me ha hecho jugar a las cartas, yo antes miraba nomás no me gustaba jugar, miraba como las chiquillas mujeres jugaban y los hombres estaban en otro lado sirviéndose tragos, y hay varias de ellas que están embarazadas y conversan el tema, igual como que ahora me he incluido, porque me empiezan a preguntar y yo les cuento de lo que pase en mis embarazo, y como ellas son primerizas como que igual te preguntan cosas. O jugamos a las cartas y yo a mí no me gustaba jugar, porque me daba miedo no sé de perder, y no sé, y son como bien… no sé si sentirán que o sentirán como soy yo o mi esposo le habrá hablado de mí, que ellas tratan de integrarme, me echan la talla, me conversan, me preguntan si quiero algo. Todos andan bien preocupados de mí, yo llego digo hola y todos se paran, se acercan me dan un beso me dicen: hola sientate aca”

E: ¿Cómo que te hacia falta eso? ¿Que te acogieran un poco más para sentirte un poco mejor?

B: Sí, con ellos como que igual me siento… pero como que iguala ellas las veo en la calle y así hola nomás.

E: Como de lejiitos tú de nuevo. Cómo que necesitas que la gente se te acerque y abra las puertas tuya.

B: Sí, yo no soy de esas por ser una vez al frente una amiga, o sea no es una amiga, es un conocido de al frente de mi casa y ella hizo una recepción, y después al otro día me dijo: “uy estabas en la puerta de tu casa y no fuiste a la fiesta al frente” y yo le dije: “no po porque tu no me invitaste ni me dijiste Bernarda ven acércate y yo no soy de las que veo algo y voy hola chiquillos en que están, yo no soy así y digo: “si tú no me invitai yo no voy a ir” me dijo “pero como si nos ubicamos y me viste que estaba así ¿por qué no te acercaste?” y yo le dije que no porque a mi me gusta que me inviten, que me conviden a…

E: Bernarda, ¿Si estás triste intentas levantarte el ánimo?

B: No, si tengo ganas de llorar lloro, si tengo ganas de dormir, duermo. A veces incluso me tomo una pastilla pa dormir y duermo toda la tarde

E: ¿y los niños como que están bien acá?

B: Sí, están bien, como vivimos con la abuelita, la abuelita los ve. Yo le digo: “mamita me siento mal, voy a estar en mi pieza” ya me dice anda nomás.

E: ¿Ella es la abuela de...?

B: De mi esposo.

E: ¿O sea la bisabuela de los niños?

B: Si

E: ¿Y ella los ve cuando tu te sientes mal?

B: Sí, ella los adora.

E: ¿Puedes contar con ella entonces?

B: Sí, ella se acerca a mí, va pa la pieza, me lleva una tazita de leche, me dice si quiero algo, qué me pasa, que arriba el ánimo. A veces cuando mi esposo le dice: “mamá quiero salir con la Bernarda, podi quedarte con los niño un ratito”, “vayan nomás, estando bien ustedes estoy bien yo, si los niños ni molestan”

E:¿Y eso te alivia un poco?

B: Sí, yo tengo harto apoyo de ella.

E: Recién me vengo a enterar que tú vives con la abuela de tu esposo.

B: ellas es...

E: ¿Y además vives con tus suegros?

B: No, yo no vivo con ellos. Yo vivo con ella nomás. Lo que pasa es que la abuelita de mi esposo, ella lo crió a él, desde chiquitito. Porque la mamá de mi esposo se casó y tuvo a mi esposo, se separo y se junto con otra pareja y se fue con él, entonces lo dejó con la…

E: ¿Entonces como la abuela ocupa el lugar de la mamá? ¿Entonces tu a falta de una buena suegra teni una buena abuela?

B: Sí. Pa mí ella es mi suegra y pa mi esposo ella es su mamá. Por eso la otra cuando va es mamá por mamá de dicho nomás, pero no la respeta como tal.

E: ¿Y cuando nos decías que te costaba comunicarte con tu suegra es con ella que te referías?

B: Sí, con ella. No con la abuelita de mi esposo con que vivió, con la otra. Va a puro tener problemas. Con la mamita yo converso todo. Me llevo bien con ella. Cuando tengo algún problema por un niño por algo, lo hablamos y lo aclaramos.

E: ¿Con ella si puedes conversar?

B: Sí aclaramos todas las cosas

E: ¿Y puedes identificar si hay alguna característica entre tu esposo y su abuela que puedes confiar para decirles lo que pasa?

B: Que ellos me tiene afecto, yo siento que ellos e quieren, me quieren hacer bien. Lo que yo les diga o les haga ellos van a siempre opinar pa bien, pa ayudarme, no pa perjudicarme.

E: ¿Tú sientes que no hay cizaña detrás de eso, en cambio tu suegra sí?

B: Sí, siempre ella va a hacer puros problemas

E: ¿Y tu familia?

B: Mi familia, ellos nunca me han apoyado. Nunca le ha importado. Nunca se han apegado a lo que a mí me pasa, si me pasa o no me pasa.

E: ¿A la abuela de tu esposo tú le puedes decir las cosas con cariño o se los dices así también…?

B: No, o sea según, lo conversamos. A veces cuando yo le digo las cosas así: ¡pero como mamita! Ella me conversa y me dice: ya pero cometí un error, que aquí que allá, que disculpa. Y ahí yo me siento como: "ya disculpa"

E: Como que cuando el otro es acogedor contigo tú bajas un poco la guardia

B: Sí, ella es así. Como que me ha dado tanto cariño.

E: ¿Entonces tu me dices que cuando una persona es acogedora contigo tu puedes decirle las cosas de una manera distinta a cuando no lo es?

B: Sí.

E: ¿Te pasa también que pueden haber personas que tu encontrai pesadas, pero si esas personas que son pesadas con todo el mundo son simpáticas contigo, a t i te caen bien?

B: Sí. Igual que las personas que toda la gente las mira en menos porque son aquí o allá, pa mi la persona… por ser ahí en la casa hay una señora que habla así como…bueno es señora tendrá como 30 años ella, y ella ha estado con hartos

hombres, pero ella es así y ella dice que es así. Dice a mi me gusta lesear, acostarme con los hueones. Y todo el mundo le tiene mala, pero yo converso con ella, incluso mi esposo me dice: “pero por qué conversai con la Ruth” es que ella es así, es sincera y yo la veo sincera. Entonces

E: Parece que es cariñosa contigo

B: Sí, me dice: “Hola Blanquita, como estay, cómo le ha ido en el trabajo” Entonces yo la hallo sincera conmigo, no me finge.

E: Entonces eso te da la tranquilidad de poder hablar con ella

B: Sí, y yo me junto con ella, no me interesa lo que diga la gente

E: Bernarda, Cuando tu te enojas ¿reclamas?

B: Sí.

E: ¿Si tú te pudieras definir, eres activa para poder pedirle a los otros lo que necesitas o prefieres que los otros te lo den sin pedir?

B: No, yo pido

E: ¿Y a otras personas que no sean tu esposo? A tu papá o mamá por ejemplo?

B: Sí son cosas que hay en la casa y yo las quiero, sí yo se las pido.

E: ¿Y si tu por ejemplo necesitas que te abracen?

B: A no esas cosas no (risas)

E: Parece que esas cosas son más difíciles. ¿Y a tu esposo le dices sabes que queiro que me abraces?

B: Sí, regaloniemos, o abrázame. A los chiquillos igual

E: ¿Y a la abuela de tu esposo?

B: No, es que ella es más conversar y esas cosas, o cuando me siento mal igual ella me dice: “que te pasa, andai rara, te senti mal, ¿te hago una aguita?” Yo le digo: no es que paso, esto y ahí le digo las cosas.

E: Bernarda, ¿Y qué cosas te entristecen?

B: A veces, que me siento sola. De repente igual…eee no sé, yo veo que hacen eee ahí conocidas de por ahí que se llevan bien con las suegras, que salen, que hacen comidas, a veces que hacen asados y se juntan las familias. Y en mi caso no.

E: ¿Y eso te da pena?

B: Sí

E: Tú dijiste en la entrevista anterior que tú echas de menos a tu familia recurrentemente

B: Sí, incluso a mí me gustaría… está toda la familia tan separada, que pascua y año nuevo yo quiero ir a ver a mis papás con mi esposo y no puedo. No podemos estar juntos.

E: ¿Y por qué?

B: Porque igual hay problemas entre familia

E: ¿Tu familia no se lleva bien con tu esposo?

B: Mi papá y mi mamá sí, pero mis hermanas no, mis cuñados tampoco. Entonces no se puede unir todo. Y por lo que pasó con el hijo de mi papá, el también llega ahí y mi esposo tampoco no lo quiere ni ver. Entonces hay como muchas cosas.

E: ¿Cuando te molestas con alguien sea quien sea tu le dices lo que te molesta? Porque al parecer con tu papá no te resulta, ¿a tu mamá se lo dices cuando algo te molesta?

B: Sí, a mi mamá sí. Es que ella es como más…

E: ¿Será que cuando ves a alguien que es más grande que tú, grande en sentido figurado, te da miedo decirle las cosas?

B: No sé, porque no sé si será eso, o porque pa mi mi papá es especial. Porque en el trabajo yo a mi jefe también le digo las cosas, y se las digo, incluso mis compañeras se admiran, me dicen: ¡pero Bernarda! Yo yo digo bueno si me quiere echar que me eche, pero yo tengo que decir las cosas, son mis derechos.

E: ¿Entonces podríamos decir que a la única persona que en este momento te cuesta decirle las cosas es a tú papá?

B: Sí, yo creo que nunca lo voy a hacer

E: ¿Y con tu suegra?

B: Es que con ella he discutido que ha ella prefiero no hablarle

E: a entonces a ella no le hablai ¿porque no la pescai?

B: Sí no la pesco

E: ¿En cambio a tu papá no le hablas porque algo te pasa?

B: Incluso mi esposo me dice no seai así con mi mamá, y yo le digo que me da rabia ella.

E: Como que a tú suegra no la pescai en cambio con tu papá te pasa algo

B: No puedo, como si fuera un ser al que no pueden tocar

E: Que tu no lo puedes tocar porque tu hermana sí

B: Sí (risas)

E: ¿Te pasa que a veces le quieres decir algo a una persona y estas como cachando que le vas a decir eso, y te vas por las ramas y le dices otro cosa?

B: No, no me ha pasado

E: ¿Como que si quieres decir algo lo dices y no te vas por las ramas?

B: Sí

E: Por ejemplo si estas en una situación estresante, en una situación que te pone tensa. ¿Te pasa que te desconcentras o estás ahí todo el rato pendiente de ese momento?

B: No, me quedó ahí

E: ¿Te pasa frecuentemente que te sientes a la defensiva?

B: Sí

E: Cuándo tú estás imaginemos frente a tu papá y quieres decirle algo importante y como que se te chupa, ¿vas al refrigerador y comes algo en vez de afrontar esa situación? ¿o te comes las uñas?

B: Sí, tengo eso. Comerme las uñas

E: ¿Y eso en qué situaciones lo haces más?

B: ¿Cómo en que situaciones?

E: ¿Cuándo te comes las uñas?

B: Cuando pasa algo y quiero hablar, pero no lo hablo.

E: ¿Cuando fue la ultima vez que te pasó?

B: No sé, esta semana, estos días que había un problema en la casa de mi papá y quería hablar, pero no me quise meter.

E: ¿Y qué cosa querías decirle?

B: Decirle lo que pasaba, que ya era harto ya que le aguantaban todo a los demás. Y a uno que no había dado ningún problema…

E: ¿Y ahí como que te apretaste y te comenzaste a comer las uñas?

B: Sí

E: ¿Y como que eso te sirve?

B: Sí

E: ¿Tú has fumado alguna vez?

B: No

E: ¿Es como que comerte las uñas te mantiene en una burbuja?

B: Sí,

E: ¿Es esa sensación de que está quedando la escoba afuera, pero no importa porque yo me estoy comiendo las uñas

B: Sí

E: ¿Te pasa frecuentemente que te sientes poco entendida o mal tratada por los demás?

B: Sí

E: ¿Por alguien en especial?

B: Por la gente que rodea.

E: ¿Como que todo el mundo te maltrata?

B: Sí

E: Dime tres personas que te hayan maltratado

B: Mis hermanas, mi papá y mis cuñadas, mi suegra. (risas)

E: ¿Y tu mamá?

B: Ellas sienten que yo soy buena mujer, buena mamá todo, pa mi esposo pa mis hijos, pero soy como… no sé que soy pa ellas. Soy la pesa, soy la quebrá, la que lo tiene todo y no me conformo, que yo macabeo mucho a mi esposo, que soy demasiado así con mis hijos.

E: ¿Es como que fueras la quebrá?

B: Sí, es que mi esposo me funde todo, me compra todo, y como además yo trabajo me compro loo que quiero

E: ¿Y tus cuñadas no trabajan?

B: No, le piden cosas a él. Incluso yo tenía discusiones con él, porque el otro día llegó un pedido de Avon y yo dije ¿y esto? Y me dijo: “No, es que mi hermana lo anotó…”, no le dije yo y me lo dejé pa mí. Me dijo: “pero es que me pillo volando bajo”. Eso es mentira le dije yo, es que tú no podí decirles no.

E: ¿Y te lo dejaste pa ti?

B: Sí

E: ¿Y no hubo problema por eso?

B: No, ellas no le dijeron nada, porque no son capaces de decirme cosas a mí.

E: ¿Y se lo dicen a él?

B: Sí

E: Esta palabra es muy importante y necesito que la entendamos. Yo la otra vez estaba en el parque, se me acercó un tipo que era sordo mudo, y que estaba ebrio. Me abrazo y yo lo acogí al principio y después empecé a sentirme vulnerada, así como suéltame. ¿Te pasa eso? ¿Te pasa que de repente estás metida en una situación y no te das cuenta de que estás metida hasta las orejas?

B: Sí.

E: Así como que no quieres más y ya estás metida adentro

B: Sí

E: ¿Con que cosas te pasa, por ejemplo?

B: Me pasa al relacionarme con gente.

E:¿ Como en que situaciones?

B: Lo que pasa es que mi esposo me impuso, o sea igual me preguntó, pero pa mí fue que tenía que decir que sí o que sí, los padrinos de mis hijos. Yo ya fueron los padrinos de mis hijos, los vi, entablamos una amistad y yo ahora no quiero nada con ellos, porque pa mí no son buenas personas. Pero ya estoy metida, igual tengo que tratar con ellos…

E: ¿Como te sentiste contigo misma? ¿Sentiste que te estabas pasando a llevar a ti misma?

B: Sí, sentí que lo hice mal, pero en ese momento tenía que hacerlo igual.

E: ¿Y en ese momento te diste cuenta de que estabas metiendo las patas?

B: No, en realidad no. No tan así, porque en el momento porque iba a ser todo pa bien. Y después vi que la cosa iba mal.

E: ¿Te pasa que orientas tus acciones en relación a lo que los otros quieren? ¿O las orientas en relación a lo que a ti te pasa y el resto te da lo mismo?

B: Sí, es que según el caso. Según la situación

E: Con tu papá por ejemplo

B: No, yo soy como él quiere que sea.

E: ¿Y con tu mamá?

B: No con mi mamá...

E: ¿Y con tu esposo?

B: No, soy natural. Si le gusta bien si no no.

E: ¿Entonces podríamos decir que frente a tu papá…?

B: Yo tengo que ser como él quiere

E: ¿Entonces frente a tu papá dejas de ser tú?

B: Yo creo.

E: ¿Tú sientes que tu mamá te acepta como eres?

B: Sí

E: Y tu esposo también. ¿Será que no sientes aceptada como eres por tu papá?

B: No sé si tanto así, pero si soy como él quiere tengo su afecto

E: ¿Y si eres como te da la gana como que no te va a aceptar mucho?

B: Es que igual yo soy natural, pero no soy así en el sentido de decirle las cosas. En eso no soy natural, pero en lo demás yo soy con todas las personas igual. Pero así en cosas de pesadeces o discusiones o cuando tengo que decir algo, delante de él no.

E: Entonces ¿podríamos decir que en relación a tu papá te cuesta estar en desacuerdo con él?

B: Sí

E: ¿Y en relación a los demás no te cuesta?

B: No, no me cuesta

E: ¿Cuando te relacionas con otra persona tiendes a despedirte antes de que el otro se despida?

B: No.

E: ¿Tú intuyes que te van a dar la cortada entonces te despides?

B: Sí, derepente sí, según la situación.

E: Pero no es usual en ti, ¿No estás pendiente de que si el otro se va a despedir tú te despides antes?

B: No

E: O por ejemplo, ¿en el tiempo que estabas mal con tu esposo que tu sintieras que él te iba a dejar, que tu lo dejaras antes?

B: No

E: ¿Te pasa que cuando logras decirle al otro lo que te pasa te sientes en paz contigo misma?

B: Cuando he logrado decir las cosas sí, quedo como tranquila, como que me saqué un peso de encima.

E: ¿Y andas más contenta más liviana?

B: Sí, y sobretodo con esa misma persona. Como que quedan las cosas más aclaradas. Cuando no se han arreglado las cosas…

E: ¿Entonces podríamos decir que decirle al otro lo que te pasa te acerca a la persona?

B: Sí

E: ¿Y andar con algo pendiente te aleja?

B: Sí

E: ¿Y hoy día con quien te sientes alejada?

B: Con mi suegra yo creo, pero es que nunca voy a calzar. Con mi cuñada igual, pero no me interesa conversar con ellas. Y con las personas que lo he hecho, que he querido hacerlo, lo he hecho

E: ¿Y con tus hermanas?

B: No, con mis hermanas no

E: ¿Y sientes que hay algo pendiente ahí?

B: Sí

E: ¿Y con tu papá?

B: No, con mi papá yo creo que van a quedar las cosas siempre así. Aparte que ahora anda más apegado a mí, porque ve que he surgido, he salido adelante. Me conversa harto, me llama.

E: ¿Te llama por teléfono? ¿Y eso lo hacia antes?

B: No

E: ¿Y desde cuándo?

B: Es que él a todos nos dio la posibilidad de tener su casa, y ninguno de mis hermanos lo ha aprovechado, y yo si he hecho todo, entonces me dice: “yo creo que tú te has esforzado”, entonces ahí me ha estado ayudando.

E: Entonces parece que sí está viendo tu esfuerzo

B: Donde yo me he movido me dice: “tira pa arriba nomás, te va salir todo. Por ultimo no pensí que es pa ti, es un bien pa tus hijos, pa que ellos no anden dando bote”. Entonces él igual me ha estado ayudando con los papeles.

E: ¿Entonces te sientes un poco más apoyada por tu papá?

B: Sí, me he sentido más apegada a él.

E: ¿Y eso es bueno?

B: Sí. Incluso con mi esposo, cuando me vino a buscar el otro día donde mi papá, mi papá le dijo: “pasa almuerza con nosotros”, y almorzamos los tres juntos. Nunca lo habíamos hecho. Se sintió bien mi esposo

E: ¿Sientes que las cosas se están moviendo?

B: Sí

E: Yo tengo la fe de que a medida de que uno puede ir diciendo las cosas algo pasa en el sistema que las cosas se empiezan a mover

B: Lo que pasa es que igual ahora tengo mucho apoyo de mi esposo y ante son lo tenía. Antes yo le decía: “Pucha Toña, tal cosa”, “tú soy la problemática” y ahora me dice: “ya bueno po vamos a ver”

E: ¿Hay alguna cosa que te llame la atención de lo que hablamos hoy día?

B: No

E: No como en comparación a la semana pasada que sí descubriste algo. ¿Tienes alguna duda pendiente alguna cosa que quieras decir?

B: No

8.2.2.3. Tercera Entrevista Bernarda

E: ¿Cómo estás?

B: Bien gracias

E: La vez anterior te acuerdas que dijiste que tuviste una semana difícil porque se te dieron vuelta muchos temas pasados. ¿Cómo has estado en relación a eso?

B: No, esta semana estuve como mejor. Resolví hartos problemas, trate de resolver hartas cosas

E: ¿Y cómo te resulto eso?

B: Bien

E: ¿Cómo te sientes en este momento?

B: Bien. Tranquila.

E: Las entrevistas anteriores que hicimos hablamos de preguntas súper especificas, no se si te diste cuenta de eso

B: Sí

E: Esta vez va a ser específica también, pero en relación a lo que le pasa a tu cuerpo. En relación a tu sensaciones. Vamos a profundizar en qué te pasa cuando hablamos de un tema específico. Y dado la forma en que se fue desencadenando la entrevista, sentimos que a la persona que más te cuesta decirle las cosas es a tu papá. Entonces sería bueno que hoy trabajáramos en eso, en qué te pasa frente a tu papá. ¿Te parece?

B: Sí

E: ¿Te sientes relajada o quieres hacer un ejercicio de relajación?

B: No, estoy bien. Igual me gustaría uno chiquitito para entrar...

E: Ya, entonces te voy a pedir que te descruces de piernas y te pongas lo más relajada que puedas. Vamos a hacer un chequeo del cuerpo, sólo para conectarnos con

tus sensaciones corporales. Cierra los ojos, respira profundo. Pon atención a tu respiración, cómo sale y por dónde sale. (Continúa ejercicio de relajación)...

Ahora sin abrir los ojos te pido que recuerdes o imagines una situación en la que frente a tu papá te hayas sentido dificultada de poder decirle lo que te pasa. Cuando tengas el recuerdo me haces una seña. Imagínalo como si lo estuvieras viviendo en este momento. Te voy a pedir por favor que me vayas describiendo la escena que estás recordando.

B: Lo más pesado que me pasó, cuando mi hermano quiso abusar de mí y no podía decírselo. En realidad se lo dije a mi mamá.

E: Bernarda, en ese momento que querías decírselo a tu papá, ¿habían más personas a tu lado?

B: Sólo mi mamá

E: Entonces estaban tu mamá, tu papá y tú, ¿dónde?

B: En la calle

E: ¿En la salida de la casa?

B: No, donde ellos trabajaban. En la playa.

E: ¿Era un día caluroso? ¿Era de mañana o de tarde?

B: Era de tarde y hacía calor.

E: ¿Me puedes describir Bernarda por favor, cómo trataste contárselo a tu papá?

B: En realidad se lo dije a mi mamá.

E: ¿Te acercaste a tu mamá y se lo dijiste?

B: Sí.

E: Cuéntame como si lo estuvieras viviendo.

B: Llame a mi mamá pa un lado y le dije lo que había pasado.

E: ¿Cómo te sentiste?

B: En pocas palabras…

E: ¿Me lo podrías decir a mí como se lo dijiste?

B: Preferiría no decirlo

E: Bueno, ¿Luego de eso que hiciste?

B: Después mi mamá me mandó para la casa, porque ellos arrendaban una casa allá. Y yo había viajado de acá para allá, porque estaba acá cuando me pasó lo que me pasó.

E: ¿Y viajaste en ese mismo momento?

B: Sí

E: O sea saliste de acá con todo lo que te había pasado, ¿tomaste bus con tu hija?

B: Sí

E: ¿Tú en ese momento estabas con tu hija en brazos cuando le contaste a tu mamá?

B: Sí.

E: ¿Tú mamá te dijo hija…?

B: Me pasó las llaves y me dijo que me fuera para la casa

E: ¿Y trataste de decírselo a tu papá?

B: No, porque él ni me miró, porque parece que, o sea yo no sabía, pero mi hermano ya lo había llamado y le había contado las cosas de otra manera

E: ¿Tú estás segura de eso? ¿Le preguntaste a tu papá?

B: No yo no le pregunté, mi mamá me dijo que él ya había estado allá. Así que, que no me acercara a mi papá, que me fuera pa la casa y que allá hablábamos.

E: ¿Cómo te sentiste en ese momento?

B: Mal, me quería devolver, pero mi mamá no me dejó con la niña.

Y mi papá me echaba, me decía: “Tú que haces aquí, ándate”

E: En ese momento, mientras tú le contabas a tu mamá ¿él te decía eso?

B: Sí

E: Bernarda, en este momento que me estás contando lo que tu papá te dijo, ¿hay alguna sensación en tu cuerpo que te llame la atención?

B: Sufrí harto, me dolía todo por dentro

E: Y en este momento que estás recordando la situación, ¿hay alguna sensación que te llame la atención?

B: Sí, me duele mi pecho harto.

E: Quédate por unos segundos con ese dolor en tu pecho. Si me pudieras describir esta sensación que tú llamas dolor en tu pecho, ¿me podrías decir cómo es? ¿Tiene alguna forma o algún color?

B: Es como que se me tapara acá adentro. Como que algo me apretara.

E: ¿Es cómo que algo te aprieta en el centro del pecho?

B: Sí

E: ¿Es como un tapón?

B: Como que me cuesta respirar

E: ¿Es agradable o desagradable esta sensación?

B: Desagradable

E: ¿Lo que sientes en el pecho, frente a tu papá tiende a volverse más desagradable? ¿O cómo se pone?

B: Como que me siento inquieta

E: ¿Qué es lo que te inquieta?

B: El no poder hacer las cosas o decirlas, aunque él me trate como me trata él, sin saber las cosas, sin escuchar

E: ¿Es cómo que te inquieta en ese momento no poder decirle a tu papá lo que pasó realmente y lo que tu estás sintiendo?

B: Sí, es que él no escucha

E: ¿él no te está escuchando ahora que tú estás tratando de decirle lo que estás diciendo?

B: No

E: ¿Qué te gustaría decirle?

B: Que me entendiera nomás.

E: Bernarda, ¿Hay alguna emoción que estés sintiendo?

B: Sí, siento deseos de llorar.

Es que igual es fuerte lo que pasó para mí. Es fuerte que nunca lo hayan… que quedara ahí nomás. Siendo que para mí fue algo grande, algo importante.

E: ¿Cómo te sentiste en ese momento?

B: Me sentí sola, como abandonada.

E: ¿Sentiste que tu família no estuvo ahí?

B: Sí. Pensé que iba a ser diferente.

E: ¿Cómo?

B: Pensé que me iban a dar más apoyo. Que mi mamá iba a estar más a mi lado.

E: ¿Que hubieras esperado que hubiera hecho tu mamá?

B: Que le hubiese dicho a mi papá que solucionara las cosas, y que se pusiera en el lugar. Pero mi mamá también le tiene miedo.

E: ¿Bernarda le tienes miedo a tu papá?

B: Sí. (sollozos)

E: ¿Cómo es sentirle miedo a tu papá Bernarda?

B: No sé si es bueno o es malo, pero siempre he sentido eso. No poder decirle las cosas

E: ¿Es como miedo a decirle lo que está pasando?

B: Y de enfrentarlo cuando pasan cosas.

E: ¿Y dónde sientes ese miedo?

B: En mi cuerpo, me da como nervio decirle las cosas.

Siempre espero que salga de él y nunca.

E: Siempre esperas que salga de él ¿qué cosa?

B: El aclarar las situaciones, el conversar

E: ¿Todavia lo esperas?

B: Sí, yo creo que siempre lo voy a esperar

E: Si tu papá hiciera eso, ¿Para ti sería como qué?

B: Sería algo grande, porque para mí esa situación fue súper importante.

E: Y ahora que te das cuenta que esperas que tu papá salga y aclare las cosas y no es así, y tu papá no es así, no aclara las cosas. ¿Qué te surge hacer?

B: Hacer mi vida nomás y tener lo que se pueda de él.

E: ¿Y tú quisieras que él hiciera algo distinto?

B: Sí

E: ¿Pero igual prefieres seguir con tu vida y olvidarte del tema?

B: O sea no tanto olvidarme yo, sino que olvidarme delante de los demás

E: ¿Por qué? ¿Es mejor eso?

B: Para ellos sí, para mí no.

E: ¿Pero tú crees que es eso lo que tienes que hacer?

B: No sé. Es que yo nunca lo voy a olvidar.

E: ¿Qué te gustaría hacer?

B: Me gustaría aclarar con mi papá eso, y que él se pusiera en mi lugar y me apoyara, pero él fue todo lo contrario.

A mí me trato súper mal y a su hijo lo siguió recibiendo normalmente en su casa, como si no hubiera pasado nada.

E: ¿Cómo se siente eso?

B: Nada, yo ahí me fui. Es como un dolor, un dolor tan grande. Es pena, rabia, todo.

E: ¿Estás sintiendo esa pena ahora?

B: Sí

E: ¿Dónde la sientes?

B: Aquí

E: En el pecho. Parece que ahí donde estaba ese tapón hay pena

B: Sí

E: ¿Y la rabia la sientes ahora?

B: No, no siento rabia ahora, pero sí la he sentido

E: ¿Y tú quisieras que él hubiera hecho algo distinto?

B: Sí

E: ¿Cómo que?

B: Como que me hubiese abrazado, me hubiese escuchado, me hubiese pedido disculpas.

E: ¿Tú esperabas que acogiera lo que te estaba pasando?

B: Sí, porque si no me apoyo en eso que fue tan delicado, tan importante, que valen las demás cosas.

E: O sea que si no te apoyo en eso no hay ninguna otra oportunidad que te apoye ¿Quién piensa eso?

B: Yo lo pienso así.

E: ¿Y tú donde aprendiste eso? ¿Lo aprendiste de algún lado, lo escuchaste alguna vez?

B: No

E: ¿Fue solamente por esa experiencia?

B: No, yo soy así.

E: ¿Tu sientes que dado que él no te apoyo en ese momento no te va a apoyar en ningún otro?

B: En cosas así si, es que yo siempre he sentido que él le da más valor siempre a su hijo que a uno. A nosotros siempre nos ha desvalorizado, sobretodo a mí.

E: ¿Y cómo es ese sentirse desvalorizado?

B: Malo porque yo siempre he tratado de dar lo mejor

E: ¿Cómo te hace sentir eso?

B: Apenada nomás po. Él nunca ha valorizado lo que uno es.

E: ¿Tú quisieras que él fuera distinto?

B: Sí

E: ¿Cómo?

B: Porque uno en otras personas siempre escucha que le dicen “Tú vali harto, hay sido una mujer de esfuerzo” y de él nunca lo he escuchado...

E: ¿Es como que el resto te lo dice y tu papá no te lo ha dicho nunca?

B: Nunca

E: ¿Es como eso lo que te duele? ¿Sobretodo los ratos difíciles él no ha estado?

B: Nunca ha estado

E: ¿Y si tú le dijeras a tu papá esto que tú sientes, de que él no ha estado en los momentos difíciles?

B: No, me da miedo que se aleje más o se enoje.

E: ¿Qué es lo peor que podría pasar?

B: Es que las cosas siempre van a ser igual pienso yo. Porque él es así, sus actitudes sus así.

E: ¿Cómo que no hay ninguna chance que él pueda cambiar contigo?

B: No

E: Tu nunca has conversado estas cosas con tu papá ¿cierto?

B: No. Yo a mi mamá se lo he dicho pero dice: “bueno tu papá es así, tu veí cuando llega el hijo de él, él está feliz de la vida.” Mi papá como que nada ha pasado, conversa de lo más bien, se sienta, y conversan todas las cosas. Y cuando nosotros estamos ahí lo que hace es que él se encierra en su pieza a ver tele, no comparte con nosotros.

E: Bernarda, esto de que parece que el poder hablar con tu papá dependiera de que si tu papá te recibe o no. ¿Si te recibiera podrías hablar con él?

B: Sí, yo creo que sí. Pero él evade todas las cosas.

E: Entonces cuando tu papá evade las situaciones, ¿tú te callas?

B: Sí

E: ¿Y tú prefieres no decirlo? O sea dado que tu papá no te recibe ¿tú te sacrificas guardándote lo que te pasa?

B: Sí

E: Bernarda ¿Tú le has dicho alguna vez a tu papá lo que te pasa?

B: No

E: ¿Nunca? Ni por muy pequeño que sea

B: Yo creo que el dolor más grande que yo he tenido con él fue esa vez, cuando necesite más su apoyo. Yo tenía mi hija que tenía meses, y él poco más que yo tuve la culpa de la situación que pasó

E: ¿Tú sentiste que el reaccionó así?

B: No, él me lo dijo

E: ¿Él te dijo que tú habías tenido la culpa?

B: Sí

E: ¿Y tú que hiciste en ese momento cuando te dijo tu tuviste la culpa de lo que pasó?

B: Yo lloraba nomás

E: No pudiste decirle nada. ¿Y qué pasaría si te acercas a tu papá y le dices lo que te está pasando y él escucha?

B: No creo, es que mi papá es así, es demasiado machista. Él a nosotras siempre nos ha tratado así, que las hueonas que las maracas, en cambio los hombres pueden hacer mil y unas y una tiene que darles una oportunidad, y una es mujer y los hombres pueden andar con mil mujeres y no es lo mismo que uno lo haga, uno siempre tiene que respetar a su marido aunque el sea lo que sea, es de ese aspecto.

E: ¿Tú crees que habría algo que pudiera aliviar lo que a ti te está pasando en este momento?

B: Sí, yo creo que aclarar eso, yo sería.

Pero no sé si llegará el momento, cuando esté más viejo a lo mejor.

E: Bernarda, pero por lo que yo entiendo o lo que me hace sentido, lo que tú necesitas es decirle a tu papá lo que tú estás pensado

B: Sí, es que nunca lo hemos hablado

E: ¿Eso es para ti aclara? ¿Cuando dices aclarar es hablar?

B: Sí, conversar lo que pasó

E: ¿Y para eso necesitas que tu papá te responda?

B: Sí.

E: ¿No te alivia el solo hecho de decírselo?

B: No, porque si yo le digo y me va a salir con: “Ahh pero si eso ya pasó”, pa mí queda igual po.

E: ¿Para ti va a quedar igual si tú le dices a tu papá: “Me dolió lo que hiciste, yo esperaba contar contigo, y esa es una herida que tengo en mí. Yo esperaba eso de ti, y yo siempre he esperado que tú me apoyes”?

B: Es que él tampoco cuando pasó lo que pasó, después nunca me buscó, entonces yo como que…

E: Bernarda, y si tú le dices esto que te digo yo a tu papá: “Papá me pasa esto, no me sentí apoyada por ti, para ti fue algo que paso nomás y para mí fue algo que marcó mi vida” ¿Tú esperas que él diga: “pucha hija lo siento me equivoque”?

B: Sí

E: ¿Y si él no responde así? ¿No te alivia el solo hecho de decirle lo que estás pensando?

B: No, porque yo creo que lo que más yo tengo aquí que yo soy súper sobreprotectora con mi hija por lo mismo, porque si yo no pude confiar en mi papá, ni en mi familia, yo con ella soy demasiado absorbente, yo sé.

E: ¿Tú sientes que tu papá podría hacer lo mismo con...?

B: Sí, y la familia toda

E: ¿Y tu hermano también con tu hija?

B: Sí

E: ¿O sea tú sientes que tanto tu papá como tu hermano podrían hacer lo mismo con tu hija?

B: Sí

E: ¿Será que eso también te aleja de tu papá?

B: Sí, porque yo sé que mi papá no es malo, pero yo digo que él sabe que él era todo el apoyo para sus hijos, siendo que él no es una buena persona, le hace daño a las demás personas y mi papá no lo ve, lo apoya igual, está con él igual.

E: ¿Eso no podría ser que tu papá piensa parecido a él?

B: Sí

E: ¿O sea que si tu hermano lo hizo tu papá lo podría hacer?

B: Sí, yo sé que mi papá no es una buena persona. No sé ahora que está más viejo, pero mi papá no fue una buena persona.

E: ¿Y tú esperas que una persona que no es buena haga un acto de una persona que sí lo es?

B: Que cambie, si han pasado tantos años, yo digo como no va a cambiar, no va a pensar las cosas.

E: ¿Pero tu papá es así?

B: No sé, pero igual es mi papá.

E: Pero parece que lo que más te duele es que tu papá no te haya acogido en eso, pero y si tu papá no te acoge nunca, ¿Tú vas a seguir toda la vida con heridas?

B: Yo creo que sí

E: ¿Y no sería más fácil si pudieras satisfacerte solamente con el poder decirle a tu papá lo que te pasa? Porque parece que ese también es un tema, que tú ahora crees que tu papá puede hacer lo mismo, o sea tu papá puede hacerle daño a tu hija

B: Sí, me da miedo

E: ¿Tú sabias eso? ¿Tú sabias que desconfiabas de tu papá?

B: O sea no sé. A lo mejor lo sabia adentro

E: ¿Alguna vez se lo habías dicho a alguien?

B: No

E: ¿Qué te pasa con eso?

B: Que siento que no confío mucho en él tampoco. Si en realidad en nadie porque yo a mi hija no la dejo quedarse donde mi mamá por lo mismo, y ella sabe y me entiende.

E: ¿Tu hija sabe lo que te pasó?

B: Sí, ella sabe porque yo le he dicho que no se acerque a él, al hijo de mi papá, y yo le explique por qué.

E: O sea que tu hija sabe perfectamente lo que no hay que hacer con ella. O sea a ella no la pueden tocar…

B: Sí

E: Será que el ver a tu papá así, como un hombre que no es bueno, que desconfías, ¿te puede provocar el no acercarte a él?

B: Sí. Puede ser que no sea una buena persona, pero al final siempre digo... al papá igual uno no lo elige

E: Y parece que ser papá de alguien es algo súper fuerte para ti, porque tu dices que claro a lo mejor él no es una buena persona pero es mi papá igual ¿qué significa eso?

B: Que tengo que aceptarlo igual, respetarlo igual.

E: ¿Y tú sientes que cuando alguien tiene un papá tiene que quererlo igual sea como sea?

B: Sí, así nos criaron a nosotros

E: ¿Y de dónde sacaste esa idea?

B: El siempre nos dijo.

E: Sean como sean los padres hay que quererlos igual

B: Sí y respetarlos y apoyarlos y estar con él.

E: ¿Y tú que piensas respecto a eso?

B: Siempre me crié con eso y eso mismo les he recalcado a mis hijos.

E: Pero, ¿Qué piensas tú respecto a eso? Eso es lo que te han dicho toda la vida y tú piensas que a pesar de lo que pasó tú sigues respetando a tu papá

B: Igual es mi papá, y siempre lo va a ser aunque yo no quiera. Porque un día con mis mismas hermanas dijimos: “a lo mejor si tuviéramos que elegir a la familia, ninguno de nosotros estaría junto”

E: Y el hecho concreto es que es así, ustedes están juntos.

B: Sí

E: Pero sin embargo, aunque tu papá es tu papá tu igual sigues esperando que cambie algunas cosas.

B: Sí, pero mi mamá me dice que nunca va a cambiar

E: ¿Y qué te pasa a ti con que tu mamá te diga eso?

B: Me dice: “que tu papá nunca va a cambiar, porque ahora que está más viejo con ustedes finge y por atrás a mí me reta”

E: ¿Cómo así?

B: Dice mi mamá que con mis mismas hermanas delante de ellos: “oo hija que aquí que allá que tomen tesito”, el recibió a mis dos hermanas, están con sus esposos viviendo ahí. Y por atrás dice: “Ay los hueones vienen aquí a comer, creen que ésta es la casa de no sé que y que se vayan”, cosas así.

E: Parece que tu papá es medio chueco

B: Sí

E: Parece que él no dice las cosas tal y como son

B: No, dice mi mamá que todo se lo dice a ella

E: Entonces ¿tú esperas que un hombre que no dice las cosas como son te pida disculpas?

B: Yo creo que no lo va a hacer, pero siempre voy a esperar eso

E: ¿Y eso te hace bien?

B: No me hace bien

E: ¿Te sirve de algo?

B: No me sirve, pero es una esperanza que yo tengo.

E: ¿Esa esperanza que tú tienes te servirá para seguir queriendo a tu papá?

B: Es que yo no sé si es tanto querer querer, pero hay un lazo que es mi papá

E: ¿Y si eso no existiera?

B: Yo creo que no estaría cerca de él, si él no fuera mi papá

E: ¿Qué podrías hacer para estar un poco mejor hoy día?

B: No sé, es cuando recuerdo esa situación yo me siento mal

E: Pero es un tema bien recurrente en ti

B: Sí, porque yo cuando estoy acá, él llega y mi papá lo recibe como una gran persona. Mi papá hasta el día de hoy lo mantiene a él, siendo una persona que tiene más de 40 años.

E: ¿Qué te pasa a ti con eso?

B: No sé po me da rabia, pero no prefiero pescar mis cosas e irme cuando llega él.

E: ¿Tú sientes que es esto lo que te puede tener deprimida?

B: Sí, pa mi fue... desde esa vez yo quedé como súper marcada, porque uno ve las cosas y cree que nunca le va a pasar. Siempre me cuide de toda la gente de afuera. Él se crió de chico con nosotras, era el mayor.

E: Y nunca pensaste que te iba a hacer algo así

B: No. Él después de lo que pasó me amenazó de muerte y todo, y yo se lo dije a mi papá, tenía que andar escondida.

E: ¿Tú sientes que se rompió algo con tu papá después de eso?

B: Sí, yo estuve mucho tiempo alejada de él. Por eso mi mamá dice que yo le quite la niña, pero yo no podía dejar a mi hija en esa situación, pensando que a mi hija le podían hacer el mismo daño.

E: ¿Cómo te sientes ahora que te das cuenta de esto?

B: No sé igual es algo que a lo mejor lo tenía dentro, pero no lo había expresado.

E: ¿Y cómo es para ti expresarlo? ¿Agradable o desagradable? ¿Te alivia?

B: Sí, porque son cosas que siento de verdad.

E: ¿Entonces te alivia ir diciendo lo que te has ido guardando por tanto tiempo?

B: Sí. Son cosas tan delicadas que ni con mi esposo a veces me gusta conversarlo.

E: ¿Y si te alivia ir sacando lo que tienes adentro, ¿qué te gustaría hacer?

B: No sé, en estos momentos no sé. Pero yo siempre he pensado, pensé que yo podría vivir con no verlos más a ellos, a mi me hubiese gustado que con mi esposo hubiésemos podido irnos de aquí, lejos y hacer una vida nueva, pero no se puede uno siempre tiene los lazos de la familia.

E: ¿Y qué piensas hacer frente a eso? ¿Tú crees que te podrías olvidar de tu familia?

B: Sí

E: ¿Y por qué los sigues yendo a ver entonces?

B: Porque igual están cerca po, no sé, porque igual de repente los he necesitado, sobretodo a mi mamá, y mi mamá también me ha necesitado a mí.

E: ¿Tú has visto sacrificada tu relación con tu mamá dado que tu papá reaccionó así contigo?

B: Sí, es que mi mamá, con mi mamá siempre conversábamos todo, pero mi mamá siempre pero pucha no puedo porque tu papá se va a enojar, siempre ella ha dependido de él.

E: ¿Y qué te pasa a ti con eso?

B: De repente me da rabia también, mi mamá dice: "pucha su papá como las trata a ustedes y viene el otro y es así" y a ella también le da rabia, le da mucha rabia, pero "y que sacai con sentir eso si nunca hiciste nada ahora que vay a hacer" le digo yo.

E: ¿Y qué sacas tú con sentir todo esto si no haces nada?

B: Es que es un dolor que tengo adentro que yo creo que nunca se me va a pasar. Aparte que igual uno ahora que está más grande recuerda cosas, como que arma rompecabezas, uno se acuerda de situaciones que pasaron antes y que no captaste bien que pasaba y ahora te day cuenta de las cosas, porque mi mamá nunca nos dijo nada, siempre oculto, siempre trató de hacer la familia feliz y siendo que no era así, porque mi papá siempre maltrato a mi mamá, física y verbalmente hasta el día de hoy.

E: ¿Tu padre es entonces un hombre golpeador?

B: Sí. Mi hermana tiene para irse, pero dice que nunca va a dejar a mi mamá sola, que ella aguanta a mi papá por mi mamá porque tiene miedo de que a mi mamá le pase algo

E: ¿Y cómo te sientes en este momento respecto a tu papá?

B: Yo creo que siento respeto nomás como papá, como persona adulta. A mí mi mamá siempre me dio pena, porque ella nunca supo enfrentar las cosas. Y yo se lo he dicho, yo le sigo que ella tiene la culpa de todo, por no saber defenderse ella ni a nosotras, porque si ella hubiese sido diferente a lo mejor él también hubiese sido diferente con nosotros.

E: Pero ellos son así

B: Sí. Mi mamá dice: “qué saco ahora, ahora tengo que aguantarlo nomás, hasta que se muera él o me muera yo”, por eso yo creo que jamás aunque preferiría quedarme en la calle dormir en la calle, pero yo no volvería a vivir con ellos, llegar, estar ahí y irte es suficiente. No podría estar ni un fin de semana, por decirle dos días o alojar no podría. Como yo soy ahora yo creo que explotaría.

E: ¿Y le temes a eso?

B: Sí

E: ¿Por qué?

B: Porque me ha pasado con mis hermanas que he aclarado situaciones y les he dicho las cosas y a mi mamá también.

E: ¿Y qué pasó?

B: Hemos terminado mal. Bueno con mi mamá no, porque mi mamá lo único que hace es llorar y llorar y lamentarse, pero a mis hermanas yo les he dicho también, que yo nunca pensé que después de tan poco tiempo ellas iban a estar con tanto afecto con el, siendo que yo era su hermana y con lo que me había hecho.

E: ¿Y como te sentiste después que se los dijiste?

B: Bien

E: ¿Te liberaste un poco?

B: Sí. Yo a ellas les he dicho hartas cosas

E: ¿Y tú crees que esa misma sensación de liberación que sentiste con tus hermanas no la podrías sentir con tu papá?

B: No, porque a mi papá no se que creerle que piensa, porque él con uno es una cosa y por detrás es otra cosa.

E: Pero cuando tú le dijiste de esto a tus hermanas, ¿cómo reaccionaron ellas?

B: Na po decían que todo lo hacían por la familia nomás po, por mi papá.

E: Como que no te apoyaron

B: No

E: Pero tú te sentiste bien, te sentiste aliviada

B: Sí

E: Entonces si tu papá no te pesca te podrías sentir igualmente aliviada ¿no lo has pensado?

B: A lo mejor.

E: Sabes lo que pasa es que si pones el ojo en la respuesta de tu papá, tú ya sabes que a lo mejor te va a decir una cosa y por dentro va a sentir otra. Entonces si te tomas de la respuesta de tu papá no vas a saber que sentir, porque no vas a saber si te está diciendo una verdad o una mentira. Lo central es que puedas darte cuenta que te pasa a ti con eso, y tomar la experiencia que ya tuviste, que fue una muy buena experiencia, el poder decirle a tus hermanas como son las cosas. Si te centras en eso, en poder decirle a tu papá lo que sentiste en ese momento, no vas a estar pendiente de su respuesta, sino de liberarte, ¿me entiendes?

B: Sí

E: No te va dar la respuesta que tú quieres, entonces nunca vas a encontrar esa respuesta.

B: Sí, porque ahora igual he hecho hartas cosas, he dicho hartas cosas, he hablado harto con mi esposo de cosas, de su familia, ayer hablé con mi cuñada también, le dije también hartas cosas

E: ¿Y cómo te sentiste?

B: Bien

E: ¿Has tenido más experiencias de satisfacción?

B: He tratado de aclarar todo lo que pase, pa bien o pa mal.

E: ¿Qué te gustaría hacer entonces?

B: Me gustaría conversar con mi papá solos los dos, y decirle que a mí me dolió mucho que en ese momento me culpara a mí y no me diera su apoyo, que yo esperaba otra cosa.

Porque yo siempre lo veo que ve noticias y dice: “o el hueon malo como puede hacer eso con sus hijas o con su familia”, y yo digo y bueno si a mí me pasó, como puede sentir eso por personas que no son ni un lazo a él.

E: ¿Y cómo te sientes tú respecto a eso?

B: No sé, no sé que habrá pensado él. Si no le habrá tomado… porque él lo único que me decía: “pero si al final no te pasó nada, y que te preocupai si no pasó nada” Pero porqué el tenía que hacerme daño para… tenía que haber un asesinato para que haya una culpabilidad, no puede haber sido el intento de asesinato.

E: A mí me parece fundamental, lo que tu nos has contado que a ti te dolió no lo que hizo tu hermanastro, sino la reacción de tu papá. Entonces tú le tienes que comunicar a tu papá como te sentiste tú con la reacción de él, independiente de si tu hermanastro hizo o no hizo. Uno resuelve con cada persona lo que tiene pendiente con cada persona. Tú en una entrevista anterior dijiste incluso que lo que más te dolía era la deslealtad que tu habías vivido, porque si tu familia no te apoya, ya nadie más te puede apoyar.

B: Sí, porque yo di todo por ellos, por eso yo ahora soy muy recatada en entregar cariño, en entregar amistad.

E: ¿Con tu familia?

B: Con todos

E: Claro esta experiencia te marcó, pero también es importante que las experiencias buenas te marquen en la vida, has logrado decir lo que sientes. Independiente de cómo salga, nosotros no aprendemos a decir las cosas desde el principio, el tema es empezar a decirlas. Se aprende de a poco, con la práctica. Lo más importante es que puedas rescatar las experiencias que has tenido de poder decirlo. Hablaste con tu esposo, tu cuñada, tus hermanas, a tu mamá también se lo dices, independiente de que tu mamá se largue a llorar, ese es un tema de ella, como ella reacciona frente a lo que tu le dices.

B: Se lo he dicho hartas veces. Incluso ella me dijo una vez: “Qué pasa que la niña no se quiere quedar a venir aquí”, yo le dije: “tú crees que yo estoy muy

tranquila con que ella se quede aquí", "¿qué le va a pasar?", y a mí que me podía pasar, no me podía pasar nada y me pasó. Yo no confío.

E: ¿Y cómo reaccionó ella?

B: Ella lo único que hace: "Pero si yo te la cuido", y yo le digo: "no pero a mi también me cuidaban, estaba en mi casa que es mi mayor seguridad

E: ¿Cómo te sentiste esa vez que le dijiste lo que te pasaba?

B: Igual me dio pena por ella, pero me sentí bien yo, me siento bien cuando le digo las cosas. Yo sé que igual ella no le dice a mi papá.

E: ¿Cómo te sientes ahora luego que has podido decir estas cosas?

B: Bien

E: ¿Sientes que pasó algo importante?

B: Fue difícil porque no son cosas que yo ni las converso ni las trato de conversar así tan a fondo.

E: ¿Y hoy día sientes que conversaste a fondo conmigo?

B: Sí

E: ¿Y cómo te hizo conversar a fondo?

B: Me hizo bien, pero igual como que siento que tengo algo pendiente. Como que esto me recuerda que tengo algo pendiente.

E: ¿Y preferirías que no estuviera así?

B: Sí

E: Y parece que ocultarlo no ha funcionado mucho

B: Aparte que yo igual estoy con esa cuestión de que siento que él le puede hacer daño a otras personas

E: ¿A tu hija sobretodo?

B: No tanto a mi hija, sino que a otras personas. Lo que pasa es que él se hizo una pareja, esa pareja tiene una niñita de la edad de mi hija y yo siento miedo por esa niña, yo siempre estoy pendiente de esa niña. Siempre estoy pensando en ella, porque yo me reflejo en ella

E: ¿Y tu no tienes cómo hablar con la mamá de esa niña?

B: No, o sea es que yo no soy apegada a ellos, menos a él y menos a su actual pareja. La niña sí porque a veces ha estado con mi hija jugando, a veces la dejan acá para que venga a cumpleaños y cosas y yo he conversado con la niña y yo le trato de decir que el tío cómo se porta con ella, que si le hace algo que lo diga, siempre yo le hablo de eso. Y si a usted le preguntan que diga que yo le dije. Y a mi mamá igual se lo dije yo, yo siento miedo por esa niñita porque yo me veo en ella.

E: ¿Y qué te dijo tu mamá?

B: Me dijo que ese es problema de su mamá.

E: ¿Cómo que todos se lavan las manos?

B: Yo le digo: “Pero como mamá si es una niñita y él no es una buena persona” La niñita parece que igual le tiene un poco de miedo, porque el también golpea a la pareja que tiene ahora. No la deja ponerse minifalda, arreglarse, ni que se atrase un poco. Entonces mi mamá lo único que me dice es que ella tiene la culpa, y yo le digo: “pero como mi papá apoya todo eso que él hace” Mi papá lo único que dice es “sabi que no me digai nada” cuando mi papa le dice: “sabi que le pego a la chiquilla esta porque fue a la casa de su mamá y se demoró un poco más”, él creo que hace poco le pegó, incluso al otro día no fue a trabajar y del trabajo llamaron pa acá pa saber si sabían de ella y ahí mi mamá la llamó y supo que le habían pegado. Entonces igual yo digo pucha el sigue haciendo daño y mi papá como que no lo quiere ver, pa él es su hijo y es su hijo nomás

E: ¿Será eso o será porque tu papá no se las puede con todo eso?

B: No sé pa mi es porque él hizo lo mismo. Yo pienso que como el hizo lo mismo, pensará que está bien, no sé. Me acuerdo que a mi mamá era de las que le pegaba y la dejaba en la calle durmiendo y en la mañana le abría la puerta, como que fuera un animal. Mi mamá le aguantó demasiado.

E: ¿Qué estás sintiendo?

B: Me da pena igual mi mamá, porque ella debiera haber hecho otra vida, yo creo que si ella hubiese cambiado las cosas la vida de ella y la de nosotros hubiese

sido muy diferente, yo de repente digo que no sé que siente mi papá por nosotros, no sé si nos querrá a nosotros, a mí y a mis hermanas, porque siempre nos humilló. Mi papá era de los que le decíamos: “papá sabi que tenimos una fiesta”, y decía: “ya, pero van las tres juntas y llegan las tres juntas, hasta las tres de la mañana”, y nosotras íbamos nos arreglábamos bien contentas, yo era la menor, y le decíamos “chao papi nos vamos”, “pa donde van tal por cuales vayan a acostarse”

E: ¿Tu papá toma alcohol?

B: No, antes tomaba.

E: ¿Y cuando hacía esas cosas tu papá taba medio pasado?

B: No, hace muchos años que él no bebe

E: Después de ver todas estas cosas, cómo tu papá trata a tu mamá, cómo te ha tratado a ti y a tus hermanas, y tu dolor frente a él, ¿qué piensas hacer?

B: No sé, yo creo que tendría que pensar hartas cosas

E: ¿Y qué te dan ganas de hacer?

B: De repente igual me dan ganas de hablar con él, pero no sé, igual no… es que son hartas cosas

E: ¿Te pasa que mirándolo a él como que te chupas?

B: Sí

E: Entonces tienes que fortalecerte más tú

B: Sí. Yo creo que no va tanto por mí. Si pasara algo con alguno de mis hijos, que mi papá les dijera o hiciera algo, algún rechazo por cualquier cosa yo creo que eso pa mí sería, yo creo que ahí reaccionaria

E: ¿Pero por ti sola no puedes reaccionar?

B: No

E: Es como que estuvieras realmente tomada por la fuerza, sin importarte lo que te digan, ¿tú piensas que podrías hacer algo así?

B: Lo pienso, pero en el momento no sé.

E: Es como que cuando te preguntan qué piensas hacer, tú te chupas, y cuando te preguntan qué tienes ganas de hacer, tus ganas brotan. Entonces a mí surge que la cosa va más por las ganas que por el pensar. Como que si le pones mucha cabeza opacas las cosas. Hablaste con tu cuñada, con tu esposo, con tus hermanas, y tus hermanas eran un tema, porque cuando tu intentaste suicidarte tus hermanas no te apoyaron, y te achacaron, te retaron, te dijeron que eras tonta, las estupideces que andas haciendo. Y tú hoy día sacas fuerza y dices no no quiero esto y lo tiras. Si sigues en esas ganas lo haces, pero cuando le pones un poquito de cabeza o cuando ves a tus papás, te chupas. ¿Qué piensas tú de eso?

B: Es que ahora yo creo que no es tanto eso, si estuviera en una mala situación en este momento yo creo que lo haría, pero como las cosas están como en línea, como que no quiero echar a perder, quiero aprovechar estos momentos.

E: ¿Y cómo son estos momentos?

B: Es que ahora igual estoy bien con mi papá, me está ayudando en lo de mi casa, y como que quiero aprovecharlo ahora, aunque sea por poco, no importa.

E: ¿Tú sientes que él se va a enojar contigo si tú hablas con él?

B: Sí

E: Entonces por temor a que él se aleje tú prefieres callarte

B: Sí, por lo menos por ahora.

E: ¿Y no has pensado que le puedes decir esto mismo también?

B: Sí, podría decírselo

E: ¿Y te dan ganas de decírselo?

B: Sí, es que hay hartas cosas que me dan ganas de hablar con él, pero no sé como él va a reaccionar, no sé si me va a escuchar, si se va a enojar, no sé. Es que en realidad yo no sé como es él.

E: Parece que tú no conoces bien las como los distintos matices de tu papá

B: No, porque de repente yo estoy en la casa y lo veo bien. Y después… por ser el otro día yo llegué y me lo encontré en la calle y le dije: “hola papi donde vay” y me dijo: “no, voy a ir a comprar unas cosas que me faltan pal negocio”, “ya de ahí nos vemos” le dije, y me dijo “si hija de ahí nos vemos”, y yo lo vi súper bien, y voy pa la casa y mi mamá me dice: “no es que tu papá mira todo lo que hizo me trató súper mal”, y yo lo vi súper bien po.

E: ¿Y que sentiste ahí?

B: Sentí que delante de nosotros fingía, porque le había votado hartas cosas a mi mamá

E: ¿O será que tu papá contigo está bien y con tu mamá era el problema?

B: No sé es que es con quien le da, con la persona que le de. Es que en estos momentos mi papá está bien conmigo, ahora.

E: Como que le da por temporadas. Pero ¿tú reconoces que eso es de tu papá y no tiene que ver contigo?

B: Pero con mi hermano nunca ha sido así. Es de hija en hija.

E: Bueno vamos a dejarla hasta aquí, entonces. Quedaron algunas cosas por preguntar y yo creo que… quédate pensando lo que hemos conversado en relación, esto de las ganas en contraste con el pensar las cosas. Porque yo creo que si tú sigues así vas a seguir así nomás, mientras tú no hables nunca vas a estar bien bien ¿Sientes tú que es así?

B: Sí, mi esposo igual me dice lo mismo. Es que el me dice yo ya he aprendido a conocerte y tú teni que hablar con tu papá. Teni que decirle las cosas como las sientas. Me dice: “Por qué a mí me deci las cosas y a él no se las deci, cuando teni rabia por qué a mí me retai y a él no lo retai”

E: ¿Será que a tu esposo le tienes menos miedo que a tu papá?

B: Sí, es que él me escucha, incluso él cuando discutimos algo me dice: “ya, cálmate, conversemos, y conversamos las cosas” Cuando ando mal: “ya, a ver algo te pasa, dime qué te molesta”

E: ¿Como que él te ve?

B: Sí

E: ¿Y tú papá?

B: No

E: Mira vamos a quedar acá por hoy día, son puntos súper importantes. La diferencia entre que alguien te vea y no te vea y cómo te sientes tú respecto a eso. La próxima sesión vamos a retomar algunas cosas que hemos visto hoy día y vamos a continuar desde donde quedamos. Es importante que si puedes le des alguna vuelta a lo que conversamos hoy día para que lo veamos la próxima semana, ¿te parece? Probablemente la próxima semana sería la ultima vez que nos encontremos, a menos que tu sientas o nosotras veamos que es muy necesaria una hora más. ¿Te quedas con algo pendiente que quieras decirnos?

B: No

E: ¿Cómo te sentiste hoy?

B: Bien, igual bien

E: ¿Quiere decir no tan bien?

B: Es que igual me da como lata acordarme de tantas cosas. Que son cosas que no acostumbro a conversar

E: ¿Tú sientes que te ha hecho bien conversar esto?

B: Sí. Es que siento que me entienden, que me apoyan, que me escuchan. Muchas veces intente conversarlo con mis hermanas por lo menos.

E: Bueno quedamos acá entonces.

8.2.3. Entrevistas Mirta

8.2.3.1. Primera Entrevista Mirta

E: ¿Qué es para usted estar deprimida?

M: Es que yo empecé a tratarme las crisis de vértigo y ahí el médico me dijo que yo tenía depresión. Yo andaba en micro y me producía mareo y eso me daba fatiga, y así empezaban las cosas. Todo colapsó un día que fui al Terminal de noche, a mi no me gusta andar de noche y de vuelta me vine en metro y sentía que un hombre que venía detrás mío me respiraba muy cerca, yo me cambiaba de posición y seguía sintiendo su respiración. Después de eso yo andaba en micro y los trayectos de Mapocho para allá, me venían los mareos y la fatiga y veía que me iba a desmayar. Era todo un círculo. Al final el último día que me dio la crisis estuve tres días en cama, porque tenía dolores de resfrío, pero no tenía romadizo, ni tos, ni nada. Entonces yo asumí que había sido por eso. Es como que uno solo empieza a hacer crecer eso en la cabeza de uno.

E: ¿tú sientes que te provocabas esas cosas?

M: yo creo que sí, porque pensaba en que estaba sola y que me iba a desmayar y la angustia empezaba a crecer. Era todo producto de la angustia en la que estaba. Yo sabía que en ese momento andaba más angustiada.

E: ¿Pudiste identificarlo que te tenía angustiada?

M: Yo creo que lo que me tenía angustiada era que fue mucho tiempo de presión. Yo empecé a analizar para atrás las situaciones que había vivido y saqué mis propias conclusiones. Mi papá falleció hace 10 años atrás de un infarto y yo creo que a raíz de eso uno queda con muchas cosas inconclusas, además que mi hijo tenía un año y medio, y yo siempre me decía que uno tenía que estar bien y que tenía que superarlo. Yo creo que no me di le tiempo de sufrir mi pena. Después mi hijo a los cuatro años mi hijo tuvo una accidente, una fractura en el cráneo y yo tampoco me lo viví. Yo no me podía dar el lujo de llorar, de estar mal, ni de bajonerame.

E: ¿Mirta usted no se permite llorar?

M: me cuesta mucho. Hoy en día no me cuesta tanto. A veces lloro hasta con la tele. No soy de las que me desahogo llorando. Ponte tu yo me doy cuenta de que voy a llorar y me reprimo.

E: ¿te das cuenta de eso sí?

M: claro

E: ¿te das cuenta de porqué haces eso?

M: mira yo creo que es por una cuestión social, porque a mi me da lata que me vean llorando. Por ejemplo por decirte una de mis hermanas con la que soy muy apegada hace un año que se fue a Calama y para las fiestas a mi me da pena y yo siento que me voy a poner a llorar y digo NO, porque no quiero que mi hijo me vea llorando, o mis hermanos. Yo creo que es más que nada por una tranca mía.

E: ¿para ti llorar es de qué?

M: es por una cuestión de debilidad. Hace un tiempo que yo he empezado a asociarlo, porque la gente me dice "Oh que fuerte es la Mirta", porque yo cuando me pasan cosas límites las saco adelante y no me doy el tiempo para quebrarme. Nunca me he dado la libertad de sacarla. Es por no expresar lo que uno siente. El llanto yo lo asocio con debilidad.

E: ¿es malo ser débil?

M: o sea…no es malo, pero a mi no me gusta que me vean así. Es que sabes que yo soy supera alegre y cuando el médico me dijo que yo tenía depresión yo me dije no po' no te la puede ganar esta cuestión, yo tengo que salir adelante. Mira yo voy a dejar a mis hijos al jardín, cuido a los gemelos y tomé a dos niños para hacerles clases, a uno le ayudo día por medio y a la otra una vez a la semana. La cosa es todo mi tiempo tenerlo ocupado. Yo me digo mientras mas tiempo tengo, más le doy a la mente. Yo me digo que si tengo que dormir, tengo que dormir po' no tengo que tomar esas pastillas que me hacen mal. Yo tengo que superar esto. Yo sé que los días de sol me ayudan. Con el sol me siento activa. Mira yo en la mañana voy a dejar a mis hijos la colegio, vuelvo y hago las cosas en mi casa, a las una y media voy a buscar a mi hija y volvemos a las tres y media con los dos niños, les doy almuerzo y voy a buscar a los gemelos, vuelvo de buscar a los gemelos y estudiamos, en ese intertanto, estudio con el otro niño con el que estudiamos hasta las seis de la tarde. Después voy a acostar a los gemelos, antes les doy once y los baño, les arreglo la ropa para el otro día, después vuelvo a mi casa baño a los míos, los acuesto y les doy su cena y hasta el otro día. Para mi es mejor estar activa. Habían días en que no me quería levantar, a si que tengo ropa que hace tiempo que no lavo, me estoy poniendo al día con las cosas de la casa. Yo sentía que todo se me hacía un mundo.

E: ¿Eso todavía te pasa?

M: mira trato de que no sea más fuerte que yo. Pero yo hoy día igual me doy más licencias, ponte tu si un día sábado me dan ganas de quedarme acostada, yo me quedo acostada toda la tarde, cosa que ante no hacía.

E: ¿qué te ayudó a permitirte más horas de descanso?

M: es que cuando uno tiene un colapso, uno como que ahí reacciona, por lo menos a mí me pasó. Ponte tu hoy en día yo estoy pensando en hacer más cosas por mí y antes estaba tan preocupada del bienestar de mi entorno que no me daba tiempo para mi.

E: ¿te resulta más fácil hacer las cosas para los demás que para ti misma?

M: de todas maneras

E: ¿te resulta más fácil escuchar a los demás o contar tus cosas?

M: más fácil escuchar a los demás y orientar a los demás que orientarme a mí misma. Mira después del colapso yo me di cuenta que yo necesito hablar. Mira yo cuento con gente con la que pueda conversar, pero me cuesta decir mira a mi me pasa esto o lo otro. Mira yo soy bien sensitiva y como que yo percibo cuando el otro anda de buen ánimo o cuando alguien tiene problemas y yo insisto en que me cuenten. Pero sabes que a mi no me pasa eso. Yo siempre ando como que estuviera bien, risueña y alegre aunque por dentro yo no estuviera bien. Como que este colapso vino para que yo fuera más egoísta, para pensar en mí y ver lo que yo quiero.

E: ¿y pensar más en ti es ser egoísta?

M: si, yo creo que sí. Hoy en día yo me siento un poco más egoísta porque pienso más en mí.

E: esto de que puedas reconocer las emociones de los otros ¿ha sido siempre?

M: Si, siempre.

E: ¿te has equivocado alguna vez?

M: no.

E: ¿y no te ha pasado que piensas que alguien está enojado contigo y no es así?

M: no, porque si yo siento que tu estas enojada conmigo yo sé por qué es (17:36)

E: ¿nunca te ha ocurrido que no le achuntas?

M: no. Porque cuando me ocurren este tipo de situaciones yo ya sé lo que pasó

E: ¿eso es porque en cierta medida ud. las provoca?

M: a veces si po, es que uno sabe bien lo que hace

E: ¿Cuando te molestas con alguien eres buena para decirle lo que te molesta?

M: no.

E: ¿prefieres decir lo que te molesta o quedarte callada?

M: prefiero quedarme callada

E: ¿por qué'

M: porque a veces soy muy dura para decir las cosas, entonces por no herir prefiero quedarme callada.

E: ¿has tenido la experiencia de herir a alguien cuando le has dicho algo?

M: no, pero a mí me gusta ponerme en el lugar de la otra persona, entonces antes de decir algo yo prefiero pensar en qué voy a decir y qué voy a hacer. Si lo que yo diga o haga va a causar daño prefiero callar. A uno no le gustan ciertas situaciones, pero por no hacer daño asumo situaciones que a veces no quisiera. Claro que eso era más antes, ahora no tanto. Es que yo era como muy buena samaritana, ahora ya no. Ahora yo digo que me tienen que pagar por lo que yo hago, porque en la medida que la gente paga valora lo que uno hace, es por eso. Mira yo antes tenía muy buena voluntad con mi entorno, pero cuando yo necesitaba nunca nadie tenía.

E: ¿eres buena para pedir lo que necesitas?

M: Por lo general no. Trato de arreglármelas sola, con todos los medios que tengo.

E: ¿con quien cuentas cuando necesitas algo?

M: es que depende qué necesite

E: cariño por ejemplo, contención

M: ah, es que ahí la cosa se complica un poco más

E: ¿parece que no eres muy buena para pedir cariño?

M: no.

E: ¿te da plancha?

M: es que sabes lo que pasa…mira yo digo que esto viene todo de muy atrás. Mira mi papá no era una persona muy buena para hacer cariño, nosotros somos seis hermanos y nos criaron con muy poco afecto, en ese tiempo tener seis cabros chicos no era fácil y mi mamá por carácter no era de esas personas que te acurrucan y mi papá tampoco. Mira si mi papá con el tiempo fue creciendo con nosotros. En mi periodo de la adolescencia yo lo empecé a sentir un poco más cercano, a mi mamá igual. Pero a mi me costaba montones decirle a mi marido que lo quería.

E: ¿Mirta logras notar la diferencia en tu cuerpo entre estar deprimida y no estarlo?

M: sí. Por ejemplo cuando yo estaba deprimida me sentía muy gorda, no me daban ganas de bañarme ni de hacer nada. Por mi ni si quiera me lavara los dientes, ni siquiera me peinara. Cuando no estoy deprimida me baño y me visto y me siento regia.

E: ¿pasas de esos polos de sentirte regia a fea y guatona?

M: sí.

E: ¿te pasa que te sientes un día bien y otro día mal y otro día bien y otro día mal?

M: sí, no es que me sienta todo el tiempo mal, y otro tiempo bieeen. Mira después de que estuve en el pick de las crisis de vértigo y que no quería hacer nada ni siquiera levantarme yo me dije: “no. Yo tengo que estar bien, yo tengo que superarlo porque esto es mío, es de mi mente”

E: ¿tu sientes que eso te ha hecho bien o has tapado lo que te ha pasado?

M: mira yo creo que de las dos cosas. Yo creo que he tapado lo que realmente me pasa, pero igual me ha hecho bien.

E: ¿Tú sientes que lo que te deprime entonces no está resuelto?

M: No, creo que no está resuelto. Mira yo vivo con mi mamá y tenemos una relación afectiva bien especial, mira yo salgo y ando con toda la angustia de que a mi mamá le puede pasar algo. Aunque de repente me dan ganas de hacer cosas pero, es que o es esto o es lo otro.

E: invitación a la exploración sensorial (tengo la sensación de tener el estómago apretado y mi pecho se siente más o menos)

E: alguna zona de tu cuerpo te llamó más la atención que otra?

M: mis rodillas las sentía abultadas

E: alguna zona de tu cuerpo que te pareciera desagradable?

M: mi guatita

E: hay alguna persona en tu familia a quien te cueste decirle lo que te pasa

M: con mi mamá. Es que no le cuento lo que me pasa por no causarle angustias (en este preciso instante comienza a comerse las uñas)

E: ¿parece que te pusiste ansiosa?

M: no

E: comenzamos a hablar de tu mamá y te comenzaste a comer las uñas, ¿tiene algo que ver para ti esto?

M: (se ríe)

E: ¿cuando te sientes angustiada o sobrepasada a quién le cuentas tus cosas?

M: a nadie. Bueno, o sea si tengo conflictos con mi mamá le cuento a mi marido.

E: ¿y cuando tienes problemas con tu marido?

M: A nadie

E: ¿tú sientes que tienes dificultades con tu mamá para comunicarte?

M: sí, de siempre. Yo he sido la más cercana a mi mamá porque yo soy muy servicial, pero no por una cuestión afectiva. Mi mamá no es de esas mujeres que te va a abrazar o a darte un beso

E: ¿te pasa que no le cuentas tus cosas a tu mamá para que a ella no le vaya a dar pena?

M: sí. Lo que pasa es que ella por todo se preocupa mucho.

E: ¿Mirta te es más fácil hacer las cosas para los demás que para ti misma?

M: Ah, si po'

E: ¿te es más fácil escuchar a los otros que decirle a los otros lo que te pasa?

M: sí.

E: ¿sientes que en cierta medida cuando tu estas triste o enojada o cuando te pasa algo los otros deberían saberlo sin que tu se los dijeras?

M: me gustaría que fuera así. Es que en mí es súper evidente. Por ejemplo yo siento cuando a otras personas les pasa algo, entonces yo pienso que conmigo esto debería ser mucho más fácil

E: ¿te pasa que te ofendes cuando la otra persona no reacciona como tu espera que lo haga?

M: no sé si ofender es la palabra pero me da lata, pero yo espero que el otro sepa lo que me pasa porque yo me doy cuenta de lo que le pasa a mi entorno. Ahora yo sé que los hombres tienen una sensibilidad distinta.

E: ¿Mirta tu sientes que alguien o lago tiene la culpa de lo que te pasa?

M: no yo creo que nadie más que yo. Yo creo que es algo que está nada más que en mí y yo tengo que superarlo y por eso me cuestiono lo que me pasa y así me puedo ir sanando.

E: ¿tú sientes que cuando quieres decirle algo a alguien puedes reconocer el momento propicio para hacerlo?

M: a veces, pero no siempre. Lo que pasa es que a mi cuesta decir lo que me pasa. Es que como que para mi no hay momento para decir lo que me pasa. Mi

marido me dice que yo soy súper exigente y que no me conformo con nada. Que siempre quiero más. Es que no se trata de que uno se conforme con lo que a uno le dan sino que uno tiene que pedir lo que necesita. Si las cosas no te las dan en forma espontánea, uno tiene que buscarlas. Yo encuentro que no es que sea exigente es que a veces pido súper poco.

E: ¿a tu mamá le pides lo que necesitas?

M: no, a mi mamá no. Es que mi mamá cuestiona mucho todo lo que yo hago. Incluso yo he llegado a decirle, incluso con buenas palabras que si en algún momento mi autoestima ha estado baja ha sido por culpa de ella. Ella jamás recalca lo bueno, las cosas malas del Luciano las destaca mucho porque con él no tiene mucho feeling.

E: con tigo era igual

M: sí. Pero por mis problemas de autoestima yo nunca estudié. Yo nunca sentí que a alguien le interesara si yo estudiaba o no. Desde chica nadie se preocupó si hacía mis tareas o no, o si llevaba los materiales al colegio. Yo no me sentía apoyada por nadie en mi casa. Nunca me fue bien en el colegio y era como un círculo vicioso

E: ¿puedes distinguir un momento en que tu mamá te pueda escuchar mejor que en otro?

M: es que sabes lo que pasa es que yo creo que si le digo algo a mi mamá va a ser como que la estoy recriminando, y eso va a dar pie para que mis hijos me recriminen alguna vez. Eso me angustia mucho. O sea si mis hijos me dicen que yo les di mucho pa' mi eso va a ser la raja, pero yo no quiero que a ellos les pase que se sientan carentes de cariño como me pasa a mi, porque yo creo que ese es mi problema.

E: ¿entonces tu sientes que no existe un momento en que tu mamá te pueda escuchar para tu poder contarle tus cosas?

M: No, yo creo que no…bueno a lo mejor puede ser que exista pero yo no le intentado, es que el hecho de que ella se vaya a sentir cuestionada yo no quiero que pase

E: ¿y si tu le planetas a tu mamá lo que temes?

M: es que ella igual lo va a sentir, es que ella es muy parecida a mí. En el fondo yo sé que ella va a percibir las cosas así como las percibo yo de que la estoy recriminando.

E: ¿y tu prefieres entonces no decirle a tu mamá lo que te pasa con tal de que ella no se sienta recriminada?

M: si, prefiero no decirle nada, además que yo no me siento en el derecho de cuestionarla si ella ha sido una mujer tan esforzada.

E: ¿y tampoco te sientes con el derecho de decirle a tu mamá lo que te pasa?

M: no.

E: ¿tu sientes claramente cuando no tienes que contarle algo a tu mamá?

M: sí.

E: ¿y esos momentos son más claros que cuando si están las condiciones para decírselo a tu mamá?

M: mira, lo que pasa es que a pesar de que nos queremos mucho no somos abiertos a decir lo que nos pasaba. Mi mamá nos decía que nos quedáramos callados para no crear conflictos.

E: ¿ah, entonces decir lo que te pasa es crear conflicto?

M: claro.

E: ¿y qué te pasa a ti cuando te quedas callada por no crear conflicto?

M: eso igual me angustia. Me angustiaba, pero ahora ya no porque hoy en día trato de conversar de las cosas que me pasan.

E: ¿y antes cómo era?

M: antes me hacía la lesa

E: ¿alguna vez sentiste en tu cuerpo lo que era hacerte la lesa?

M: me quedaba con la sensación de angustia, pero después decía ya no importa si esto igual se me va a pasar y después me olvidaba del tema. Hoy en día me cuesta olvidarme, yo creo que es ahí donde está el problema, porque hoy en día me cuesta olvidarme porque me queda dando vueltas. Mira por ejemplo mi mamá la otra vez me dijo “hoy este niñito que está tan gordo que ya no abre ni los ojos”. Me quedo todo el día con: este niñito que no abre ni los ojos, este niñito que no abre ni los ojos.

E: ¿tú le dices a tu mamá que eso te molesta?

M: sí se lo he dicho. Pero yo ya creo que es por la edad. Mira mi mamá antes era igual que yo, era mucho de guardar, guardar y guardar, pero después de que murió mi papá ella se siente con la licencia de decir todo lo que a ella le pasa, el problema de esto es que ella no dice lo que le molesta, ella lo vomita.

E: ¿Mirta será que donde guarda, guarda y guarda que se colapsa y revienta?

M: claro, el tema está que revienta para cualquier lado y a veces lo hace para el lado equivocado

E: ¿y será que te da miedo que a ti te pase lo mismo y por aguantar termines reventando y tirando para el lado equivocado?

M: si, eso me da miedo.

E: ¿tú sabes que cuando uno aguanta, aguanta y aguanta generalmente termina reventando y tirando para el lado equivocado?

M: sí, si eso yo lo tengo claro.

E: ¿y que si uno va diciendo las cosas de a una es muy probable que no se revalse?

M: sí, si eso lo sé, pero es ahí donde entramos en lo complicado

E: ¿Cómo así?

M: es que yo no…le digo mami no le diga eso y lo otro…mira yo les doy permiso para que salgan, porque yo no los puedo sacar y para mi es una lata que mi hijo esté encerrado en la casa, siendo que tiene oportunidades para salir y pasarlo bien. Mira la otra vez lo invitaron a almorzar a unas parrilladas y alargué hasta el último momento el decírselo. No es que se fue a deportes al colegio, no es que la Leo lo llamó.

E: ¿te agota tu mamá?

M: si, a veces. Mira después que yo tuve el colapso mi mamá me decía que de qué yo estaba cansada si me lo llevaba puro acostada y sabís que yo me acuesto a dormir una siesta una vez a la semana.

E: ¿tú sientes que tu mamá no valora lo que tú haces?

M: no, es que sabes que yo nunca he sentido que ella ha valorado las cosas que yo hago por ella. Y si ella lo valora nunca me lo ha dicho o me lo ha hecho sentir. Mi mamá me dice, “pero cómo tu vas a tener depresión. ¿De qué vas a tener depresión?”.

E: ¿Mirta con tu mamá te pasa que no eres tal como tú eres?

M: no. Mira por lo general trato de ser como soy en todos lados.

E: ¿hay alguna persona con la que te restringas de ser tal como eres?

M: no. Por lo generl trato de ser así como soy en todos lados

E: te pasa que muy seguido tes ientes muy dolida u ofendida?

M: Sí, más que antes. Antes me olvidaba. Hoy en día me quedo pensando en eso todo el día

E: ¿hace cuanto tiempo que es ese hoy en día?

M: no sé… desde que se fue mi hermana. Desde que ella se fue a Calama

E: ¿hace cuánto tiempo fue eso?

M: a mediados del año pasado (2005). Ese es el problema, es que uno va conteniendo demasiado las emociones. Cuando ella se fue yo me moría de ganas de llorar, pero no quería que ella me viera llorando porque no quería que se fuera mal. Cuando ella llama yo sufro porque mis sobrinos no están (deja correr unas lágrimas y rápidamente las detiene). La distancia es mucha. Con ella es la única persona a la que le contaba todas mis cosas. El solo hecho de contarle mis cosas me aliviaba. Ahora que ella está tan lejos no tiene sentido que la llame para darle más problemas, total ¿ella de allá que va a hacer?

E: escucharte. Acabas de mencionar que el hecho de que ella te escuchara te aliviaba ¿es así?

M: sí, pero…es por eso que vine. Yo siento que tengo muchas cosas inconclusas y hay cosas que uno no puede resolver sola. Ahora si yo le cuento esto a una amiga va a decir “puta que era mala onda la mamá de la Mirta”, y eso no es así, yo amo a mi madre por sobre todas las cosas.

E: ¿te ha pasado que dejas de hacer cosas por lo que los otros vayan a decir o pensar?

M: mm. Siempre he sido igual. Hoy trato de ser diferente. Lo que pasa es que uno

E: tú

M: sí. Es que estoy muy acostumbrada a siempre estar ahí para todo y eso no te permite hacer cosas por uno. Hoy me doy la licencia de ir a reunión de mi hijo y tomarme un café con unas amigas y llegar a las diez de la noche. Yo estoy durmiendo mal por eso, mi cabeza no para. Me despierto y sé que mi cabeza no para. Hoy en día hago muchas cosas tal de acostarme tan cansada que no pueda ni pensar.

E: mencionaste temas inconclusos ¿me puedes dar los títulos de esos temas?

M: sí. El tema con mi mamá, el tema con mi papá…es que mi papá murió de un infarto y cuando el falleció me quedé tranquila…mira yo era muy complaciente con mi papá, si él me decía hace esto yo aunque no me gustara lo hacía igual. Ahora no, ahora estoy aprendiendo a decir que no. Yo hoy en día cobro por las cosas porque yo siempre estaba para los demás y cuando yo necesitaba a alguien nadie estaba.

E: ¿Mirta con alguna persona se acentúa esto de estar ofendida?

M: no yo no soy rencorosa. Me duele más con mi mamá. Me afecta mucho lo que ella me diga. Es que yo siempre he tenido mi autoestima muy baja.

E: ¿te pasa que a veces sientes que tu mamá no te quiere lo suficiente?

M: no. Yo sé que ella me quiere. A su manera, pero me quiere.

E: ¿tú sientes que el cariño de tu mamá es cambiante?

M: no

E: ¿Cuándo estas con tu mamá hay algún sentimiento o emoción que llame más tu atención?

M: no.

E: ¿cómo te has sentido en este primer encuentro con nosotras?

M: bien. Me gustó. Es que ha sido para mí como que rico. Sentía mucho la necesidad de hablar con alguien que entendiera lo que me pasa. Tengo muchas cosas que necesito ir encausando.

E: ¿sientes que hay algo que descubriste hoy que no habías notado antes?

M: sí. Lo de mi mamá. Yo nunca me había dado cuenta del tema de las cosas que ella le dice a mis hijos, es como que me cuestione el cómo lo hago. Es que además estas cosas yo no las hablo con nadie.

8.2.3.2. Segunda Entrevista Mirta

E: Y ¿que sientes, por ejemplo, que te afectó la vez pasada, recuerdas como con qué te sientes afectada?

M: Es que ¿sabes lo que pasa?, que… no sé, yo creo que nosotros no decimos muchas cosas, ponte tú, el mismo punto en que yo… esto que tengo con mi mamá, yo nunca lo había conversado con nadie, yo ni siquiera con mi marido, porque por el mismo hecho de que vivimos con ella, entonces… (Interrupción)

E: Dijimos la sesión anterior con quien tú tenías más dificultades para poder decir lo que te pasaba era con tu mamá, ¿te acuerdas?

M: Sí

E: Y también mencionaste que era porque no querías que ella sintiera como reproche, personalmente tus hijos en algún momento te podían reprochar, era como eso ¿no? (...)

¿Te resulta Mirta más fácil ver la pena en los demás que en ti?

M: Sí

E: Y también te pregunté la vez anterior, y tú mencionaste que tenías el ojo como para ver en el otro lo que le pasaba, aunque el otro no te lo dijera ¿te acuerdas?, ¿Tú sientes que los demás debieran saber lo que tú necesitas antes de que se lo pidas?

M: O sea, yo lo que creo que a la mayoría de las personas le pasa lo mismo, yo converso con mis amigas, de que uno siempre piensa que los demás debieran de sentir cuando a una algo le pasa

E: ¿Sientes que… crees que algo o alguien tenga la culpa de lo que te pasó, de estar como depre?

M: No

E: ¿tú sientes que hay algún responsable de eso?

M: No

E: ¿Te pasa porqué?

M: O sea yo lo que siempre he pensado, o sea, no siempre, pero lo que yo últimamente he pensado, es que es nada más que por una cuestión mía, por una carencia afectiva, por no sé poh, por la forma de que uno tiene de enfrentar las cosas

E: ¿Es por la forma que tú tienes de enfrentar las cosas que te deprimes?

M: O sea, me deprime ahora, pero antes no poh, para mi antes estaba bien, estaba bien como era, estaba bien que yo fuese así

E: Mirta a raíz de lo que hablamos de tu mamá ¿Tú logras distinguir momentos en que ella pueda recibir mejor las cosas que tú le digas?

M: ehh… Si yo creo que de repente igual se pueden como dar las instancias, pero es complicado

E: Pero ¿Tú logras percibir esos momentos?

M: Sí

E: ¿Y le dices a tu mamá en esos momentos lo que quieres decirle?

M: No

E: ¿A pesar que sientas que es el momento oportuno, no lo haces?

M: No

E: ¿Y tú sabes porque no lo haces?

M: Yo sé porqué

E: ¿Me puedes contar?

M. Sí, es que ¿sabes lo que pasa? que igual yo creo que es por una cuestión de carácter no sé, pero mi mamá, se parece como mucho a mí, ponte tú, yo sé que yo lo que le diga ella lo va tomar como algo personal.

E: ¿Entonces cuando a ti te dicen algo tú te lo tomas como algo personal?

M: claro, y no es así poh, lo que pasa es que igual yo no sé como decirle, ponte tú, de que igual que ella lo hizo bien, pero que hay cosas que no estuvieron bien, ¿te fijas?, pero es eso poh, eso no más…

E: Eso no mas

M: Mmm…

E: ¿Logras reconocer condiciones externas que no te son favorables para decirle a los demás lo que sientes?

M: Sí, a veces

E: ¿Cómo cuáles son, por ejemplo?

M: Ehh… por ejemplo yo sé que uno no está en un buen momento, yo no voy a ir a decir las cosas que a mi me molesten, pero sabes tú que si… ¿pero sabes lo que yo me he dado cuenta?, de que igual me ido poniendo como menos tolerante, ponte tú a mí hasta hace un tiempo atrás, a mi me costaba mucho decir lo que a mi me molestaba…

E: ¿Te costaba?

M: Claro, o si algo me molestaba yo esperaba así como que se me pasara y ya después ya no importa pasó, pero hoy en día no poh, hoy en día no, hoy en día, no sé poh, de repente… aparte que yo igual de repente soy medio brusca pa' decir las cosas, pero hoy en día sí estoy tratando de buscar la forma de decir las cosas y que no sea así como tan… tan brusco, o sea que no suene así tampoco… aparte con el tono de voz que tengo también de repente la forma en que uno quiere así como hacer como más suave, pero no puede poh, a parte a mi me cuesta como disfrazar las cosas, o sea, adornar, decir algo bonito, me cuesta, como que salen no más, es por lo mismo que me cuesta decirlo, porque de repente una igual llega y bota no más y…

E: ¿Tú de repente llegas y botas?

M: Pero rara vez, yo creo que ahora me he puesto como menos tolerante, pero es…porque yo creo que todo es derivado del mismo proceso que estoy viviendo no más

E: Mirta ¿tú te has dado cuenta de algunas características de las personas de las cuales a ti te cuesta decirles lo que te pasa?, esta persona tiene esto por eso no se lo puedo decir, esta persona tiene esta otra cosa.

M: Es que sabes lo que pasa es que hoy en día como que las características de las personas yo me estoy percatando bien poco

E: Como que ahora tú te estas dando cuenta que necesitas decirlo y que sea como sea tu se lo vas a decir igual, ¿y eso desde hace cuanto tiempo que lo estas sintiendo?

M: No sé poh yo creo… desde que empecé así como con la crisis que empecé así como a analizar como mucho más lo que a mi me ocurría, y desde ahí fíjate que he ido… porque yo tengo claro de adonde vienen todos mis… tengo claro como de donde vienen como todos mis problemas, ¿me entiendes?.

E: ¿Y de donde vienen?

M: Es que saben que yo desde la semana pasada después todo lo que conversamos yo llegue a la conclusión de que en realidad había sido nada más que por una cuestión afectiva.

E: Como que después que te fuiste de acá ¿tú te quedaste pensando?

M: Sí, si y es que uno empieza como a recopilar ¿te fijas?, y uno vuelve atrás, a mí me pasa una cuestión así como muy curiosa, porque tu… a raíz de todo lo que conversamos… claro conversamos muchas cosas, pero dentro de todas las cosas que conversamos yo empecé como a retroceder mucho hacia atrás, a lo mejor lo que les dije en relación a la relación que yo tengo con mi mamá no fue mucho, pero para mi fue como harto y dentro de ese harto yo empecé como a enganchar y acordarme como de muchas cosas

E: ¿Cómo de cosas que te dolían frente a tu mamá?

M: Claro pero lo que pasa que no es tan solo con respecto a ella, sino que eran con respecto a mi papa también, entonces, pero eso…o sea, yo creo que son cosas que en fondo uno termina justificando para que después no te hagan tanto daño no más, ponte tú nosotros igual fuimos 6 hermanos, mi papá siempre tuvo que trabajar harto, mi mamá igual trabajaba mucho, aparte que ellos por una misma cuestión de educación de formación, ninguno de los dos fue como muy afectivo.

E: ¿Sientes que te hizo falta afecto?

M: Pero claro poh, claro

E: ¿Que fueran mas afectivos contigo?

M: claro que si poh, y yo creo que no tan sólo a mí fíjate

E: ¿A tu hermanos también?

M: Yo creo…no a todos, pero sí, a algunos sí.

E: ¿Con tus otros hermanos tienen en común eso?

M: Sí, o sea, nunca lo hemos conversado, así decir abiertamente, ehh no. No, nunca ha sido eso, ¿Porqué?, porque en realidad nosotros nunca fuimos de conversar las cosas en forma abierta. Pero sí tú en el transcurso de la vida tú te vas dando cuenta, que… de repente las mismas actitudes de los demás, tú te das cuenta que es por eso, por ejemplo, yo tengo uno de mis hermanos, él tiene 46 años, 45. Y resulta que él siempre ha sido como muy irresponsable, y mi papá siempre él pensó que la forma de darle, era dándole cosas materiales, ¿te fijas?, entonces uno hoy en día tú das cuenta, que en realidad cuando… o sea, que el afecto tú no lo puedes suplir con cosas materiales, y a nosotros yo creo que eso nos hizo harta falta, o sea, no, no… porque mi papá sin ser una persona como muy afectiva, ni de andar con abrazos y besos, sí era muy cariñoso, pero él nunca, o sea… nosotros siempre supimos que nos quería, mi mamá igual siempre supimos que nos quería mucho, pero ella nunca fue de acurrucarnos, o de abrazarnos, o de besarnos, nunca poh!, y ninguno de los dos fue así, y yo creo que después que nosotros ya crecimos, o ya estuvimos grandes fuimos como más cercanos a mi papá, porque siempre fue una cuestión así como qué mi papá estaba… bueno es que antes se daba mucho eso en la familia que el papa estaba así como súper alto y uno estaba por acá, y como que uno nunca iba a llegar así como a alcanzarlo, que es una cuestión que uno hoy en día trata de no hacerlo con los hijos de uno, yo de repente le saco hasta la madre también, porque me termina consumiendo las cosas, pero… es más o menos eso yo creo

E: Es que sólo en el hacer que se aprende a ser papá

M: Claro

E: ¿Mirta te pasa que a menudo te sientes ofendida o dolida?

M: No, fíjate, o sea, me siento dolida, no sé poh, de repente por cosas que pa' mi son… no son tan importantes, pero sabí lo que sí me pasa cuando tocan así como mi…

E: ¿Tu fibra?

M: No sé si será mi fibra, pero ponte tu, cuando me… me tocan así como el autoestima (riendo), y me afecta, ahí me afecta y me afecta mucho, cuando tocan como mis cosas como más, más, mías ¿me entiendes?, ahí me afectan

E: Ya, entonces tú mencionas que usualmente no te sientes ofendida, ni dolida, no es como usual.

M: No

E: Cuando estas con alguna persona, por ejemplo, ehh, la semana pasada te pregunté con quien era la persona que mas te costaba decirlo, y me dijiste que era tu mamá, por ejemplo, ¿cuando estas con tu mamá hay algún sentimiento o emoción que sea característico?, ¿cuado estas con ella conversando, cuando estas con ella…?

M: ¿Sabes lo que pasa? bueno yo en realidad con mi mamá no converso de mis cosas

E: Ya

M: Pero… tenemos una buena relación pero una buena relación de convivencia…

E: ¿ah ya, no más que eso?

M: pero no una relación así cercana, afectiva, no, ponte tú, hace a ver como 2 meses atrás mi mamá viajó a Iquique, porque yo tengo mi hermana que vive en Calama, resulta que mi hermana se juntó con ella allá en Iquique, todo lo demás, y al otro día llama mi hermana como bien preocupá y me dice, oh! Me dijo, sabí que mi mamá tiene la media depre. Yo, lo tenía claro…o sea yo me había dado cuanta igual que ella andaba como triste, pero ella a mi no me dice ¡hay tengo pena por eso, que me ocurre lo otro, no poh!, en ese sentido, por eso yo te digo que, yo creo que es como una cuestión de formación, de educación, que todas somos así muy pa' guardarnos lo que a nosotros nos ocurre

E: ¿Te has dado cuenta Mirta lo que te pasa corporalmente cuando te quedas callada cuando quieres decir algo y te lo guardas, te has dado cuenta qué te pasa en el cuerpo?

M: Claro poh, me entra una sensación de angustia súper grande

E: ¿Sí, y donde sientes esa angustia?

M: En el pecho

E: ¿Como te das una explicación de lo que esta pasando Mirta, esto de las crisis de vértigo que mencionabas tú, esto de estar más deprimida, te explicas eso de alguna manera?

M: Mira yo creo que uno… o sea, no sé poh, yo creo que uno siempre llega, así como a un límite, y yo creo que lo que a mí me pasó fue como que ya llegué a mi límite poh, y de ahí pa´ delante tengo que… o sea, yo de hecho, me empecé a cuestionar como muchas cosas, y dentro todo he tratado de ir cambiando, cambiando todas las cosas que yo siento que en ese momento no estuvieron bien, que siento que en realidad no era la forma (silencio). Dentro del día ponte tú, me cuesta menos como decir lo que me molesta, no es que yo me llevo diciendo lo que me molesta porque tampoco es así

E: Pero hoy día sientes que te cuesta un poquito menos

M: Pero si me cuesta un poco menos, por ejemplo hay una señora amiga de mi mamá (riendo), yo siempre le vendo cosas a ella, o sea yo te voy a dar un ejemplo sí, pero es muy cotidiano, resulta de que ella ponte tú, siempre como que me anda acusando, ponte tú, le dice a mi mamá hay… por ejemplo yo le vendo empanadas, le vendo brazo de reina, todo tipo de cosas y un día va a y le dice a mi mamá oh!, es que la torta que me vendió por decirte, estaba chica, y que en el líder estaba barato, y yo siempre ah, ya no importa, ay ya no importa. El otro día va a la casa y le dice a mi mamá que yo no le había atendido bien, que no sabía que qué me pasaba que yo no la había atendido bien, y yo siempre cuando mi mamá me hacía esos comentarios yo decía: hay! le decía yo, si la señora chela es mas ataosa, si siempre anda con sus cuestiones. Y en realidad yo dije porque le tengo que estar aguantando que me anden acusando como cabra chica, si no soy cabra chica poh, y ella llega a la casa ¡y yo le dije poh!, en realidad no… traté de ser lo más así como suave, yo sé que igual a ella le molestó porque ella esta acostumbrá a andar diciéndole cosas a mi mamá sin decírmelas a mí. Entonces yo le dije que en realidad que yo no era cabra chica pá que me anduviera acusando a mi mamá, y que la próxima vez que ella tuviese algo que decirme que me lo tenía que decir a mí.

E: ¿Y como te sentiste después que dijiste eso?

M: yo me sentí súper aliviá

E: Risas

M: De verdad me sentí así como… yo dije bueno, tengo que hacerlo porque… porqué estar permitiéndole toda la vida que me anduviera acusando, ¡si no soy cabra chica pá que me ande acusando poh!.

E: Mirta ¿aprendiste algo de esa situación?

M: Sí

E: ¿Qué cosa?

M: fíjate que en realidad estoy aprendiendo a sacar lo que me molesta, por ejemplo, con mi marido fíjate, igual hay montones de situaciones que de repente me molestan y yo digo ya, no importa, me hago la tonta, y ahora no, ahora no, ponte tú si algo me molesta, trato de… si la cuestión pá mi es como muy fuerte, voy y se lo digo fuerte no más, y si pá mi la cuestión no es como así tan fuerte, no se lo digo fuerte

E: ¿Y la sensación es la misma, de alivio?

M: Sí, de todas maneras

E: ¿Entonces?

M: Aprendiendo

E: ¿Parece que decir lo que te pasa te alivia?

M: Sí, no, de todas maneras, de todas maneras, es que ¿sabes lo que pasa?, que el problema es que cuando me quedo con las cosas adentro le doy vuelta, le doy vuelta, y a parte que es una tontera, porque empiezo: hay es que le podría haber dicho esto. Aparte que una de repente no reacciona como en el momento, y pá mi esa cuestión es peor, porque resulta que después me queda dándome vuelta, porque no le dije eso, porque no le dije… pero no importa la próxima oportunidad se lo voy a decir, pero resulta que la próxima oportunidad ya fue ya poh!.

E: Y te quedai como gastando energía

M: en eso poh, claro

E: ¿Por qué crees que la comunicación con tu mamá se hace tan difícil?

M: (silencio) No sé

E: ¿No lo has atribuido a nada?

M: No, fíjate que yo creo que más es que nada, por una cuestión de que no hay… no sé poh, de repente la comunicación no debe de ser buena no más poh, a

pesar de que nosotros como te digo… nosotros conversamos harto pero nada más que de cosas cotidianas

E: ¿Pero cuando se entra a picar?

M: No

E: ¿No se entra a picar?

M: No, no por ejemplo el otro día, estábamos conversando con mi hermana a raíz de esta misma cuestión de que vine, andaba con ustedes y todo… entonces mi hermana me dijo, hoy que extraño yo pensaba que eras tan feliz, entonces le dije que no se trata de eso o sea, yo soy súper feliz por la vida que tengo, con mis hijos, con mi marido, soy súper feliz con todo lo que tengo, pero de repente hay otras cosas también poh, y no por eso no voy a ser menos feliz tam…

E: ¿Y qué sentiste tú cuando tu hermana te dijo eso?

M: Eh… ¿sabí lo que pasa? que igual yo me dije bueno que onda poh, lo que pasa que mi mamá detrás de eso llegó y dijo: bueno dijo es que pá esta situación uno igual tiene que poner de su parte, porque yo igual después que vine, anduve como 2 días así como muy angustiá. Ese día después que salí de acá me fui así como con una sensa… primero fue como con una sensación de alivio y después con mucha angustia

E: ¿Que más te angustió?

M: No sé, no sé, pero yo creo que fue así como volver atrás, no sé, no sé porque…

E: ¿Cómo volver a encontrarte con cosas que…?

M: Porque mira, por ejemplo, por ejemplo el hecho que yo te diga cosas de mi mamá, es como que yo volviera a cuando yo era niña, ¿te fijas?, entonces el hecho de que yo vuelva a cuando yo era niña, yo me doy cuenta que hay muchas cosas que yo siento que me afectaron y que yo las fui así como guardando no más. Aparte que, ponte tú de todos mis hermanos siempre fui la más alegre de todas, y todos me dicen la loca, loca pa’riba, la loca pa’bajo. Pero yo creo que fue nada más que eso, o sea, fue como una forma de ir guardando lo que a mí, en el fondo fue como canalizar lo que a mi me pasaba

E: Si lo que pasa es que andamos todo el tiempo con cosas tan abiertas que no podríamos ni si quiera caminar

M: Claro

E: Lo que hacemos es ir cerrando, entre comillas, no encerrar, es como amenguardar, acallar, dejarlas guardadas en una cajita las cosas que nos afectan, para que en algún momento hacen… se abren de nuevo, y aparecen, y luego las vuelves a guardar, la idea es que de a poco puedas ir trabajando con esas cosas para que las vayas guardando y desechando, o sea, cerrando y desechando, no guardando y acumulando ¿se entiende?

M: Claro

E: Esa es como la idea…

M. Es que ¿sabes lo que pasa?, es que yo creo que más que nada, eso fue lo que me angustió, porque yo pá mi eran todas cosas superadas, yo, pá mí sentía que yo había crecido, me había desarrollado y bien poh, porque con mi hermana, por ejemplo, la que tengo… la que vive en Calama, resulta que ella igual estuvo como 2 o 3 años con psicólogo, y yo en realidad… con ella siempre conversábamos harto y le decía, pero carola le decía yo, o sea, que es lo que a uno lo lleva a ir a un tratamiento con psicólogo, entonces me decía que esto, que lo otro, y yo le decía pero no poh, o sea, yo sentía que yo todo, yo lo había superado y después uno se da cuenta que uno en el fondo nunca supera nada, sino que fue todo dejándolo ahí no más

E: Sí, pero uno también puede ir cerrando cosas que después te traen emociones reencontradas, no es necesariamente que la situación la hayas encerrado, es que la emoción quedo ahí, y se encuentra con otra emoción, o sea, la pena trae más pena, ¿me entiendes?, si tienes pena te vas a acordar de cosas que te dan pena, si andas contenta te acuerdas de cosas que te trajeron alegría, tampoco es que andes por la vida irresuelta ¿me entiendes?

M: Claro

E: Como te decía no podrías andar, quizás la cosa esta co… ¿porque después se te quitó, y después ya te sentiste un poco mas tranquila?

M: Sí

E: Tampoco es que nada de eso lo tengas resuelto, sino que a veces acordarnos de ciertas cosas nos da pena y es eso ¿entiendes?... y después uno va avanzando de a poco, ahora deben de haber cuestiones que uno no ha resuelto, ta claro, pero tampoco es que sea una irresolución completa, ¿me entiendes?

M: Claro

E: Como pá que también le bajes un poco la angustia a eso, que no es que cada vez que aparezca algo y te de pena, es porque la cuestión no está resuelta, es porque simplemente la pena se juntó con otra pega ¿me entiendes?

M: Si, si

E: Como pá que te tranquilices un poco con eso también, porque yo te entiendo porque a mi en algún momento me pasó, dije chuta todas estas cuestiones no resueltas, o sea, soy irresolución con patas, yo me sentía así, y después me fui dando cuenta que es la emoción la que te trae, no necesariamente la situación ¿me entiendes?, así que en ese sentido igual como que tranquila no más un poco ¿ya?

E: Mirta, ¿cuándo estas con tu mamá te sientes insegura de poder decirle tus cosas?

M: Es que ¿sabes lo que pasa?, es que no es inseguridad

E: ¿Qué es?

M: Yo creo que es como… no sé poh, falta de confianza de repente.

E: O sea, que ¿no hay la confianza suficiente para poder decirle tus cosas?

M: Sí, es que nosotras nunca tuvimos una instancia pá contarnos lo que nos pasaba, ponte tú, no sé poh, las cosas que de repente supo de nosotras fue porqué escuchaba lo que nosotros mismos comentábamos, y hasta el día de hoy es igual, que de repente nos juntábamos entre todas y empezábamos a comentar y… entonces ahí se entera como de cosas nuestras, pero no es porque… por lo menos yo, por ejemplo mi hermana chica, no, ella tiene una muy buena comunicación con mi mamá le cuenta todo lo que le pasa y todo poh…

E: Mirta dado lo que has aprendido, que pudiste haber aprendido de las sesiones anteriores, y también en otras experiencias, ¿crees que es mejor callar o decir lo que te pasa?

M: No, de todas maneras decir lo que a uno le pasa

E: O sea, ¿tú no eras así?

M: No.

E: O sea, imaginémonos dos semanas atrás ¿cómo hubieras respondido a esa pregunta?

M: Es que ¿sabes lo que pasa?, es que yo ponte tú yo hace un mes atrás yo te habría dicho, yo prefiero callarme a decir lo que me pasa

E: Y ¿qué es lo que te ha a hecho cambiar en esta opinión?

M: Pero… de una crisis que tuve, porque yo sé que eso fue un colapso que… que yo tuve

E: ¿Tú sientes que influyó el hecho de no haber hablado?

M: Sí, yo creo que sí, o sea, no tan sólo hablar, sino que creo que fue un poco, un cúmulo de cosas, muchas emociones que tenía, muchas cosas guardadas, fue como un cúmulo de cosas, yo creo de mucho tiempo

E: Son como cosas no hechas, no dichas, no…

M: Exacto. Es lo mismo que te decía yo, ponte tú la semana pasada, por ejemplo, cuando mi papá falleció, yo nunca, así huaaaa… rajá llorando no

E: Si porque había que ser fuerte

M: Tenía mucha pena (levantando la voz), demasiada pena, hasta el día de hoy me da mucha pena, pero nunca lo hice, y nunca lo pude hacer

E: Mirta, ¿Cuáles crees que son los deberes de una mujer, eh… buena dueña de casa?

M: ¿Los deberes, o las obligaciones?

E: ¿No es lo mismo para ti?

M: No

E: Haber ¿cuál es la diferencia?

M: Por ejemplo para mi los deberes, es lo que yo tengo ganas de hacer y lo que a mi me parece que es lo mejor para hacer, y las obligaciones son lo que yo por obligación tengo que hacer

E: Te guste o no te guste…

M: Te guste o no te guste,

E: ¿Y los deberes si no te gustan no los haces?

M: Exacto, yo los deberes los hago por necesidad propia

E: ah, ya, ¿cuéntame cuales son las obligaciones entonces que tiene una mujer para ser buena dueña de casa?

M: Obligaciones… ¿pá mi? (silencio). Prefiero hablar d los deberes, no me gusta hablar de las obligaciones

E: Entonces háblame de los deberes

M: No sé poh, por ejemplo pá mi, mi prioridad número 1 son los niños,

E: Ya, ¿más que planchar las camisa, que hacer la comida?

M: Ah no, de todas maneras, de todas maneras… que ellos estén bien, que ellos se críen en forma sana, que tengan un entorno armonioso, eso es lo más importante, después de eso viene el aseo, o sea, obvio la… la comida, la comida porque igual me gusta tenerles todas sus cosas a sus horas y todo lo demás

E: Y como esposa ¿cuáles son tus deberes?

M: No sé poh, es que yo me encuentro igual una buena esposa, mi marido también me encuentra una buena esposa…

E: Por eso, a ver cuéntame ¿Cuáles son tus deberes como esposa?

M: (risas) No sé poh, ponte tú, yo soy súper aperradora con él, lo apoyo en todo lo que yo puedo, lo apoyo, no sé poh… si tiene ganas de conversar siempre voy a estar ahí pá escucharlo

E: ¿Aunque sean las 2 de la mañana?

M: Aunque sean las 2 de la mañana, porque el es igual conmigo, ponte tú ante ayer empezó con sus cuestiones, a veces yo… las 3, a las 4 de la mañana me dices, gorda está despierta, yo le digo sí, y nos ponemos a conversar, él me dice, igual que sus abuelos, los abuelos de él se despertaban no sé, poh, a las 4, a las 5 de la mañana y se ponían a conversar, y hay veces que nos ponemos a conversar y se nos pasó la

hora, y me tengo que levantar a las 6 y media, o él se tiene que levantar, no sé poh, un cuarto pá las 6, y ya cada uno empieza a hacer sus cosas

E: ¿Y eso es como para ti es ser buena esposa entonces, escucharlo, y estar ahí cuando te necesita, y plancharle las camisas?

M: Sí, también, pero no es ni tan importante, pá mi, pero pa él si poh!, no es tan importante

E: Pero tú lo hací igual

M: noo, ¿de hecho poh!

E: ya, cuéntame entonces esas cosas que te de hecho haces

M: ¿Todo lo que hago?

E: Sí

M: No sé poh, yo lavo, plancho, hago el aseo, me gusta cocinar cosas ricas, ponte tú, me encanta a mí hacerles cosas ricas a los niños, que ahora por una cuestión de gordura ya no se las puedo hacer, es que ¿sabes lo que pasa?, que yo… que uno igual de repente es como medio tonto, ponte tú, yo antes a los niños, todas las frustraciones las dejaba puestas en la comida ¿cachai?

E: ¿Cómo es eso?

M: Por ejemplo, un fin de semana ellos tenían ganas de salir, y yo no los podía sacar, ¿porqué?, porque tenía, no sé poh, que lavar, planchar, o tenía que ver a mi sobrino, y entonces como yo no los podía sacar, yo decía, ¿les hago papas fritas?, o ¿vamos a comprar hamburguesas? o ¿quieren comer completos?, ¿cachai?

E: Como que pasemos las penas comiendo…

M: Sí, por ejemplo, de repente mami que vamos, ¡no sé poh! a la casa de una amiga, ya, ya vamos a la casa de la Marisol, partíamos a la casa de la Marisol, y si ella no estaba, yo les decía: ya no importa, pasemos a comernos una sopaipilla ¿cachai?, o comámonos esto

E: Como que el goce estaba alrededor de la comida, ¿y es hasta el momento?

M: No, o sea ahora no, porque los traje a una nutricionista, porque estuvieron en tratamiento y todo lo demás, lo que pasa es que ellos tenían un problema de horario

E: ¿Comían a la hora que se les ocurría?

M: No, lo que pasa que yo… como ellos van al colegio en la mañana, entonces yo lo levanto y a las 6 de la mañana yo les doy el desayuno, y más tardar un cuarto para las 7. ellos toman desayuno a esa hora , y después se llevan una colación al colegio, y volvían a las 3 y media, un cuarto pá las 4 a almorzar. Después a las 5 y media 6 yo les doy la once, y de ahí yo no les daba nada más hasta el otro día en la mañana al desayuno, porque desde que ellos empezaron a engordar yo le eliminé la comida en la noche, entonces a mi la nutricionista me dijo que era lo peor lo que había hecho, porque los niños tiene que comer máximo cada 4 horas, entonces hoy en día ellos están almorzando en el colegio.

E: Se llenan

M: Claro, llegaban con tanto apetito a la casa que se comían todo lo que pillaban…

E: Pobrecitos (risas)

M: Entonces hoy en día no poh, hoy en día ponte tú, ellos almuerzan en el colegio y después llegan a comerse las ensaladas, mira lo bueno es que nunca han sido buenos pá comerse las golosinas…Siempre es la comida, las ensalada

E: Oye Mirta, ¿Cómo crees tú que tiene que ser una mujer tal como Dios manda, la mujer perfecta?

M: ¿Tal como Dios manda?... es que ¿sabes lo que pasa?, es que pá mí va en la forma en que uno quiera… ponte tú yo a hago las cosas que a mi me hacen sentir bien no más

E: Pero, por ejemplo, ser buena amante, ¿Es para ti ser una buena mujer?

M: ¡Ah claro!, eso es ser una muy buena mujer

E: (risas) ah, ya

M: Pero claro poh (riendo), claro, porque es como la base de tu relación de pareja poh,

E: Ya ¿y eso es un tema pá tí? ¿tú te esfuerzas por ser una buena amante?

M: Es que ¿sabes lo que pasa?... es que ¿sabes lo que pasa?, es que con el Giorgio llevamos tantos años, y siempre nosotros, en realidad nosotros tenemos una comunicación bien abierta, y fíjate que nosotros en el sexo como que hemos ido creciendo los 2, y como que siempre vamos buscando cosas, pero… cosas que uno siente que… que es como lo que uno quiere, nunca forzar al otro a hacer algo que no quiera

E: ¿Es como de acuerdo, como de mutuo acuerdo?

M: O de repente dejarse llevar no más poh

E: ¿Cómo apertura a experimentar cosas nuevas?

M: Sí

E: Oye Mirta, cuando estas delante de tu mamá, y te enojas con ella ¿qué te dan ganas de decirle?, ¿hay algo que…?

M: Decirle todo lo que me da rabia poh,

E: Te dan ganas así como de… (ruidos de metralleta)

M: Claro, pero no tengo… no tengo

E: Oye y cuando te expresas ¿sientes que lo haces con ganas (levantando la voz) así, o te estas restringiendo (bajando la voz)?

M: No, siempre me restrinjo, de hecho yo nunca digo ah, ah! (levantando la voz) No, No puedo

E: ¿Prefieres observar que decir algo, es así?

M: Sí

E: Oye, ¿hay alguna parte de tu cuerpo que te duela, te moleste, o te llame la atención, usualmente?

M: ¿Como que yo diga oh! no me gusta esto?

E: No, molestia física, alguna parte que te moleste así como: me duele el hombro siempre, me duele la rodilla izquierda, el dedo gordo de la pata…

M ah! Ya, si, sí, es que ¿sabes lo que pasa?, no sé, últimamente me encuentro no sé si hipocondríaca, como que ahora todas las enfermedades se me vienen encima, que es lo que yo le contaba al médico la otra vez, cuando vine a al primera sesión de… con el médico y me dijo que tenía depresión, y yo le decía que yo toda la vida, de que yo había sido una mujer súper sana, pero hoy en día me duele todo poh!...

E: y ¿que te duele hoy día?, por ejemplo, el que más, más, más te llame la atención. La molestia más te llama la atención, el dolor que más te llama la atención. Tú puedes decir: este es el dolor rey, ¿Cuál es el dolor rey?

M: En realidad no tengo tanto así, no, sino que son como siempre dolencias diferentes

E: ah! , ¿te va cambiando, o sea que no es siempre el mismo?

M: No

E: Y ¿hay alguno que se te repita más seguido que otro?

M: por ejemplo, el dolor de cadera

E: ¿Cadera?

M: Sí

E: Y eso, ¿cuándo te pasa?

M: Cuando me acuesto

E: Y ¿tienes algún problema a las caderas?

M: No, que yo sepa, no

E: Pero ¿eso es como lo más recurrente?

M: Sí, por ejemplo, entes me dolían mucho los hombros, ponte tú estas zonas de acá (indica los hombros) por lo general se me ponen duras, pero en general no me molestan antes sí me molestaban mucho, pero hoy en día no me molestan

E: Y, ¿hoy en día sigues apretando los hombros igual que antes?

M: Sí, poh, de hecho ahora los tengo súper duros

E: Y ¿puede ser que se te hayan puesto insensibles los hombros, que ya ni siquiera los sientas?

M: Yo creo, es que con el tiempo…

E: O es que ¿ya no te duelen?

M: No, no, es que de repente uno se acostumbra como tanto…

E: Andas con una sensación que después se vuelve parte de ti

M: Claro

E: ¿Tú sientes eso en relación a tus hombros?

M: Sí, yo creo que sí

E: ¿Tienes bronquitis?

M: No

E: ¿Asma, bronquitis, úlcera, gastritis, ni nada de eso?

M: No

E: Mencionaste en algún momento que cuando tenías ganas de decirle algo a tu mamá y te quedabas callada, ¿te quedabas cómo?

M: Angustiá, con rabia de repente

E: ¿Sientes que te quedaba algo aquí en el pecho?

M: Sí

E: ¿Cómo qué?

M: Es que siempre me quedo con esa sensación como de ¡ay!... con ganas de decir todo lo que me pasa y no puedo

E: Pero químicamente

M: ¡Ay, si poh!, me queda como el pecho apretado

E: En general tienes rechazo de la critica de parte de los otros?

M: No me gusta la crítica, de hecho me molesta

E: ¿Tienes miedo a que te critiquen?

M: No, no es miedo que te critiquen, pero no me gusta, no me gusta, es que ¿sabes lo que pasa?, o sea, es como toda una cuestión así unida, es una cuestión de autoestima, porque yo igual siento que mi autoestima ha estado como ahí

E: ¿Tú sientes como que tu autoestima pendúla, como que sube, baja, sube, baja?

M: Claro, entonces de repente siento que ponte tu me hacen una critica… en realidad dependiendo, dependiendo de quien me la hace y quien me la haga

E: Si es dulce, pá decirte las cosas ¿te duelen de la misma manera que si te lanza un dardo?

M: Por ejemplo, si ese momento nosotros estamos conversando así, y tú me dices Mirta ¿sabes que? Yo encuentro que tú en realidad eres poco tolerante y yo te digo: sí en realidad sí, a lo mejor y lo analizo ¿cachai? O pá ver si acaso efectivamente soy poco tolerante o no

E: Ya

M: Pero si un día así nosotros estamos conversando y yo anda en mi día medio atravesado y tú vas y me dices ¿ah, tú que eres poco tolerante! (levantando la voz)yo te digo ¡no poh!

E: ¿Parece que también tiene que ver en la forma en que te lo digan?

M: Sí, el tono, es que pá mi es súper importante el tono, y también hay personas que le tengo como más tolerancia que a otras, creo que a todo el mundo le ocurre también

E: Sí, seguro, Mirta, te pasa que a veces te avergüenza hacer alguna cosa

M: ¿Vergüenza?, no

E: ¿La vergüenza no es parte de ti?

M: No, muy pocas veces, no sé poh!, de repente al ridículo le tengo más… más como vergüenza

E: ¿Qué es hacer el ridículo?

M: No sé poh, ponte tú que vay a buscar a los niños al colegio y se me salga el taco en la escalera, no sé poh, para mi eso es como hacer el ridículo

E: Pero, por ejemplo, ¿hablarle a tu mamá de las cosas que tú sientes, te da como un poco de vergüenza?

M: Es que no sé…

E: ¿Si te fuerai en la profunda con tú mamá ¿qué es lo que pasaría?, ¿sí trataras como de contarle como cosas tuyas y todo…?

M: Es que ¿sabes?, que yo creo que eso tiene que ser como todo un proceso…

E: Pero a priori, o sea, antes de empezar a hablar, ¿qué es lo que sientes?

M: Es que a mí me cuesta, ponte tú, decirle a mi mamá: oye mami sabes que esto… no, no puedo

E: Pero has notado alguna vez la emoción que tienes, antes de poder... en ese momento que tu vas…

M: Es que me da como mucho nervio, me pongo muy nerviosa, de decirle ponte tú, de pensar… no

E: Y ¿qué es lo que te da nervio?

M: No sé poh, es que me pongo así como muy nerviosa

E: ¿Qué es lo peor que te puede pasar?

M: ¿Qué es lo peor que me puede pasar?, no sé poh! Que mi mamá anda angustiá, no sé poh 2, 3 días por lo que yo le haya dicho

E: Te da miedo como a aplastarla, decirle algo

M: Claro, como de decirle algo que yo sienta ,que le voy a hacer daño, ¿te fijas?, pá mi es como eso…

E: Oye y ¿de dónde viene esa fantasía de que tú haces daño con lo que tú dices?

M: No sé

E: Y ¿hace cuánto tiempo que sientes eso?

M: Siempre… Es que yo siempre como que he pensado bien las cosas que voy a decir y siempre poniéndome en el lugar del otro, y yo creo que es por lo mismo que uno arrastra tanta cosa también

E: ¿Cuándo te comenzó esto, esto de tener miedo de decir las cosas?

M: Siempre

E: Pero siempre parte en algún lado, te acuerdas de alguna vez que tú hayas sentido como la vez magna que te pasó eso

M: No

E: Y ¿en relación a quién fue, te acuerdas?

M: No, porque siempre, o sea, no sé, porque yo desde que tengo uso de conciencia siempre ha sido igual

E: Y ¿En tu casa se maneja eso, de no decir al otro las cosas porque lo puedes herir?

M: Pero claro que sí poh, toda la vida, o sea nosotros nunca… nosotros nos criamos escuchando a mi mamá diciendo que no teníamos que decir lo que nos pasaba para no crear problema, por no crear conflicto, ¿te fijas?

E: Entonces ¿decir lo que te pasa es hacer problema?

M: Es conflicto

E: ¿Entonces como que te lo dieron con la leche materna?

M: Pero claro, claro que sí. Ponte tú, hoy en día yo tengo una lucha con mi hijo, mi hijo tiene 11 años y a él le cuesta mucho decir lo que a él le pasa, o una de 2: o se pone a llorar, o me dice, no me pasa nada. Pero yo he tenido que acogerlo a la idea de que tú tienes que aprender a decir lo que te pasa, tienes que aprender a comunicarte…

E: ¿Tú le enseñas a hacer eso?

M: Montones, pero aparte que él igual tiene un carácter como bien de él, ponte tú, sus cosas son como muy de él. A él no le gusta llegar y conversar sus cosas, ¡no!. Sus cosas personales sobre todo, y eso que conmigo tiene mucha más confianza que con mi marido

E: Mirta ¿te pasa que a menudo te sientes taimada o amurrada?

M: No, no a no ser que algo me moleste. Pero rara vez ando así como taimá

E: Y ¿Te pasa que te amurras o te taimas con tú mamá?

M: No, porque igual si me dices algo que me molesta, o sea igual me taimo, ponte tú, por un rato, pero así de andar unos días con ella enojá, ¡no!, nunca

E: Oye, y ¿Te pasa que cuando te sientes sola buscas compañía, o prefieres quedarte sola?

M: Sí, si me pasa… me gusta sentir que alguien me pueda escuchar

E: Y ¿qué haces para lograr eso?

M: De repente uno busca las instancias poh!

E: ¿Cómo…?

M: ¿pero sabís lo que pasa?, que igual, eh…no sé, miré, yo creo que uno en el fondo… miré las cosas a uno le siguen…

E: Trata de hablar en “yo”, en vez de “uno”, decir “yo”, “a mi”.

M: Bueno, lo que pasa que… lo que a mi me pasa que… yo la semana pasada a ustedes les decía, que en realidad a mi me da lata llegar y conversar lo que a mi me pasaba porque de repente uno no sabe como lo van a decepcionar, y ponte tú yo el

viernes yo hice la prueba, lo mismo que yo les dije a ustedes… estábamos con un grupo de amigos, y estábamos conversando, entonces llega y… uno de mis amigos me dice bueno y ¿cómo te fue con el psicólogo?, y yo le dije poh!, mira le dije: en realidad me pasaron como muchas cosas, pero yo le dije… y empezamos a conversar, y en el ínter tanto yo voy y le digo: ehh… es que ¿sabes lo que pasa? es que de repente las cosas de uno no a todos le interesan, y ciando yo le digo las cosas de uno no a todos le interesan, ponte tú había una de mis amigas que se andaba paseando pá ir a buscar un trago, la otra estaba… ¿cachai?, entonces en el fondo al único que a lo mejor ni siquiera le estaba interesando, era a él poh! ¿cachai?, y él va y le llamó la atención al resto que pucha que.. yo era la que sentía que me tenían que escuchar, y nadie me estaba escuchando ¿te fijas?, entonces yo dije ese día: bueno en realidad no era la instancia tampoco porque si nos habíamos juntado a pasarlo bien un rato, ná que ver que yo me fuera a la "grave". Pero por otro lado yo digo: igual termina dándome la razón poh, ¿te fijas? Porque igual, de repente depende del ánimo que uno tenga, está pá escuchar a los demás, si no, no poh!

E: Mmm… y a ti no te pasa eso?

M: No, no me pasa fíjate

E: ¿Tú siempre tai ahí y escuchai a los demás?

M: Lo que pasa, es que ¿sabes lo que pasa? es que, yo creo que es una cuestión de carácter, es por una cuestión de carácter que uno, no sé, yo siempre pienso que yo, no sé poh, habría sido como muy buena asistente social. A mi me encanta conversar y me encanta sentir que los demás me necesitan, sentir que los demás me necesitan, que yo soy importante pal resto. Esa cuestión me encanta.

E: ¿Así como una súper woman?

M: Claro, y que me digan, puta ya ¡pá mi eso es lo máximo poh!.

E: ¿Qué te digan que eres importante pa alguien?

M: Claro, claro

E: ¡Podrías haber sido psicóloga entonces!

M: jajajaja

E: Oye y pensando así al revés, ¿hubo algún momento en tu vida en que no te sentiste importante?

M: Es que yo creo que sí poh, imagínate, por ejemplo, el mismo tono de voz que yo tengo, yo siempre le digo a mi mamá, que yo siempre se lo he atribuido al hecho que éramos tantos, y yo pá hacerme escuchar siempre tenia que levantar la voz más que los demás pá que me escucharan... Porque yo siempre sentí como que pasaba así inadvertida en la casa

E: ¿Qué número de hija eres tú?

M: La del medio

E: ¿De cuántos?

M: de seis

E: ¿Eres la 4?

M: Ponte tú: hay 3 mayores que yo, y hay 2 menores que yo

E: ¿Entonces eres el jamón del sándwich?

M: Claro

E: En tu caso es el fenómeno del hijo del medio, ¿no crees que te pasa…

M: Por lo mismo yo tuve 2 niños nada más, yo no quise no quise tener 3

E: O eran 2 o 4

M: Exacto

E: Pero yo me imagino que por eso te pasa eso de que tu sientes de que a los demás no le interesa lo que tú les vas a contar, porque donde eran tantos en tu grupo familiar y tú sentías que tenías que levantar la voz, quizás era por eso que tú sentías que todos tenían como muchas cosas que hacer como pá sentarse a escuchar

M: Claro, es que ¿sabes lo que pasa? que en el fondo es como que todos tenían su propio mundo poh! Porque nosotros todos nos criamos, o sea, cada uno en su mundo. Yo con la única que tuve un mundo mucho más cercano fue con mi hermana la que vive en Calama, pero los demás no poh, o sea, mi hermano más grande él siempre por el hecho de ser el hermano mayor, el siempre… sus cosas. Después con mi hermana que es un año mayor que yo, yo con ella nunca, o sea, cero comunicación, o sea, nada poh!

E: ¿Cómo que el cariño era poco en cuanto a afectividad, y había que repartírselo entre todos?

M: claro, no yo con mi hermana no tengo pero… no se poh, yo no me puedo sentar con ella a conversar nada, porque siento que no hay nada en común entre las dos

E: ¿Ella es la misma hermana por la que tú estas triste que se fue?

M: No, es otra. La que yo le digo es a la que le cuido los gemelos

E: Ah ya a la que le cuidas los gemelos es con la que no tení mucha onda

M: Nada

E: Y ¿porqué le cuidaí los gemelos entonces?

M: Es por ellos, por los niños, por ellos

E: Oye, Mirta ¿no te pasa que guardaste estas ideas pá levantarte el ánimo?

M: Siempre lo hago poh!

E: ¿Como lo haces?, ¿cómo lo logras?

M: Ná poh, me empiezo como a auto convencer

E: ¿De qué?

M: De que no, de que no… que tengo que estar bien, y busco la forma poh”

E: Y te metiste al tiro, me acordaba de la vez anterior, que cuidai a los gemelos, que cuidai a los niños, que tus hijos, que la tareas, que la cuestión,

M: pá ocupar mi tiempo

E: Claro para no pensar

M: Sí, Es que ¿sabes lo que pasa? mira, que yo tengo una cuestión tan así, tan adentro de mí, o sea no sé poh, mi papá todo la vida nos decía que: la ociosidad era la madre de muchos vicios, y yo lo he comprobado, o sea, yo digo una mientras más

desocupada esté, más le dai vuelta a tu mente y… mientras uno más ocupada estés, uno tiene como todo tu tiempo ocupado entonces no tiene tiempo de andar pensando en tonteras poh!

E: Oye Mirta ¿si te enojas, reclamas?

M: Aprendiendo a reclamar

E: Ya, estamos en eso

M: En proceso

E: Oye ¿Eres activa para pedir lo que quieres, o esperas que te lo den?

M: Mira…

E: ¿Cómo te identificai más, así como con una pancarta: quiero chocolate, quiero cariño, quiero un sándwich, quiero que me hagan… no sé poh cualquier cosa o…quiero, o la otra sí…?

M: Es que depende con quien es que mira, por ejemplo, con mi marido a mi me cuesta muy poco pedir lo que yo quiero, por ejemplo, no me cuesta nada poh, o sea, yo le digo: quiero, y quiero, y quiero y quiero…y él siempre dice: no te llenai con nada (riendo), me dice: yo soy una máquina de querer, quiero esto, quiero esto otro, quiero lo otro (riendo) y yo le digo bueno es lo que me merezco no más

E: Y ¿con tu mamá?

M: Con mi mamá más de un lado mas del otro

E: ¿Más del quiero o más del…?

M: Es que ¿Sabí lo que pasa? es que con mi mamá, a mi me cuesta hasta abrazarla poh,

E: ¿A tú mamá no le pedí cariño, no le pedí nada?

M: No, poh

E: Y ¿qué es lo que te pasa cuando te dispones a abrazar a tu mamá?

M: Es que me siento rara

E: ¿Así como si estuvieras abrazando a alguien extraño?

M: no, no, no alguien extraño, ¿pero sabes lo que pasa? Es que mira, por ejemplo mi papá, pero lo que pasa es que uno termina comparando y eso no es bueno…no me gusta hacerlo, pero ocurre que mi papá, ponte tú, a nosotras a pesar que nos crío como muy distantes de él, nosotras después cuando llegamos a la adolescencia, el como que siempre se fue acercando cada vez más ¿te fijas?, y yo siento que con mi mamá paso todo lo contrario, por lo menos a mí

E: ¿Llegaste a la adolescencia y te ibas alejando de tú mamá?

M: Claro

E: ¿Si pudieras homologar a tu mamá con algo, con alguien, supongamos que vas, te acercas, la vas a abrazar y tú mamá se transforma en…?

M: (silencio), no sé, es que ¿sabes lo que pasa? es que yo siento que a mi mamá le pasa lo mismo que a mi, porque de repente somos como muy, muy parecidas… yo siento que ella tiene como muchas necesidades, que uno le haga cariño, sentirse así como muy querida ¿te fijas?, pero es por la forma

E: ¿Cómo así?

M: Es por la forma que… que uno ha sido como criado, es como la forma en que uno le cuesta entregar ¡poh!

E: ¿Será como que dar cariño es que…?

M: Es que mi mamá, mira ¿sabes cuál es el problema? Es como que ella no se abre, mira pá nosotros siempre los sentimientos fueron como un sinónimo de debilidad ¿te fijas?

E: Sí

M: Entonces…

E: Tú mencionaste la vez anterior que llorar era de débil

M: exacto

E: Entonces ¿Será que decirle al otro lo que te pasa también es débil?

M: Obvio poh, es tu punto débil poh, es tu debilidad entonces…

E: ah! ¿Es como bajó la guardia?

M: Obvio, y en la medida que más sepan cuales son tus debilidades, entonces siempre van a tomarlas en cuanta el momento de atacarte

E: ah!, ¿Es como el talón de Aquiles?

M: exacto

E: Sí, y ¿de donde viene esa idea?

M: No sé, es que ¿sabes lo que pasa? que nosotros siempre hemos visto como mucha fortaleza, o sea yo te digo: yo me crié viendo a mi papá como muy fuerte, a mi mamá igual. Yo a mi papá en toda mi vida, en toda mi vida, yo lo ví llorar nada más que 2 veces… 2 veces

E: Ya, entonces lo contrario a eso es ser fuerte… estar ahí, como siempre ahí, cuando este abajo…

M: yo te digo, yo te digo, o sea, en esas 2 oportunidades, fueron las 2 oportunidades en las cuales yo a mi papá lo sentí como muy, muy cercano, muy… así como…

E: ¿Cuándo tu papá andaba bajoneado lo sentías muy cercano, eso…?

M: Claro, o sea igual fueron así como situaciones muy extremas, ponte tú, yo cuando pololeaba con el que es mi marido ahora mi papá nunca lo quiso, entonces un día fue tanto que llegó al extremo de echarlo de la casa, entonces… ya a los 2 días después conversamos, nos abrazamos, nos pusimos a llorar y todo, y la otra oportunidad fue cuando él tuvo un accidente, resulta que mis hermanos eran re buenos pá mandarse embarradas, y siempre cuando lo llevaban preso cualquier cosa, mi papá era el primero que el abogado, que allá pá acá, y resulta que cuando mi papá tuvo el accidente la única que estuvo allá era yo

E: Y ahí tu papá también se quebró?

M: Claro

E: Y ¿en ese momento dices tú que has estado más cerca?

M: Sí

E: Entonces parece que… a ver si estoy entendiendo bien el monito, parece que cuando se está más flexible, como más abierto se está más cercano, pero también más expuesto a los dardos de los demás, y cuando estas más duro, estás más lejos, pero estás más expuesto, pero soportas más lo que viene de afuera

M: Exacto

E: Y ¿esta idea tú dices que viene de tu familia de atrás, como que la tuviste siempre?

M: Sí

E: ¿Nunca te la has cuestionado?

M: No, ahora fíjate… hasta ahora yo creo que me empiezo a cuestionar eso

E: Y ¿con tus hijos eres igual?

M: No

E: ¿Con tus hijos tú eres como abierta, con el corazón ahí puesto en la mesa?

M: Súper

E: ¿Como hagan lo que quieran con él?

M: No, no, no. Nunca tanto como eso, nunca tanto como eso, pero ponte tú, yo sí con mi hijo más grande, yo cuando me equivoco, yo reconozco que me equivoqué, y le digo hijo discúlpeme pero me equivoqué en esto

E: Y ¿tú a los demás les pides disculpas cuando te equivocas?

M: Sí, no, yo no tengo rollo con… o sea siempre y cuando yo sé que me he equivocado ahora si, si… y depende con quien sea también poh, si realmente me importa la persona yo pido disculpas, pero si no me importa: ¡que se vaya al carajo poh!, pero ponte tú, yo con mi hijo cero rollo, o sea… y todo lo contrario yo he tratado de criarlos a ellos de la forma más afectiva posible, yo vivo abrazándolos, besándolos, diciéndoles que los amo.

E: Mirta, ¿Cuándo te molestas con alguien, qué haces?

M: Depende de quien sea

E: Usualmente

M: Por ejemplo, si alguien… si yo me molesto con alguien, con cual yo no tengo ningún laza afectivo, yo voy y le planteo lo que me molesta y no estoy ni ahí con que le caiga bien o le caiga mal

E: Pero ¿si es tú mamá es más difícil?

M: Sí

E: Mirta, ¿te pasa que a veces quieres decirle algo a una persona y finalmente le terminas diciendo otra cosa?

M: ¿Cómo disfrazando lo que quería decir?, rara vez

E: Rara vez, no te vas por las ramas, o que te chupes o te achaplines, por ejemplo, le ibas a decir tal cuestión y después en la medida que vai conversando vai pensando y después sacai la conclusión que…

M: Eso me pasa por lo general

E: Es lo que más te pasa

M: No es tan así, pero si me pasa harto

E: ¿Cómo que te vai achaplinando en el camino?

M: Claro

E: Como que se te empiezan a bajarlas ganas y al final le terminas diciendo una cosita así (bajando la voz), o no te quedai callada

M: No, no termino diciendo muy poco, pero dependiendo de la gravedad del asunto

E: Pero eso te pasa usualmente que empezaste con un camión de tres kilos y terminai con uno de 150 gramos.

M: Claro

E: Oye, ¿cuándo sientes ansiedad en relación a una persona te dan ganas de hacer otra cosa para escapar de la situación?

M: comer, por, ejemplo, la semana pasada me la comí toda

E: ¿Después que saliste de acá, y saliste media...?

M: Sí

E: ¿Te dio por comer?

M: Sí, porque tengo una amiga que vive acá al frente la pasé a ver, no sé cuanto habré comido, me comí 2 o tres panes, es que me da por comer, y la ansiedad no la puedo controlar

E: Y, ¿te satisface comer?

M: No sé si me satisface, pero si me produce placer, de hecho no me satisface, porque yo puedo comer, comer y comer y no me satisface

E: Y ¿te pasa que tienes pero ya la guata llena de comida y sigues comiendo igual?

M: Es que nunca me siento la guata llena de comida

E: ¿Nunca?

M: No

E: ¿Has llegado a vomitar por comer en exceso?

M: No

E: ¿Te has llegado a sentir mal del estomago por comer en exceso?

M: Ah, si poh

E: ¿Que te hayai caído de dolor de guata acostá?

M: No, pero sí, onda muy hinchada, y apenas puedo caminar… y puta, y ¡ya si no voy a comer más!, pero tengo que comer poh, sobre todo pan, ¿sabes tú que a

mi…? pan o cosas dulces. La cuestión desesperante, ponte tú ahora a mi me ha dado todos los día yo me tengo que comer mínimo dos súper8, y es una cuestión así como obsesiva

E: ¿Y te pasa todo eso en relación a cosas, o sea esa ansiedad, tiene que ver con cosas que quizás tú necesitas decir, y no las puedes decir, o tiene que ver con problemas o con otras cosas?

M: No, yo creo que nada, es una sensación de angustia

E: ¿Angustia?

M: Sí

E: Y ¿cuánto aumenta tu sensación de angustia?

M: Es que depende de lo que hay pasado, ponte tú, no sé de repente amanezco en la mañana como con mucha, y pena, puedo tomar desayuno, después del desayuno puedo hacer aseo, hay ya, de ahí le pregunto a mi mamá: ¿te falta algo pal almuerzo?, pero desesperada pá partir al negocio, o sí encuentro pan, me como todo lo que encuentre, de repente hasta las cosas más increíbles.

E: ¿Tú has pensado que lo que te pasa, quieres llenar un vacío?

M: yo creo que sí

E: ¿Tú sientes que es eso?

M: Sí

E: ¿Tú me puedes decir donde se ubica la ansiedad cuando quieres, comer, comer, comer, hay alguna parte de tu cuerpo en donde se ubique ella?

M: La ansiedad… es en la guata, un vació poh

E: A ver ¿muéstrame donde?

M: Acá

E: Es aquí, aquí o aquí, (apuntando los lugares donde se ubica la ansiedad)

M: Aquí, arriba

E: ¿Has sentido alguna vez un hoyo?

M: Claro, como y como y el hoy no se llena

E: ¿Y es como que pasara el pan pá adentro, y no tiene fondo?

M: Nada, nada, me puedo comer, ponte tu un chocolate, después me como una papa frita y sigo comiendo cosas

E: ¿Te das cuanta entonces que no es hambre?

M: Sí, poh si me doy cuenta

E: ¿Eres capaz de darte cuenta que no es hambre?

M: Lo peor de todo, lo peor de todo, es una cuestión que yo no la puedo controlar, que empiezo a comer, a comer, y yo digo, pucha que estoy guatona, que los pantalones, que esto, que lo otro. Pero en el momento no la puedo controlar y trato de decir ponte tú, ya digo yo…ya no, hoy día no voy a comer, pero parece que es peor.

E: ¿No te ha resultado que el no comer te hace bien has intentado no comer, aunque estés con ansiedad, así como ansiedad con patas?

M: No, es que sobrepasa la ansiedad

E: ¿Nunca has intentado no hacerlo?

M: No

E: Y ¿cuándo no has podido, como te has sentido? Por ejemplo vas en la micro y no sube ningún vendedor…

M: a no poh, me bajo poh!

E: ¿Pierdes la micro pá comprarte algo?

M: ¡Obvio poh!

E: ¿En serio?

M: Sí, si poh, porque s mucha la desesperación poh,

E: ¿Has llagado a llora alguna vez por ansiedad?

M: No, nunca

E: ¿Nunca tanto?, bueno que además el llanto no es pá tí… ¿Tú fumas?

M: Sí

E: ¿Mucho?

M: Ahora estoy fumando un poco más

E: ¿Cuánto?

M: Pero que eso es relativo, por ejemplo, si yo tengo un cigarro, no me duran nada, ponte tú… por lo mismo en la semana no me compro cigarros, el día sábado... ponte tú el viernes y el sábado tengo un grupo de amigos que nos juntábamos, ponte tú me puedo fumar una cajetilla entera en la noche

E: ¿Y sientes que fumas por ansiedad también, o porque te gusta el cigarro?

M: Fumo de ansiedad, fumo de mona, por varias cosas

E: ¿Pero más comer es más ansiedad?

M: Si, no pa mi es la comida

E: ¿No te pasa es que te da por comer ciertas cosas y no otras?, porque tu mencionas que ahora a ti te da por los super8, ¿te ha dado alguna vez que te da por comer papas frita, papas fritas, papas fritas?

M: Es que yo cuando me da ansiedad yo me como todo lo que pillo

E: O sea ¿no distingues entre dulce, salado?

M: no es las ganas de comer así cosas específicas, por ejemplo, a veces uno tiene como ganas de comer algo

E: ¿Y tú distingues que quieres comer?

M: No, yo no la distingo

E: o sea ¿no te pasa que te dan ganas de comer algo, mmm... de no sé qué?

M: Claro, no, pa mí es comer

E: ¿Cómo que se te hace agua la boca?

M: sí, y disfrutarlo

E: y ¿Tú disfrutas?

M: A veces, depende que hora, por ejemplo, por lo general me gusta acostarme y comerme algo rico en la cama, y ahí lo disfruto, y en la mañana, porque por lo general a mi me da como toda la hambruna, así, como que amanezco angustiá y ya no, tengo que comer, como que me obsesiono, porque estoy haciendo las camas y estoy pensando en que tengo mucha hambre, mucha hambre, y que quiero comer, y qué quiero comer

E: y ¿En ese momento no te das cuenta que no es hambre?

M: No poh

E: Y ¿Tú piensas que es hambre?

M: y yo pienso que es hambre, y es mucha hambre, y que quiero comer, y que quiero comer

E: ¿Aunque desayunaste, o sea después del desayuno te da hambre igual?

M: Y a veces puedo haber desayunado recién

E: Y ¿cuándo aumenta esa angustia, o esa necesidad de comer, hay veces, periodos en que tú reconoces que estas más apaciguada y otros periodos en que estas como el demonio de tasmania queriendo comer?,

M: mmm…

E: ¿Cuáles son los periodos más apaciguados, en qué se caracterizan?

M: Cuando estoy más tranquila, por ejemplo… más tranquila conmigo, ponte tú que siento que mi vida anda así como más suave, por ejemplo, de repente por una cuestión económica también… lo que pasa que mirá… mi papá fue comerciante toda su vida, y yo cuando me casé yo siempre dije, o sea, pa mí la estabilidad económica

es una hueá que a mí me mata, y desgraciadamente mi marido hace como 4 años ya, que no tiene un trabajo estable, nos compramos un auto lo trabajaba en radio taxi, así que como que había mese en que le iba muy bien, como había meses en que le iba muy mal, perdimos el auto nos compramos un camión, al camión pesaba… claro hay semana que se trabajan todos los días, como hay otras semanas en que no se trabajaba en toda la semana ¿te fijas?, entonces a una igual como que le produce como…

E: ¿A ti?

M: A mi, ¿sabes lo que pasa? que a mí todo lo que me cambia como el esquema a mí me produce como trastorno

E: ¿Te sientes muy controladora?

M: ehh, no sé, no sé si tan así

E: ¿Te gustaría que tus días fueran todos así como clarito, en como van a empezar, como van a seguir, como van terminar?

M: No, no tan así, pero sí me gustaría, ponte tú, no sé poh, acostarme en la noche y no estar pensando pagar esto, en pagar lo otro ¿cachai?

E: ¿Erís muy buena pá encalillarte?

M: No, no

E: ¿No erís muy buena pá comprar?

M: Bueno yo hasta antes que mi papá falleciera, yo era una compradora compulsiva

E: ¿Y después que pasó?

M: Es que después tomó otro sentido las cosas

E: Puede ser, y ¿antes comías también tanto así?

M: Sí

E: O sea, ¿era la comida más la compra?

M: Claro

E: ¿Las dos cosas?

M: Mira, yo montones de veces me veía comprando cosas que jamás las iba a necesitar, yo teniendo plata pá gastar yo partía y gastaba, hoy en día no, hoy en día yo manejo mi dinero, ponte tú mi marido me da la plata pá la semana y lo demás, yo manejo yo mi dinero, y yo pienso bien en que lo voy a gastar poh, yo jamás, incluso de repente me llega a dar lata decir, no se poh, una pintura de uñas, o me voy a comprar esto con… no

E: Y ¿les compras a tus hijos lo que les hace falta?

M Sí, pero les compro lo que necesitan

E: ¿Lo que necesitan, no más?

M: No

E: O sea, ¿si ves unos lápices bonitos en el supermercado, no se los compras?

M: O sea, sí es un lápiz de la barbie que me hija tenía mucha ganas de tener yo se lo compro, pero teniendo el dinero sí, pero antes era más, ponte tú, yo no medía lo que les compraba.

E: ¿O era cualquier cosa?

M: Claro, poh, o sea, ponte tú, si salía, yo andaba con 10 mil pesos y ellos querían todo lo que veían, yo les compraba todo lo que veían, hoy en día no poh!

E: ¿Te ha ayudado el ser más controlada?

M: No, de todas maneras, parte que uno en el fondo igual se va dando cuenta que así, lo único que van a salir perjudicados son ellos, porque no sé poh, yo tengo ejemplos claros de lo que ocurre cuando a uno le dan todo lo material, como muy fácil, sin esforzarse, ponte tú, mi hijo tiene muy claro que si él no se esfuerza él no tiene nada, mi hija igual.

E: Mirta ¿Te pasa usualmente que te sientes a la defensiva?

M: ¿Así como…?

E: ¿Cómo al contrario, sientes que siempre te pasan a llevar tus sentimientos?

M: Es que yo, o sea yo creo que por lo mismo yo creo que… yo, como que me he hecho la fuerte, para no sentir que me pasan a llevar o que…

E: ¿Porque te pasaron mucho a llevar?

M: No sé, yo creo que a lo mejor si, cuando era más chica, por ejemplo, hoy en día, a no ser de que yo le tenga, pero mucho cariño, yo te puedo tener mucho, mucho cariño, yo te digo: puta que te quiero, pero soy más de demostrar mis afectos

E: ¿Que decirlo?

M: Que decirlo, por ejemplo, pá mi una buena amiga, quién es, ponte tú, yo te llamo pá saber como amaneciste, si yo cacho que no andai muy bien, puta ¡que te pasa!, pucha conversémoslo, o por último me voy a dar de… pá estar contigo

E: Ya, ¿así expresas tu cariño?

M: Así, pero con hechos, yo no puedo, o sea, a mi me cuesta decir, ¡oh! Que te quiero, no puedo

E: Mirta, ¿Te pasa que te sientes incomprendida o te ataca un descuido con los demás?

M: A veces sí, fíjate, lo que pasa que uno yo creo que comete el error de pesar

E: ¿Tú?

M: Sí, yo… o sea, que ¿sabí lo que pasa? yo digo uno, yo, porque con quien converso siento que a él le pasa lo mismo que a mi, que de repente uno siente que hace mucho por los demás y al momento que uno necesita a los demás nunca están ahí, cuando uno los necesita poh, y yo creo que ahí es donde uno comete el error porque uno de repente espera de los demás más de lo que lo que realmente puede…

E: ¿Sientes que es un error esperar más de la gente?

M: Sí, yo creo que sí

E: Entonces, ¿Si pudiéramos definir como generalmente como te vive, te vives más cerca de los más o más lejos de los demás?

M: Yo creo que término medio

E: ¿Al medio?, ya, ¿y antes como eras?

M: No, antes era todo pá los demás

E: ¿Antes eras mucho más para afuera, hoy día como regulándote un poquito?

M: mm…

E: Te tengo una pregunta, tú dijiste hace un rato que te costaba expresar tus sentimientos, tus emociones, y, ¿frente a quien te pasa más eso?

M: Yo, a los extraños, bueno yo creo que frente a todos, ponte tú, yo con las únicas personas que yo no tengo así como pudor para demostrar lo que yo siento, es con mis hijos, y con mi marido

E: ¿A ellos puedes decirles todo, que los quieres, que lo amas?

M: Sí, yo no tengo ningún pudor con eso, pero sí, ponte tú, con otras personas me pasa, ponte tú, yo con amigas… no

E: ¿No?, ¿porque decirles que las quieres es cómo que?

M: No, yo prefiero demostrarles que ellas son importantes pá mi, pero de ahí, es que ¿sabes lo que pasa?, pá mi el decir te quiero, es como muy grande

E: ¿Cómo mucho?

M: Claro, y a mi no me gusta…

E: ¿Tiene que ver con eso que tu mencionaste que como cuando uno abría el corazón como que estabas expuesta para que el otro te…

M: Exacto

E: O sea, ¿en decirlo a ti te pone inmediatamente en un espacio de indefensión?

M: Claro, es que… tu muestras al tiro tu lado te débil ¿te fijas?, entonces, tú al Mostrar tu lado débil en cualquier momento si la relación se quiebra ya saben por donde te pueden atacar

E: Y ¿A ti amigas te han dicho que te quieren mucho?

M: De echo, ponte tú, yo tengo unas amigas que… o sea una de ellas es como muy de piel, yo igual soy muy de piel con ella, aunque me cuesta

E: Y tú sientes que tú amiga que te dice que te quiere y esas cosas… tu sientes que ella está indefensa?

M: No, es que yo no estoy indefensa, pero si, eso ¿sabes o que pasa? porque yo no lo hago, no es por quedar así indefensa, pero sí, mira yo cuando yo digo te quiero, es porque para mí va a ser algo perdurable, o sea, va a ser algo que va a durar por mucho tiempo, entonces me da miedo de repente decir te quiero y no sé poh, al próximo mes nos disgustamos, y tú te fuiste por tú lado y yo me fui por el mío

E: ¿Te da miedo de que te dejen de querer?

M: Sí, y no me gusta tampoco esa sensación de... de pensar que uno fue muy importante pá alguien, y de un día para otro no está ni ahí con contestarte el teléfono, no está ni ahí, en saber de t, en llamar… no eso…

E: ¿Cómo que te dejen de querer no te gusta?

M: No

E: Mirta, ¿te pasa que frecuentemente que sientes que no tienes voz para poner límites?

M: Antes me pasaba más, hoy en día soy capaz de poner mis límites

E: ¿Sientes que se aprovechan de ti?

M: Hoy en día ya no tanto

E: ¿Te pasa que no sabes lo que te afecta hasta que estai metida en el rollo?

M: ¿Es que sabes qué? Es que todo esto… a raíz de las crisis yo he estado descubriéndome más. Uno…

E: ¿Cuántas crisis has vivido, perdón?

M: Mira están las crisis de vértigo, después de la crisis de vértigo, son como 3 crisis de vértigo, y después de esas crisis que son tan fuertes

E: Y ¿después de esas crisis que son como tan fuertes cómo que empezai a replantearte tu vida?

M: Sí, si

E: Y ¿cuándo fue la última crisis, hace cuánto tiempo atrás?

M: Hace como dos meses atrás, dos o tres meses atrás

E: O sea ¿en estos últimos dos meses has vivido cosas fuertes tú?

M: Sí

E: O sea, ¿estai en pleno cambio, estai cambiando…?

M: ¿Es que sabes lo que pasa?, yo después que me empezó a ocurrir eso, empecé como a analizar más, a analizar más y a sentir, o sea, a averiguar de dónde nacían todas mis angustias, mis problemas, y a raíz de eso fíjate que estoy tratando de ser diferente

E: Y ¿Qué descubriste, porqué te pasaba lo que te pasaba?

M: Por ejemplo, el mismo hecho que yo antes me quedaba muy callada cuando me molestaba o me dolía

E: ¿Tú descubriste eso?

M: Claro, hoy en día, estoy tratando de decir lo que molesta

E: Y ¿Con quién has tratado de decir lo que te molesta?

M: Con mi entorno más cercano, por ejemplo, no sé poh, de repente con una amiga si hay algo que me molestó, yo voy le digo… por ejemplo hace dos semana atrás, una situación x, yo le dije que en realidad no me parece, yo a lo mejor hace un tiempo atrás…

E: ¿Cómo te sentiste cuando se lo dijiste?

M: bien, bien

E: Y ¿antes de hacerlo te pasó?

M: Me sentí más valorada fíjate, pero más valorada para mí, ¿porqué?, porque yo siento que hoy en día soy capaz de aceptar ciertas cosas que antes no era capaz

E: ¿Te sientes más valiente hoy?

M: Sí, de todas maneras

E: Mirta, ¿tiendes a orientar tus acciones en relación a lo que los otros esperan de ti, o tiendes a hacer cosas para que los otros te valoren?

M: Antes era como mucho más complaciente

E: ¿Antes hace cuánto, dos meses atrás?

M: Tres meses atrás, un año atrás

E: ¿Eras más complaciente?

M: Mucho más, antes me decían: pucha Mirta esto, y a mí no me interesaba dejar todo tirado y partir, hoy en día no, hoy en día priorizo poh, hoy en día priorizo que es lo que yo quiero y que es lo que es bueno para mí?. Si yo siento que eso es bueno para mi voy y lo hago, sino, no. Antes no me importaba, o sea, antes yo llegaba y hacía no más poh, aunque es una cuestión de solidaridad, ponte tú yo con mi hermano mayor, a mi me ocurre una hueá, yo le digo a mi mamá, yo no sé porqué, yo no le puedo decir que no, o sea, él me puede pedir cualquier cosa por imposible que sea, y yo hago lo que sea pa complacerla.

E: ¿Lo quieres mucho?

M: Sí, demasiado

E: ¿Cómo que para ti es importante que él te vea así como…?

M: Es que ¿sabes lo que pasa?, que para mí es súper importante que él sienta que puede contar conmigo para todo

E: ¿Tú cuentas con él para todo?

M: ¿Es que sabes lo que pasa?, que es una cuestión como bien rara, ponte tú a raíz de lo mismo que conversamos con mi mamá se produce con él, ponte tú, yo con Marcelo así como muy poco… (Interrupción)

E: Oye, ¿te cuesta despedirte de los demás?, ponte que estas con una amiga, y tú cachai que viene el momento final, ¿te cuesta despedirte?

M: Sí me da lata, sobre todo si estoy muy entretenida, antes de repente, de repente… ¿sabes lo que pasa? que hoy en día yo cuando sé que me voy a juntar con alguien yo me programo, yo digo ya, por ejemplo, quedamos que nos vamos a juntar, por decirte, mañana, ehh… como a las cinco, yo me programo, porque yo no tengo nada que hacer de ahí para adelante

E: O sea, estas con ella hasta que te dé puntá?

M: Claro, hasta que me te puntá

E: ¿Pero tú logras distinguir cuando ya ha sido suficiente de estar con una amiga?, o tú sientes que podría ser…

M: Mira si está buena la conversa, yo puedo estar, no sé poh, toda la noche, ahora si está ahí no más la cosa, ah!, agarro mis cosas y me voy

E: Oye Mirta, ¿te cuesta estar en desacuerdo con lo que las otras personas dicen?

M: Mira, por lo general siempre estoy en desacuerdo con los demás

E: ¿Pero, estás en desacuerdo abiertamente, o estas en desacuerdo por externo y por fuera como que te quedas callada?

M: No, no, depende, si hay una situación que a mí me afecte de forma directa, yo trato de plantearla que no, que no me gusta la situación, pero si, algo así, mira por ejemplo en las conversaciones por lo general, cuando estamos conversando algo por lo general yo no estoy de acuerdo con lo que opinan

E: Y ¿tú lo dices que no estas de acuerdo?

M: Pero claro poh, a parte que no sé, como que te tienen como valor a lo que yo digo, entonces… por ejemplo, el otro día estábamos conversando con un amigo acerca de su relación de pareja, y resulta que bueno, yo creo que igual fue por una cuestión de seguridad, porque el Ale dijo: cállense todos yo quiero escuchar que es lo que la Mirta tiene que decir, porque yo soy siempre… trato de ser como más objetiva, y no de ah, no porque tú eres mi amigo yo me voy de tu lado, o porque tú eres mi amiga, yo me voy… no. Incluso la señora de él… siempre discutimos porque resulta que ella le dice, ¡pucha! que yo, que soy su amiga y no, no la apoyo, pero yo le digo, como yo te voy a apoyar si yo veo que te estai equivocando, si, no sería buena amiga si yo te viera que te estai equivocando y te dijera: ¡ ah, no, vai bien, dale no más!, no

lo puedo poh, aparte yo no soy de esas personas que anda la escoba, y yo quedarme así mirando, yo no puedo, no sé, yo busco la forma de hacer algo

E: Mirta ¿te pasa que tu sientes que la otra persona se va a despedir de ti, y tú te despides antes?

M: A veces

E: ¿Cómo que, a ver cuéntanos cómo pasa?

M: Por ejemplo, cuando yo siento que estai media incómoda, o tienes un compromiso, y empezai así… o sea, es que uno se da cuenta poh, con las actitudes, con los gestos, entonces antes de que tú me digai ¡ah, ya chao me voy! Yo te digo, ¡ay, ay, ya sabí qué, mejor me voy, que la hora, que cualquier cosa poh!

E: ¿Cómo que te da susto que te den la cortá?

M: Claro poh, no me gusta

E: No te gusta que estés como con toda la inspiración, y de repente como que te cortan?

M: Claro, o que tenga como muchas ganas de conversar, y que no estén ni ahí con escucharme, esa cuestión me…

E: ¿Te hace sentir cómo?

M: Me descompone, me pone mal

E: ¿Te da pena, te da rabia…?

M: No sé, es que son muchos sentimientos encontrados, me da rabia y me da pena, de repente, es que por lo mismo yo les decía la semana pasada, a mí no me gusta contar mis cosas por lo mismo, porque de repente pá mi son muy importantes, y pá los demás no poh,

E: Oye Mirta, ¿tú sientes después que logras decirle algo al otro lo que te pasa, lo que sientes, lo que piensas, logras sentir un sentimiento de paz?

M: Mira depende en que haya quedado la situación

E: Y por el sólo hecho de decirle al otro lo que te pasa, porque antes tú mencionabas que no eras muy buena para decirle lo que te pasa a la gente, ahora creo que lo estas haciendo más por lo que tú me has dicho, entonces: ahora que tú estas diciendo más las cosas, ¿has logrado tener una sensación como de reposo?

M: Es que por eso te digo, depende en que concluya la situación, por ejemplo, si yo te digo lo que a mí me pasa, y después que yo te dije lo que a mí me pasa nosotras dos terminamos disgustadas, pá mí todo mal

E: ¿Aunque hayas sido capaz de decirle lo que te pasa?

M: Aunque hay sido capaz de decirle lo que a mi me pasa

E: ¿Cómo que el proceso en sí, no te resulta satisfactorio sino el resultado?

M: Exacto

E: ¿Cómo que el hecho de decir lo que te pasa no te satisface?

M: Si el resultado es negativo no, ahora ponte té, si yo te digo lo que a mí me pasa, y las dos llegamos a lograr algo así como un consenso de decir: mira en realidad aquí y acá, ahí es diferente, porque ahí yo me quedo con una sensación de alivio

E: Ya, ¿pero tiene que ver más con resultados que con…?

M: Exacto

E: Mirta ¿tienes alguna duda, algo pendiente, algo que quieras decir, algo que te haya molestado, que no te haya agradado?

M: No, espero irme más tranquila esta vez…

8.2.3.3. Tercera Entrevista Mirta

E: Ya, las otras (encuestas) habían sido más de recordar, de traer al presente cosas que te habían pasado antes, bueno e ir reflexionando un poco respecto de lo que te pasaba, y en eso también nos comentaste como que habías tenido alguna… como datos de consciencia, tú me decías que te habías dado cuenta de algo ¿te acuerdas?. Hoy día vamos a ver más de lo que te pasa en cuanto a cuerpo, ¿ya?, como ¿dónde se localizan las sensaciones que tienes?, y ese tipo de cosas,

M: ya

E: ¿Ya?, con Úrsula estuvimos revisando tus entrevistas anteriores, y creemos que la persona con la que tienes más dificultades para expresarte en este momento es con tu mamá, ¿ya?, por lo tanto las preguntas van a ir dirigidas hacia tu relación ella ¿ya?, así que yo quiero que te pongas cómoda, deja tu cartera ahí si quieres, y… bueno, vamos a hacer una pequeñita relajación, ponte cómoda y cerramos los ojitos. Pones atención a tu respiración, pone atención a cómo entra el aire por tú nariz, temperatura, como se siente tu nariz, y cuando lo botes pone atención también por dónde lo haces y cómo lo haces. Chequea tu cuerpo: los pies, la pantorrilla, la rodilla, las dos rodillas, tus muslos, tu estómago, tu pecho. Chequea cómo se sienten tus brazos: brazo derecho, brazo izquierdo, luego tu cuello, luego chequea cabeza, tus ojos, tu nariz, tu boca. Baja y chequea tu espalda, hasta que llegues a tu nalga, una vez que llegues a tus nalgas, tus piernas por debajo, tus muslos por debajo, tu pantorrilla por la parte de atrás, los pies. Luego que hayas terminado de chequear tu cuerpo, ves si hay alguna sensación que te llame la atención, si hay más de una recógela, y luego las dejas pasar. Una vez que tengas clara la sensación que más te llama la atención, que más te llama la atención de todas, acógela y quédate ahí. Una vez que la tengas lentamente comienza a sentir los sonidos de la vibración, a sentirte sentada sobre la silla, a sentir la temperatura de la sala, los ruidos de afuera. Cuando estés lista te puedes incorporar y abrir tus ojos… ¡hola!

M: ¡Que rico!

E: ¿Cómo te sientes ahora?

M: Bien

E: ¿Cambió en algo la sensación que traías a la que tienes ahora, o está igual?

M: No, igual me siento un poco más relajada

E: Mirta tú en algún momento nos mencionaste que finalmente con la que tenías más problemas para poder decirle lo que sentías era a tú mamá

M: Mmm…

E: Con ella también nos mencionaste que cuando tenías ganas como de decirle algo te cuestionabas que no querías como… como cuestionar a tu mamá, porque finalmente si eso pasaba, te podía pasar a ti también, y tú también mencionaste que ella lo había hecho bien, pero que habían cosas que tu querías mencionarle que para ti no habían estado bien, pero que no lo hacías porque ella pensaba como tú, que tú sentías que te estaban recriminando algo y que tu mamá podía sentir lo mismo, ¿es así?

M: Sí

E: También mencionaste que tú mamá es muy criticona y gracias a eso tú en algún momento de tu vida tuviste tu autoestima bien baja, ¿hay alguna cosa que haya quedado en el tintero que te mencioné que para ti haya sido importante que me cuentes, o que yo no haya mencionado de lo que tú has dicho?

M: (silencio) Creo que no

E: ¿No?, ahora te voy a pedir por favor, que si lo quieres así con los ojos abiertos o cerrados, es tú decisión, te voy a pedir por favor que te imagines frente a tú mamá, ¿ya?, y te imaginai frente a una situación en que tratai de decirle algo a tu mamá, y no encontraste respuesta ¿entiendes?

M: Mmm….

E: Entonces, traemos el recuerdo, entonces, de esa situación, la que en algún momento querías decirle algo a tu mamá y sentiste dificultades para poder decirlo, porque querías decirle algo importante: mamá no trates así a Luciano, ¿Luciano se llama tu hijo?, no le hables así, o mamá no lo critiques tanto, o cuando a tí te pasaban cosas, cuando tú querías decirle algo así como mamá no me critiques, o mamá no me digas esto, o mamá trátame con cariño, mamá te echo de menos, mamá hazme cariño, alguna situación en la que pá ti haya sido súper importante, y en la que hayas querido decirle algo a tú mamá, y no lo pudiste hacer. Tú puedes recordarlo, si quieres, por eso te digo, lo haces con los ojos abiertos o cerrados, y a medida que lo haces con los ojos cerrados, a medida que vayamos conversando, te voy a pedir que me vayas respondiendo algunas preguntas ¿ya?

M: Ya

E: Así que… me puedes… tú me avisas cuando tengas el recuerdo en tu cabeza, y si quieres lo trabajamos con los ojos cerrados o abiertos, como a tí te sea más fácil

M: ¿Puede ser cualquier situación, eh… sin importar lo cotidiana que pueda ser?

E: Lo importante que tú haya sentido dificultad en ese momento y hayas querido enormemente decirle algo a tú mamá, y no pudiste, algo que para ti fue importante, y también teníai así como una cebolla, o una pica, no sé poh, cualquier cosa o algo más trascendental como…

M: No, yo creo que en realidad a mi lo que afecta es cuando a mí me habla cosas de los niños, ponte tú me critica… o sea, por decirte… en una oportunidad a mi me dolió mucho, ponte tú, yo les compro los yogures a mis niños, y como yo tengo los gemelos en mi casa, entonces mi mama… ¡ah, que ya yogurt pá los gemelos!. Resulta que claro, yo a los míos les compro para la semana, ¿te fijas? entonces yo le dije que no, porque… aparte ellos ya habían tomado su leche. No le dije yo, porque ellos tomaron su leche y los yogurt tienen que alcanzar para toda la semana para los míos. ¡ah! Me dijo que tanto si los tuyos están harto gordos, si por último toman té, ¿cachai?, entonces, a mí esa situación me molestó, porque yo digo: bueno ¿porqué poh?, o sea, estén gordos, estén flacos, es mi problema si… y al fin y al cabo soy yo la que se los compra ¡poh!. Y ¿por que yo les voy a estar privando a ellos para darle a otros niños?, tiene que haber sentido

E: Y ¿tú sientes que en ese momento te faltó decirle algo a tú mamá?

M: Sí, lo que pasa es que mira, por ejemplo, yo, en ese momento no le dije nada

E: ¡Ah! ¿lo que me mencionaste entonces no se lo dijiste?

M: No, no me quede callada

E: Ya, entonces tratemos de recordar ese preciso momento, y dime ¿Qué fue lo que le dijiste, qué fue lo que no le dijiste? ¿Ya?

M: Es que no le dije nada

E: A ver tu mamá… volvamos a esa escena, imagínate que estamos ahí. Ya, tu mamá te dice…

M: Que le dé yogurt a los gemelos

E: Ya, imagínatelo como si tu mamá estuviera ahí, y ella te dice Mirta…

M: Dale yogurt a los gemelos

E: ¿Y tu qué le respondiste?

M: Yo le dije que no, porque ellos habían tomado leche

E: Ya, ¿y después?

M: Y llegó… y yo le dije que no porqué… a demás que me quedaban pocos yogurt… yo le dije no porque quedan pocos yogurt y son de los niños, entones me dijo: bueno que tanto si los tuyos están harto gordos pueden tomar té

E: Ya, ¿y después de eso?

M: Ahí quedo todo

E: Ahí quedo todo

M: Sí, no yo no…

E: ¿No dijiste nada?

M: No, aunque sí me molestó mucho, y lo que te estaba diciendo es… es que a mi eso es lo que dá lata, ponte tú, después que me pasan las situaciones, quedo como pensando, y pensando, y digo: porqué no dije esto, porqué no dije lo otro ¿te fijas?, pero me cuesta, no puedo, ponte tú, por eso mismo, o sea, por cosas así como tan cotidianas como eso…

E: Ya. Okay, entonces vamos a quedarnos con ese recuerdo ¿ya?, y lo vamos a repetir unas tres veces hasta que te haga sentido, bien sentido, hasta que tú digas ¡ya! aquí está, vamos a ir trabajando sobre ese recuerdo ¿ya?

M: Ya

E: ¿Ya? Entonces te voy a pedir que lo repitas algunas veces y… y así vamos a ir viendo como ves bien la situación, ¿ya?

M: Ya

E: Entonces ¿Dónde estaban ustedes?

M: En el comedor

E: En el comedor… si quieres Mirta puedes cerrar los ojos o ¿si?... entonces ya, tú estabas en el comedor ¿cierto?.Ya ¿Había alguna luz especial ese día en el comedor. ¿Había alguna cosa que te llamara la atención en el comedor en se momento?

M: No, lo que pasa que el comedor igual es como esta sala, o esa es más grande, pero en cuanto a luz, tiene más menos esta luz, sobre todo en las tardes

E: Ya entonces… ¿y era de tarde o de mañana?

M: Era de tarde

E: ¿Era de tarde?, ya. Entonces, era de tarde y estaban en el comedor, con esta luz más o menos y ¿quién se acerca a quien?

M: lo que pasa que soy yo la que prepara la once todos los días, entonces ella…

E: ¿Tú estabas preparando la once en ese momento?

M: Claro, y ella me dice que le ponga yogurt a los gemelos

E: Ya, entonces, estás preparando la once y se acerca tú mamá a tí y te dice: Mirta, ¿o te dice pónele yogurt a los gemelos…?

M: No me recuerdo, pero la acción fue esa

E: Ya, ¿ella te dijo entonces pónele yogurt a los gemelos? ¿Sí?, ¿A lo que tú respondiste?

M: Que ya habían tomado leche

E: Que ya habían tomado leche, Y ella te responde entonces…?

M: Eh… que no me recuerdo bien, pero fue así como… como que yo no le quería dar yogurt no más… ¡Hay que le diera igual!, ponte tú, es que no me recuerdo bien cuales fueron las palabras, pero que me dijo: No que le diera igual no más, y yo le dije que no, porque me quedaban pocos yogurt

E: Ya, ¿y ella responde…?

M: Entonces ella me dijo que… ¡hay que tanto si los tuyos están muy gordos!, toman té

E: Ya, parece que la parte que más te afectó de toda la conversación fue: ¿y que tanto si los tuyos están gordos, pueden toman té?, ¿es así?

M: Sí, porque me critica mamá que están gordos

E: Entonces, nos vamos a quedar con esa parte del recuerdo en que están en el comedor, tú mamá te dice que le des yogurt a los gemelos y tú le dices: no, porque me quedan pocos, y tú mamá te dice entonces: están gordos, pueden tomar té, ¿cierto?. ¿Esa parece que es la parte en que más te pasan cosas?

M: Sí, sí, es que ¿sabes lo que pasa? que a mi personalmente me pasan cosas cundo dicen cosas a los niños… aparte que yo siento que… mira imagínate hasta eso… yo siento que mi mamá con el Luciano, que es mi hijo mayor no tienen afinidad ¿te fijas?, y el Luciano eso lo siente, aunque él si… ponte tú, eh… nosotros vivimos con mi mamá y todo lo demás, el Luciano es bien poco afectivo con mi mamá, pero…

E: ¿Tú mamá siempre recalca más las cosas de él negativas…?

M: Claro, pero es que ella… yo le digo que el Luciano es aquí, que el Luciano es allá, ella siempre es lo malo,

E: Aunque Luciano le vaya bien en el colegio y…

M: Claro, pero eso no es lo importante, o sea, no es relevante

E: Okay, ahora entonces nos quedamos con esa sensación, trata por favor, de repetirte a ti misma la escena, o la parte que más te trae cosas

M: Es que al final de la escena es al que más me produce cosas

E: Okay, entonces, ¿tú mamá está ahí y te dice…?

M: ¡Que tanto que tomen té poh, están muy gordos!

E: ¡Que tanto están muy gordos que tomen té!, ¿cierto?, y tú ¿cómo reaccionas?

M: Es que me dio mucha rabia

E: Te dio rabia ¿cierto?, ya te dio rabia y ¿Qué hiciste?

M: Me quedé callá

E: Te quedaste callada, ¿puedes acordarte de ese momento en que sentiste rabia y te quedaste callada? Tráelo a tu memoria ahora como si lo estuvieras viviendo, tarta de recordarlo, como si lo estuvieras viviendo. Tu mamá te dice: ¡que tanto si están tan gordos, que tomen té! ¿Cierto?, ¿Cómo te sientes?

M: Igual me da pena

E: Te da pena, quédate ahí un poquito, quédate ahí sintiendo eso que te está pasando. ¿Puedes identificar alguna sensación en este momento que te llame la atención?

M: En el estómago

E: ¿En el estómago?, en el estómago entonces hay una sensación, cómo es la sensación ¿me la puedes describir?, date un tiempo, siéntela, quédate ahí ¿cómo es la sensación?

M: Es una sensación que… angustia y ansiedad

E: Angustia y ansiedad, ¿Esos son los nombres que tienen? ¿sí?, ya, te voy a pedir que describas esas sensaciones, no les pongas nombres todavía

M: Ya

E: ¿Ya?, no me diga si es angustia o ansiedad, veamos ¿cómo es, se mueve o no se mueve, es agradable o desagradable, vamos chequeando ¿ya? entonces quédate ahí en tu estómago ¿me puedes mostrar donde sientes eso?

M: Acá

E: Ahí, ¿es como la boca del estómago?

M: Sí

E: Ya, entonces esa sensación que tienes está en la boca del estómago ¿cierto?. Ya, cuéntame cómo es, me lo puedes describir? Tal como te surja, quédate ahí un ratito si quieres y la sientes, recoge esa sensación

M: (silencio)

E: Si quieres respira profundo para que se pueda hacer más fluida

M: (silencio)

E: Si pudieras describir esa sensación Mirta ¿se parece a algo, o es como… o es como qué…?

M: Es como un vacío en el estómago

E: Como un vacío en el estómago, ¿es agradable o desagradable?

M: Desagradable

E: Desagradable

M: Sí, me produce angustia

E: Ese entonces, ¿es como un vacío en el estomago que es desagradable? ¿se mueve?

M: No

E: No, ¿está quieto?

M: En este momento sí, lo siento como quieto

E: ¿Es como un espacio? ¿sin fondo para el otro lado, o es algo que tiene tope?

M: (silencio) Es como vacío

E: ¿Como que no tiene fondo?

M: No

E: ¿Como que fuera algo que pasa la mano por el otro lado? ¿sí?

M: Mmm…

E: Mirta, quédate ahí un segundito y ve si acaso le puedes encontrar algún color a esa sensación

M: (silencio prolongado) La veo oscura

E: ¿Oscura?

M: Mmm…

E: ¿Sólo oscura?

M: Nada más que oscura

E: Ya, ¿No tiene espacios de luz nada?

M: No

E: ¿Es como algo que se ve oscuro hasta el fondo? ¿sí?, ¿es como que fuera un túnel? ¿así como que fuera un tubo o…?

M: No, no, como un túnel, como una cueva

E: ¿Cómo una cueva? ¿Tú puedes ver si acaso esa cueva tiene dimensiones para atrás, o sea, si es larga, o si es corta, o si es redonda, me dijiste que era redonda, pero si es como larga, ancha, ¿alguna características de eso que te llame la atención?

M: Es como muy profunda

E: Muy profunda, ¿Es profunda para atrás o profunda para abajo?

M: Para abajo

E: Así como que fuera… ¿es como que fuera un hoyo?

M: Sí, es como un hoyo

E: Un hoyo que tú estas mirando ¿así? ¿sí?

M: Sí (silencio)

E: ¿Esta sensación que tu dices que tienes, mencionas que es como angustia?

M: Mmm…

E: ¿Sí?, ¿qué es lo que te angustia?

M: (Silencio prolongado) Yo creo que la situación en sí, es la que me produce la angustia

E: ¿Cómo así?

M: Haberme… o sea lo que pasa es que me da lata quedarme con… con cosas que decir, me da lata quedarme con cosas que decir no…

E: ¿Qué es lata?

M: Eh… a ver no me gusta quedarme con cosas adentro

E: Y ¿tú sientes que esto de quedarte con cosas adentro, eh… se debe a algo?, O sea es como decir tú te quedas callada ¿porqué?

M: yo creo que sí, o sea pá mí es una cuestión nada más de que sentimientos, nada más que eso

E: ¿Cómo así?

M: Eh… sí, porque yo siento que él… al uno hablar, por ejemplo yo en esa oportunidad, no quise decirle nada para… para no molestarla ¿me entiendes?, para no hacerla sentir mal

E: ¿Porque tu sientes que si… si le dijeras algo a tu mamá, eh…?

M: Ella se siente ¡poh!

E: ¡Ah!, ¿cómo si tú le dices a tu mamá lo que te pasa, ella se sentiría?

M: Claro

E: ¿Se sentiría cómo?

M: Se siente mal ¡poh!

E: Mal

M: Mmm…

E: ¿Como rechazada?

M: Es que lo que pasa, es que yo con mi mamá somos demasiado parecidas

E: Ya, ¿y a ti cuando te dicen lo que al otro le molesta, qué te pasa a ti con eso?

M: O sea, por ejemplo, si yo digo cosas que yo sé que van a doler, yo no las digo

E: ¿Pero si una persona va y te dice algo a ti, que le molesta, tú cómo te sientes?

M: Depende poh, si yo sé que es algo que yo sé que es así, la asimilo y la asumo

E: Ya, ¿y no te sientes rechazada?

M: No, a lo mejor en el momento me puede producir un tipo de angustia o de pena, pero si yo sé que no es así, yo digo: no, ¡no es así poh!

E: Y ¿no te sientes rechazada en ese momento?

M: Si yo sé que están equivocados no

E: ¿Y si sabes que estás equivocada?

M: O sea, si yo sé que me están diciendo la verdad, igual me produce como sentimientos encontrados

E: ¿Como qué sentimientos?

M: Eh… al principio es como de rabia, y después como que empiezo a asimilar la situación y digo: no en realidad tenía razón

E: ¿Es rabia con el otro?

M: Claro, es rabia con el otro que me diga de repente las cosas que yo no quiero escuchar no más, igual que cuando yo digo algo y no se hacen las cosas como yo quiero es como eso

E: ¿Pero entonces lo que tú temes es que… o los sentimientos encontrados que tienes es que cuando el otro te dice algo tú te sientes mal

M: Mmm…

E: ¿Da como tristeza? ¿Si? Y ¿te da rabia con el otro también?

M: Si, es que… es que depende de que me diga y cómo me lo diga

E: Ya, ¿y tu sientes si tú le dijeras a tu mamá lo que a ti te pasa, a tú mamá le daría pena? ¿Cierto?

M: Sí

E: ¿Sí?, ¿y a tú mamá le daría rabia también?

M: No, no… no sé si rabia, no sé si rabia, pero ¿sabes lo que pasa? que yo la situación a así yo no sé cómo enfrentarla, ponte tú, yo el fin de semana lo conversé harto con mi hermana la que vive en Calama, y mi hermana me decía que en realidad tenía que empezar por, eh… empezar a hablar, conversar con ella, porque nosotras sí conversamos, tenemos muy buena convivencia, pero no conversamos de lo que a nosotros nos pasa y yo siento que… (interrupción)

E: Mirta y cuando tú mencionas que a ti te da un poco de rabia con el otro cuando te dice esas cosas, independiente si tienen… o sea si no tienen la razón tú te desligas, parece que no te atrapa eso ¿cuando el otro no tiene la razón parece que tú eres capaz de decir: esto no es mío?

M: Ah, sí

E: ¿Si?, parece que entonces lo que te atrapa es… o lo que te preocupa…

M: Es cuando me tocan mi fibra

E: ¿Cuando te tocan la fibra? ¿Cuando es verdad?

M: Si

E: Y dices que te da rabia con el otro ¿si?, que después te da pena, y que después igual como que te lo cuestionas y dices: bueno puede tener razón ¿si? ¿Tú sientes que… tú sientes que a tú mamá le podría pasar lo mismo contigo?

M: Sí, yo siento que si

E: O sea que tu mamá…

M: Es que ¿sabes lo que pasa? que mira… lo que pasa es que mi mamá, ella al igual que yo no está acostumbrá a decir las cosas que ella siente que le pasan ¿te fijas?. Ella no sabe como expresar lo que ella siente y le pasa… entonces a ella yo creo que a lo mejor igual le cuesta como decirme a mi lo que a ella le molesta, o sea no le cuesta decirme lo que le molesta en forma cotidiana ¿te fijas? Porque no tiene filtro pá decirme lo que le molesta en forma cotidiana, pero si yo sé de repente, o sea, yo siento de repente que hay otras cosas que le molestan y no se atreve a decirlas

E: ¿Como te pasa a ti también?

M: Como me pasa a mí

E: ¿Y tú le has preguntado eso a tú mamá?

M: No, nunca

E: ¿Tú supones entonces que ella…?

M: Claro yo supongo que es así, porque yo siento de repente que es así

E: Pero ¿nunca lo has contrastado con lo que tú mamá te dice?

M: No

E: Ya, Mirta y tú dices que a tú mamá le pasa eso, lo mismo, que cuando son cosas cotidianas no te cuesta tanto. Pero cuando son cosas como más profundas, ahí si te interfiere de poder decírselo a tú mamá, porque te da rabia con ella

M: No, no me da rabia con ella

E: ¿Qué te da?

M: Lo que pasa es que me cuesta por el hecho de que yo lo que le voy a decir le voy a hacer daño. Lo que pasa que de repente uno no sabe expresar lo que… las cosas, por ejemplo, yo tengo el problema de yo no sé disfrazar las situaciones

E: Y ¿tú crees que es necesario disfrazar la situaciones para que el otro no agarre mala?

M: No disfrazarla, pero si de repente ver una forma como más sutil de decirlas

E: Y ¿tú sientes que no puedes decir las cosas sutilmente?

M: No

E: Y ¿de adónde sacaste esa idea?

M: Eh… no sé porque todos me lo dicen ¡poh!

E: Ya, ¿y según quien, por ejemplo, quien te dice que no sabes decir las cosas con sutileza que haces daño?, eso específicamente me interesa saber, ¿Quién te ha dicho que haces daño cuando dices las cosas?

M: O sea, no me dicen directamente así que hago daño, no, sino que me dicen que en realidad yo llego y digo no más

E: Y ¿alguna persona te ha dicho que le ha dañado lo que tú le has dicho?

M: No, no, pero yo siento cuando… cuando uno daña

E: Entonces ¿tú asumes que dañas a las personas cuando le dices algo duro?

M: Claro

E: ¿Te acuerdas de alguna vez que hayas sentido… la primera vez que hayas sentido que tú dañaste a una persona por decirle algo?

M: No, no me recuerdo la primera vez

E: Y ¿te recuerdas de alguna vez en que hayas… le hayas dicho a una persona lo que pensabas, lo que sentías y no le hayas hecho daño?

M: En este momento no

E: ¿Tienes en tu recuerdo haberle dicho algo a una persona, sin que esa persona se haya sentido dañada?

M: (silencio)

E: ¿O la situación por último?, si no lo recuerdas puede ser una situación, de que… como que te suena que alguna vez le hayas dicho algo a alguien y no le hayas hecho daño

M: (silencio) Es que en este momento no, no me acuerdo

E: Y ¿te acuerdas al contrario entonces de alguna vez que le hayas hecho daño a alguien, diciéndole lo que tú pensabas?

M: (silencio)

E: Ahora, saquemos de esto el que el otro se pueda molestar porque tú no le dices, pero eso es como lo normal, a todos nos pasa, algunos acogen bien las cosas, otros no lo acogen bien, pero más allá de eso, ¿tú dices que haces daño cuando dices las cosas?

M: Sí, mira, por ejemplo, ahora me estaba acordando de mi suegra, lo que pasa que a mí con mi suegra me pasa eso, ponte tú yo con ella yo no tengo el filtro pá decirle las cosas que a mi me molestan, yo a ella voy y le digo y… a mi por ejemplo, con ella a mi no me importa hacerle daño

E: Y ¿tú sientes que le haces daño a ella?

M: Sí, poh yo creo que sí, en más de una oportunidad yo siento que le he hecho daño por lo que le he dicho

E: ¿Ella te lo ha dicho?

M: No me lo ha dicho en forma así directa

E: Ya

M: Pero uno sabe cuando las cosas hieren más de la cuenta

E: ¿Tú sabes?

M: Sí

E: ¿Tú sabes cuando le haces daño a las otras personas?

M: Sí

E: ¿Y sabes cuando no le haces daño a las otras personas?

M: Sí, también

E: Y el… ¿necesariamente no hacerle daño a otra persona significa callar?

M: No necesariamente, pero dependiendo de la circunstancia, la circunstancia, el momento

E: pero entonces Mirta ¿sabes que puedes decir lo que sientes sin hacerle daño a los demás?

M: O sea yo sé que sí

E: Ya

M: Pero (riendo)… pero es que de repente prefiero callar, prefiero callar, prefiero evitar, prefiero hacerme la tonta y…

E: ¿Prefieres evitar qué?

M: Mira de repente evitar hasta, hasta un conflicto, por ejemplo en esa misma situación, ponte tú, si yo le hubiera dicho a mi mamá esto, y lo otro y más allá, ¿te fijas? Habría sido agrandar más la situación que a lo mejor no ameritaba agrandarse más

E: Claro, pero a costa de eso tú… te callas, o te quedas con rabia

M: Mmm…

E: Generalmente esa es la rabia tuya en lugar de sacarla

M: Claro

E: ¿Vale la pena el sacrificio?

M: Eh… mira yo creo que con el tiempo, eh… si es lo único que voy a tolerar yo creo que sí, es que mira (riendo) lo que pasa que uno igual va perdiendo como la tolerancia

E: ¿Tú?

M: O sea, yo voy… he ido perdiendo la tolerancia con las demás personas

E: Ya

M: Porque igual uno, o sea en el caso mío yo estoy acostumbrá a mi entorno así, por ejemplo, yo no salgo a ningún lado sin que me este llamando: oye pasa esto, oye pasa lo otro, o sea no pueden esperar a que yo vuelva a la casa pá decirme: oye sabes que pasó esto y esto

E: Ya

M: Sin importar donde yo esté si lo estoy pasando bien, lo estoy pasando mal, siempre me están llamando pá darme problemas, en el fondo es eso, por ejemplo, yo el fin de semana yo me fui a viña a descansar, tenía ganas de salir, de cambiar el aire estaba muy chata de todo, y resulta que va y mi Marido me llama: oye gorda es que esto. Mario, ¡cuando vuelva lo soluciono!, ya. Después más tarde: ¡ah!, es que sabes que esto otro, porque él igual es demasiado dependiente. Pero yo sé que yo lo he hecho que el sea dependiente entonces…

E: Pero, ¿tú eres solamente responsable que él sea dependiente?

M: Sí, sí

E: ¿Sólo tú?

M: O sea y él por dejarse (riendo)… por dejar… o sea ¡por dejarse poh!, pero es que a la larga yo creo que a él igual le gusta (risas) por que si no…

E: Y ¿a ti te gusta eso?

M: Yo creo que a mi me gustaba, pero ahora ya no me está gustando

E: ¿Ya no te está gustando que él dependa tanto de ti?

M: No, de hecho ya no me está gustando, ponte tú, el hecho de que tanta gente dependa de mí, yo quiero hoy en día, quiero sentirme con libertad de hacer y decir mis cosas, y ser yo, en realidad en el fondo es eso… es eso, y pá eso estoy trabando y… es que quiero llegar a un momento en el cual yo me sienta bien conmigo

E: ¿Y como crees tú que podría llegar ese momento de sentirte bien contigo?

M: Cuando yo me sienta con la libertad de poder conversar como estoy conversando contigo con mi entorno

E: ¿Con tú mamá específicamente?

M: Sí, con mi mamá, con mi marido, con todos yo creo

E: ¿Qué sientes que le hace falta… que te hace falta para poder decirle a tu mamá lo que te pasa?

M: No sé, yo creo que un poco más de fuerza no más, yo creo que nada más que eso, ponte tú que se dé la instancia en la cual, no sé poh, nos podamos sentar y conversarlo así, pero en forma larga, no en que si a ella le molestó algo, ella se pare y se vaya no, pero pá eso a mi me gustaría, ponte tú, pá mi la instancia ideal sería no estar tan solo yo ¿te fijas? A lo mejor de repente me voy a drogar (riendo) de repente sentir así como que… eh…otro, más o menos… otro apoyo más o menos (riendo) en lo que yo siento

E: Y ¿cuál es el problema de sentirse cobarde?

M: No sé, igual, es que yo creo que uno tiene que aprender a enfrentar sus cosas, como corresponde no más

E: Sí, pero la cobardía es parte de la vida y parte de lo que somos, y a veces nos ha servido para entender algunas cosas, pero ahora también tú estás decidiendo que ya no quieres más quedarte en silencio, sino poder decir lo que te pasa

M: Exacto

E: Pero también estás reconociendo que tienes alguna dificultad para decirle a tu mamá lo que te pasa

M: Mmm…

E: Y eso de alguna u otra manera se está integrando un poco más, la primera sesión nos dijiste: ¡yo no tenía idea que me pasaba esto!, hoy día lo estamos hablando ya más en serio, y hoy día no sé si te das cuenta: te estas planteando la posibilidad de conversar con tu mamá

M: Sí, de hecho en el… es que ¿sabes lo que pasa? de que en eso es lo que he estado trabajando, ponte tú, de ver la instancia, de ver la forma de que sea todo… pero mira pá mi lo ideal sería que fuera así como una cuestión súper natural ¿te fijas? Que no sintiera, ponte tú, que yo la estoy recriminando, o que yo… no, o que ella

sienta, ponte tú, que yo todo lo que yo digo en esta hora… que todo lo que yo he estado pasando ha sido por culpa de ella. Porque eso es lo que yo siento que en el fondo ella le va a pasar ¿me entiendes?

E: ¿Tú sientes en el fondo que toda la cagá que estay pasando es culpa de ella?

M: No, no, porque en realidad…

E: Y ¿porqué tú mamá tendría que pensar lo contrario entonces?

M: Porque nosotros somos así poh. Nosotros pensamos así

E: Mirta, y ¿si tu mamá pensara eso, como de quien es responsabilidad que lo sienta?

M: Sería responsabilidad mía poh, por no expresar bien como corresponde la situación

E: Y ¿no tiene que ver con cosas de ella también?, porque cada uno escucha con la oreja que tiene

M: Si lo que pasa que…

E: Cada uno habla con la boca que tiene

M: Claro, claro, cada uno escucha con la oreja que tiene, pero es que el emisor también tiene que saber expresar como corresponde

E: Absolutamente, absolutamente

M: Porque o si no… claro, si yo no expreso como corresponde, obvio que el otro me va a mal interpretar ¡poh!, entonces yo a eso…

E: Y ¿puede ser que te hayas expresado de manera correcta y ella igual te puede mal interpretar?

M: Es que yo creo que yo nunca me he podido expresar

E: ¿Tú sientes que el problema es tuyo o de tú Mamá?

M: Yo creo que es una tranca mía

E: ¿Más que tu mamá no te escuche, o más que tu mamá no este ahí como…?

M: No, es que mamá ella siempre anda abierta así como a escuchar ¿te fijas?, pero es porque yo no me doy así como…

E: ¿Qué pasaría, que sería lo peor que podría pasar si tú te expresas, y le dices a tu mamá lo que pasa?

M: Es que lo que yo te decía hace un rato atrás, sería como… no sé poh, yo siento que ella se sentiría como ella responsable de todo lo que yo he estado viviendo todo este tiempo

E: Y ¿tú se lo vas a decir así: tú eres responsable de todo lo que me ha pasado?

M: No

E: ¿Y cómo piensas decirlo?

M: Es que ¿sabes porque te digo? (riendo)

E: ¿Porque?

M: Es porque yo no po… o sea, es… como llegar a conclusiones ¿te fijas? Una de las conclusiones que yo he llegado en este momento es que a mí me afecta la comunicación con ella, entonces como yo voy a llegar a decirle a ella: mami sabes que en realidad debido a todo lo que yo he pasado ¿te fijas?, debido a todo lo que yo he pasado yo he llegado a la conclusión que en realidad lo que más me afecta es la comunicación contigo

E: Y ¿tienes que planteárselo así? y no puede ser como: mamá sabes que de un tiempo a esta parte me ha estado dando vuelta algo en la cabeza, y es que siento que me cuesta un poco hablar contigo de lo que me pasa. ¿Es distinto?

M: Mmm…

E: Yo siento que cuando uno abre el corazón frente al otro con humildad, el otro te escucha con humildad, y si vas a ir donde tu mamá a echarle la culpa de algo que ni ella sabe…

M: Claro, es que por eso te digo, eh… que a mí eso es lo que me pasa, yo por lo mismo yo nunca he querido decirle nada, porque yo siempre he sentido que yo del momento que le voy a decir algo ella va a sentir como que yo la estoy recriminado

E: Pero también sabes Mirta que otras veces has dicho cosas y han sido bien recibidas, entonces no hay que siempre alinear las cosas como mal, como que siempre le hagas daño al otro, o que siempre seas desubicá pá decir las cosas

M: Es que ¿sabes lo que pasa? que yo creo que, por ejemplo, ahora este momento no es la instancia, sí más adelante, sÍ más adelante, pero para eso ten…

E: Y ¿qué sientes tú que necesitas… necesitas para… que crees tú que necesitas en el entorno, o donde sea, para que esas instancias se den, o tú crees que ahora no se puede?

M: Es que para que esas instancias se den… ¿sabes porque? Es que yo siento que para que esas instancias se den tiene que pasar un tiempo, y ahí que ella vea que yo ya estoy bien y que ¿te fijas? Como que todo esto que yo he vivido en este tiempo esté como ya… hace mucho tiempo

E: ¿Porqué?

M: Porque sí, porque así ella no… no va a asociar una cosa con la otra

E: ¡ah! ¿Tú crees entonces que tu mamá va a asociar que las crisis de vértigo, que todo lo que te está pasando es culpa de ella?

M: Exacto

E: ¿Es eso entonces?

M: Eso, eso…

E: Y ¿tú sabes porqué eh… tienes estas crisis de vértigo y todo lo que te ha pasado?

M: Claro que yo sé porque es, pero no es por ella cien por ciento, a lo mejor si en parte, pero que no todo es por ella

E: ¿El resto son cosas tuyas?

M: Claro son por angustias, penas que yo… yo en vez de expresarlas las fui guardando, las fui guardando

E: Entonces ¿quién es responsable de guardarse las cosas?

M: ¡Yo poh!, si eso yo lo tengo claro

E: Entonces ¿porqué tu mamá tendría que sentirse responsable por todo lo que te ha pasado, si tú tienes claro eso?

M: Es que pá mi poh! Pá mi, pero es que el mecanismo no funciona así ¡poh!

E: ¿Cómo funciona el mecanismo?

M: (risas) El mecanismo no funciona así, porque ya en le medida que yo le diga: mami es que sabes que en realidad yo siento que nuestra comunicación no es buena, entonces ella me va a decir al tiro, o sea asocia ¡poh!, ¿te fijas?, y yo a eso no es a lo que yo quiero llegar, yo quiero que se dé todo pero de forma natural, en forma natural, porque en equis oportunidad nosotros… se dio la oportunidad y conversamos ¿te fijas?

E: Bueno, tienes la oportunidad de esperar aquí hasta que tengas 150 años…

M: No, no es tan así

E: O también tienes la posibilidad de esperar un poquito más, esperar tu tiempo

M: Eso es lo que yo quiero

E: Y saber que es lo que vas a poder decir

M: Claro

E: La otra posibilidad también es que te quedí callá, y sigas viviendo así el resto de tu vida

M: No, no, o sea, es que es un hecho que yo así no voy a seguir así por el resto de mi vida

E: Igual te lo digo, no te lo tomes así como que tiene que ser algo que tienes que hacerlo hoy o mañana, date tu tiempo para hacerlo

M: Es que eso es lo que yo quiero, en eso es lo que yo estoy trabajando, ponte tú que sea algo de a poco que sea algo natural, no que sea algo forzado así como: sabes que sentémonos a conversar, no, no quiero que sea así, ponte tú, yo quiero que se dé la instancia así como un día antes tamos en buena onda y estamos conversando, y ahí sacaí el tema ¿te fijas? Pero no que sea una cuestión así como ¡hay, ya, ya nos sentamos a conversar y sabes que yo tengo esto!, no, no quiero eso a si no

E: Y ¿Tú tienes espacio para tu mamá para conversar, así como que de repente están sentadas en la mesa y se ponen a hablar de algo?

M: Sí, si

E: ¿O sea que el espacio está?

M: El espacio está

E: ¿Nada más falta que te cargues de energía?

M: Sí, es que ¿sabes lo que pasa?, es que (riendo) de repente, ponte tú, a mi me ocurre, de repente que estamos las dos juntas, ponte tú, claro conversando de las cosas cotidianas ¿te fijas?. Pero de repente nos quedamos sin tema y yo le digo: ¡ay me voy a acostar!, o de repente sin tener ganas de acostarme: ¡ah, ya tengo sueño! Y me voy a acostar

E: Y ¿qué evitas?

M: Eh… Evito ese silencio que se produce entre las dos, porque no me gusta

E: Y ¿qué pasa con ese silencio?

M: No me gusta ¡poh!

E: pero ¿qué te pasa a tí con eso?

M: No me gusta, o sea, me incomodan esos silencios

E: ¿te incomodan?

M: Me incomodan porque me gustaría que fuesen diferentes, no me gustaría que fuesen silencios ¿te fijas?

E: Y ¿tú crees que el silencio a veces no sirve? O que no es necesario

M: ¡No poh!, no, en esas instancias no, en esas instancias yo encuentro que son innecesarios

E: ¿Es como que esos silencios a ti te molestan?

M: Sí me molestan…

E: ¿Te molestan porqué?

M: Me molestan y me siento incómoda con esos silencios

E: ¿Porque sientes que en esos momentos deberías estar diciendo algo?

M: Claro, siento que en ese momento tendríamos que estar… no sé poh, conversando a lo mejor de lo que a ella le pasa, de lo que ella siente, de lo que a mí me pasa, de lo que yo siento

E: ¿Y?

M: Pero no sé da eso poh!

E: ¿Por qué no se da?

M: Porque no, porque no sé si no está la confianza, no está… no sé poh, a mí me cuesta llegar y decirle, y a ella también le cuesta decirme a mi poh! A ella no le cuesta decirme las… pero si le cuesta, ponte tú… es que mi mamá no es de expresar lo que a ella le ocurre, es lo mismo que me pasa a mí

E: ¿Tú no eres de expresar lo que te ocurre?

M: Ahora ¡no poh! O sea, ahora sí, pero antes no

E: Y ¿será que con ese silencio tú te sientes así como forzada a tener que hablar de ti, o tener que preguntarle a elle cosas de ella?

M: Claro, es que eso es lo que me pasa, yo siento que cuando se producen esos silencios como que una de las dos tiene que decir algo

E: Y ¿parece que ni tú, ni ella tiene como la confianza?

M: No

E: Como que ¿No han roto el hielo, algo así?

M: Claro

E: Y ¿desde cuándo tú tienes memoria de esos silencios incómodos con tu mamá?

M: Es que siempre fue igual

E: ¿Pero cuando fue la primera vez que te molestaron los silencios con ella?

M: No sé

E: ¿Pero hace tieeeempo… recuerdas alguna vez, así como hace tiempo?

M No sé fíjate, es que ¿sabes lo que pasa? que no sé poh, hay situaciones y situaciones, por ejemplo ha habido situaciones en las cuales mi mamá si se abre y cuenta, o, ponte tú, cuando nosotros éramos más chicos, no sé poh, yo tenía como 17 años, nos íbamos a la playa y de repente nadie salía en la noche y mi papá… o sea mi mamá, ponte tú, hacia de contar su infancia, de repente así, ponte tú, una cosa, una chispa, un haz de luz que cuente de su infancia. Pero… tampoco es de decir, yo pase de esto, pase lo otro, no

E: Y ¿qué te pasa a ti con eso?

M: Es que pá mí, no sé poh, a mi me pasan cosas, de repente yo siento como que en el fondo yo la quiero mucho, pero es como que no la conociera

E: ¿Cómo eso es lo que te pasa, que tienes a tú mamá, pero sientes que no la conoces?

M: Cómo que hay muchas cosas dentro de ella que me gustaría saber que es poh,
¿me entiendes?

E: ¿Y nunca te has atrevido a preguntarle?

M: No

E: ¿Porqué?

M: Porque no, no sé en realidad, es que son todas cosas que me las he estado cuestionando ahora, no es algo así que siempre me lo haya cuestionado, no

E: Mirta ahora que te das cuenta de que…de que te gustaría saber más cosas de tu mamá, y que vives con ella, la quieres mucho, pero sientes que no la conoces ¿qué te gustaría hacer?

M: De hecho trabajar para empezar a acercarme más a ella

E: ¿Así… como así trabajar para acercarte más a ella, a qué te refieres con eso?

M: A ir creando las instancias poh, pá empezar a comunicarme mejor

E: Entonces ¿tienes ganas de eso?

M: Sí, de todas maneras

E: ¿De ir creando camino?

M: Sí, es que ¿sabes lo que pasa? que yo siento, que en realidad es algo que nos beneficiaría a las dos, porque ella… yo igual de repente siento que ella se siente como muy sola, a lo mejor lo mismo que me pasa a mi le está pasando a ella, ¿te fijas?

E: A lo mejor

M: Yo creo que es así

E: ¿Tú crees que es así?

M: Sí

E: ¿Crees entonces que lo que a ti te pasa le pasa a tu mamá?

M: Yo creo

E: ¿Qué sensación o emoción tienes en este momento?

M: Una pena

E: ¿Tienes pena?

M: Mmm…

E: ¿Si?, ¿en este momento tienes penita?

M: Mmm…

E: ¿Qué tienes ganas de hacer?

M: (silencio) No sé

E: ¿Cortarte la pena?

M: Sí

E: ¿Qué habría de malo si la dejas fluir?

M: Nada

E: ¿No te verías tan fuerte?

M: (risas) Es que no sé si sea eso, pero… no, no sé

E: ¿No quieres dejarla salir?

M: No

E: ¿Te acomoda más estar así?

M: Sí, de todas maneras

E: ¿Te acomoda más que se te pongan los ojos brillantes y dejarla ahí?

M: Sí

E: Mencionaste alguna vez en las sesiones anteriores que así te veías más fuerte, y que para tí era más agradable que te vieran fuerte a que te vieran débil, porque llorar para ti era signo de debilidad

M: Mmm…

E: ¿Te acomoda lo que te dije, lo que te devolví ahora, que tú mencionaste, te sirve de algo eso?

M: A mí si, yo creo, a lo mejor con el tiempo no me va a servir de nada pero… hoy en día me sirve

E: Dijiste que tenías ganas como de ir pavimentando el camino ¿cierto?, como ir pavimentando un camino para acercarte a tú mamá ¿si?

M: Sí

E: y ¿Qué piensas hacer para eso?

M: ¡Ir buscando las instancias poh!, para que se vaya dando la mejor comunicación

E: ¿Qué instancias te podrían ayudar?

M: No sé poh, yo creo que empezar a compartir un poco más, pero compartir, compartir, no las dos estar en un espacio físico y no compartirlo

E: Ya, por ejemplo, ¿como qué, qué te gustaría hacer?

M: eh… no sé poh, empezar a buscar la forma de ir acercándome a ella

E: Y ¿se te viene algo a la cabeza así como una idea, un flash, hacer algo juntas, tomar once juntas quizás?

M: Aquí tomamos once juntas todos los días, por ejemplo, yo te digo, yo ahora estoy trabajando en eso, yo antes yo llegaba tomaba mi bandeja en la mañana del desayuno me lo llevaba a mi pieza después que llegaba de ir a dejar a los niños, hoy en día no poh, le digo: mami me esperai para tomar desayuno, así, entonces tomamos desayuno juntas, conversamos

E: y ¿Cómo se siente eso?

M: Mejor

E: Sientes que estás generando más espacios de acercamiento

M: Es que eso es lo que quiero

E: ¿Eso es lo que quieres?

M: Eso es lo que quiero, quiero, no sé poh, ir generando hasta que un día llegue y se dé… lo que te digo yo, o sea, quiero que sea algo que fluya no más

E: ¿Algo natural?

M: Claro

E: ¿Te gustaría decirle algo a tu mamá?

M: No sé

E: Es en relación a esta pena que te da el saber que la quieres mucho y que no sabes nada de ella… ¿qué te gustaría decirle?

M: Me gustaría decirle fíjate que las cosas fueran diferentes

E: ¿Cómo?

M: Si poh, que tuviéramos una relación más afectuosa, más… más de piel

E: ¿Qué necesitas de tu mamá Mirta?

M: Yo creo que cariño

E: ¿Cariño?, y ¿Cómo podrías pedírselo?

M: Empezando yo por ser más afectuosa con ella

E: Pero piensa tú ¿cómo te gustaría pedírselo?

M: Con palabras, así decirle… ¡ah no sé! (silencio) este…

E: Entonces juguemos a eso… tira las palabras que te surjan, da lo mismo si esta bien o esta mal, yo no enjuicio eso. Pero me interesa sí que puedas plantearte la posibilidad de decirle algo a tú mamá… lo que sea lo que surja no lo pienses mucho

M: No sé igual me gustaría que fuera más afectuosa

E:¡ Mamá me gustaría que fueras más afectuosa!

M: Claro, pero ponte tú, pá que mi mamá empezara a ser como más afectuosa tendría que ser así como un cambio radical en ella igual poh, porque lo menos que ha sido es así

E: Y tu crees que tu mamá no podría ser más afectuosa?

M: Sí, yo creo que si podría ser, pero que tampoco es… es forzarla a que sea así poh, ponte tú a forzarla a que ella sea más cariñosa, no

E: Y por ejemplo, ¿te gustaría un día abrazarla y decirle: mamá abrázame?

M: De echo yo la abrazo

E; Y ¿ella te abraza?

M: No

E: Y ¿le has dicho alguna vez: mamá abrázame por favor?

M: No

E: ¿Te gustaría decirle alguna vez mamá abrázame, por favor?

M: Sí, es que nunca me lo he planteado

E: ¿Qué es lo peor que podría pasar?

M: Que no me abrazara

E: ¿Cómo es eso para ti?

M: Yo creo que eso sería lo peor, no sé poh

E: Y ¿cómo sería eso?

M: Triste poh

E: Y ¿tú crees que tu mamá no te abrazaría?

M: Yo creo que sí

E: ¿Tú crees que no te abrazaría?

M: No sé

E: ¿o que sí te abrazaría, es que no te entiendo, cuando dices: yo creo que sí, ¿tú crees que si qué, que sí te abrazaría, o que sí no te abrazaría

M: No yo creo que sí, que me abrazaría

E: Entonces tienes como en la balanza dos cosas, una: seguir por aquí adelante pensando en que tu mamá

M: Podría ser o no podría ser

E: Claro, podría ser o no podría ser y ahí te quedas, o podrías averiguarlo. Dicen que el que no cruza el rió…

M: Eh… como es

E: El que no se arriesga no cruza el río, claro porque gastas mucha energía Mirellita.

¿Te identifica este movimiento, te identifica un poco?

M: Sí, yo creo que sí, es que siempre ando así, pero ¿sabes lo que pasa? que yo igual he aprendido como varias cosas en este poco tiempo, ponte tú, yo antes con mi marido era como muy tolerante

E: Y ¿ahora estás menos tolerante?

M: Totalmente, hoy día en la mañana (riendo) me decía, bueno, me dijo: yo no tengo la culpa de que tus veinti tantos años pá atrás ¿cachai?, y yo le digo, bueno le digo yo: no, pero si tení la culpa ¡18 años que he estado contigo! Entonces, me decía que… bueno me dijo ¡ya!

E: Y ¿tú tienes la culpa de eso?

M: No

E: ¿El tiene la culpa de eso?

M: No

E: ¿Quién?

M: No, yo creo que de repente son las circunstancias que no le hacen… es que ¿sabes lo que pasa? que mira volvimos siempre a lo mismo, volvimos siempre atrás… resulta que yo en fondo llevo mi matrimonio yo lo llevé como yo veía el matrimonio de mis papás ¿te fijas?, mi mamá siempre muy servicial y que… pucha llegaba mi papá y mi mamá corría a atenderlo y todo lo demás ¿te fijas? Entonces, hoy en día ya no quiero ser así, no quiero ser tan servicial, no quiero que mi marido sea tan dependiente

E: ¿Qué quieres Mirta?

M: No sé, quiero llevar una vida más Light (risas)

E: ¿Estas cansada?

M: Sí, es que igual uno se cansa de siempre ser la…

E: ¿Tú te cansas?

M: Yo me canso fíjate, soy la piedra de tope, todos llegan donde uno

E: ¿Todos llegan donde ti?

M: Sí

E: ¿En estos momentos hay alguna sensación o emoción que llame tu atención?

M: No, me siento más aliviada sí

E: ¿Ese vacío en el estómago cómo está?

M: No, ya no lo tengo

E: ¿Ya no lo tienes?

M: No

E: ¿Te puedes dar un segundito para sentirlo, a ver chequemos si esta o no está, si no está bien, y si está bien, no tiene ni que estar, ni que no estar, quédate ahí unos segunditos para que chequees como estas

M: Es que si lo empiezo a chequear esta poh

E: ¡Ah! Ya. O sea no ha desaparecido

M: O sea, así por completo que no esté ahí…

E: ¿Pero disminuyo?

M: Sí

E: Parece que entonces este vacío en el estómago del que ya habíamos hablado antes, que no es solamente hoy día que se presenta aquí entre nosotros, está cuando empiezas a cuestionarte porqué no puedes decir las cosas, y cuando te empiezas a quedar callada, en algún momento también te pregunté sí era mejor quedarse callada o decir las cosas, tú me mencionaste que parece que estaba siendo mejor decir las cosas, aliviaba más, incluso mencionaste que te sentías más libre

M: Sí

E: Mirta, ¿ésta sensación, eh… de este vacío en el estómago te surge cuando no puedes decirle a alguien lo que te pasa, en este caso te surge ésta sensación de vacío en el estómago cuando no puedes decirle a tu mamá lo que te pasa?

M: Sí me surge cuando no puedo decir lo que me pasa

E: Ya, independiente de la persona

M: Independiente de quien sea

E: Reconoces que esta sensación…

M: Y me da rabia

E: ¿Te da rabia?

M: Sí

E: ¿Te da rabia con quién?

M: Me da rabia conmigo y con la persona a la cual no le puedo decir lo que me pasa, porque le empiezo a dar vueltas a la situación… pero ahora ya no fíjate, no, ahora ya no le estoy dando así como tantas vueltas a la cosa

E: ¿Y ahora qué estas haciendo?

M: tratando de ser más Light

E: Como así, como de ¡ah! ¡ah!

M: ¡ah! Sí

E: ¿Y eso es taparlo, o eso es…?

M: Enfrentarlo

E: ¿Qué?

M: No sé, yo creo que en cierto modo igual es una forma de taparlo y evadirlo poh, (silencio), de cierto modo no más

E: ¿De cierto modo, como de evadirlo un poco?

M: Claro

E: ¿Sí?

M: Como está, pero no está

E: Ya, ¿Antes estaba presente, muy presente?

M: No

E: ¿Antes ni siquiera lo sentías?

M: Antes ni siquiera me lo cuestionaba

E: Ya, ¿hoy día te lo estás cuestionando un poco más entonces, hay días que lo pescas a veces y otros no lo pescas? ¿Es así?

M: Pero ¿sabes? Lo que pasa que ahora con el tiempo como que me lo empecé a cuestionar mucho más ¿te fijas? Y en forma inconsciente he estado tratando de ser

diferente, tratando de que bueno, si me molesta algo porqué no decirlo poh!. ¡Me molesta esto, me moleta lo otro!

E: Oye Mirta ¿tu sientes que éste vacío en el estómago, y este no poder decir las cosas y el enojarte con la persona, enojarte contigo misma, tiene que ver en algo con que te sientas deprimida?

M: Es que ya no me siento tan deprimida

E: ¿Ya no te sientes deprimida?

M: No

E: ¿A medida que hemos estado conversando te has sentido menos deprimida?

M: Sí

E: Sí, y ¿podrías mirar para atrás y decir que eso era algo importante para que tú estuvieras deprimida?

M: Sí, yo creo que sí

E: Oye y tú… qué piensas que… volviendo al tema con tu mamá, ¿qué sientes tú que necesitas para aliviar la incomodidad que sientes frente a tu mamá? Del momento que quieres decirle algo y no lograrlo

M: Yo creo que esa incomodidad va a pasar el día que logremos tener una mejor comunicación

E: ¿Cómo que va a pasar el día que… que puedas decirle a tu mamá lo que te pasa?

M: Exacto, y que ella me pueda decir también, lo que a ella también le pasa

E: ¿Entonces necesitas como que, que…?

M: Necesito, necesito, necesito, como fuerza para empezar a crecer las instancias para… pero para eso, es que ¿sabes lo que pasa? es que igual tengo así como hartas cosas que las he ido como tratando, pero para eso tengo que dejar así todo bien, y de ahí partir de nuevo

E: ¿Hay cosas que tienes que resolver todavía?

M: Eh…

E: ¿A eso te refieres?, no te entendí muy bien

M: Sí, si

E: ¿Como que necesitas cerrar otras cosas antes de poder decirle esto a tu mamá?

M: Claro

E: ¿Es como eso?

M: Sí, es como eso

E: ¿Te calza eso?

M: Sí, yo creo

E: ¿Crees o sientes?

M: No, no sé

E: Puede ser otra cosa

M: Sí, en realidad no sé

E: ¿Estás confundida?

M: Sí

E: ¿Estas cansada?

M: No

E: ¿No?

M: No

E: ¿Finalmente que quieres hacer, qué vas a hacer?

M: ¿En relación…?

E: A tú mamá

M: ¡Ah! No, pero si eso yo lo tengo claro

E: ¿Me lo puedes contar?

M: Sí, voy a dejar que las cosas fluyan

E: Y ¿Cómo piensas lograrlo?

M: No sé poh, de a poco yo creo que ir ideando la manera para…

E: Como me decías tú este caminito… ir pavimentando…

M: Claro

E: y ¿tú sentías que antes no dejabas que las cosas fluyeran?

M: No

E: No, ¿cómo es que cortabas tú?

M: no, porque siempre… es que ¿sabes lo que pasa? que siempre he tendido como a evadir las situaciones. Lo que yo siento que a mi me va a hacer daño, o que va a dañar a los demás yo la evado, y hoy en día no quiero pedir nada de nada

E: ¿O esa, sí, te sale como te salga?

M: Dejarlo fluir no más

E: ¿A mi se me hace que tienes una imagen de ti como que eres un poco un monstruo, o no, pá decir las cosas?

M: Sí, lo que pasa que igual de repente me siento como muy bruta, y de rente como que no se decir bien las cosas, o no sé decirlas bien o me las mal interpretan, mira por lo general tengo que terminar dando toda una explicación de lo que yo traté de decir (riendo) y no dije

E: Oye Mirta si el otro te mal interpreta ¿de quién es la responsabilidad?

M: De uno que no sabe explicarse

E: ¿O del otro que te mal interpreto?

M: También, yo creo que ahí hay un 50 y un 50

E: Siento que te haces mucho cargo de lo que le pasa al otro, como si el otro se derrumba porque tu dijiste algo terrorífico, y no porque a lo mejor el otro no quería escucharlo, o no estaba preparado para escucharlo, como que siento que te haces cargo de lo tuyo y lo del otro también, o sea si tu llegas a decirle en algún momento a tu mamá: mamá sabes que necesito que me abraces, necesito que me hagas cariño, y tu mamá queda así como descolocá, es como que tú hiciste que tu mamá se descolocara

M: Mmm…

E: Mirta cada uno es responsable de sus actos, y también cada uno es responsable de cómo recibe esos actos, la interpretación que yo haga de lo que tú me estás diciendo, es un tema mió, no tuyo ¿me entiendes? Porque tú puedes decirme que yo soy fea, horrorosa, no sé cualquier cosa ¿cachai? y soy yo la que tengo que pasar las cosas por el cedazo, esa es mía la responsabilidad, veo que tiendes a hacerte mucho cargo de lo que les pasa a los demás, y eso tiene mucha conexión con la pregunta que te planteas, te…te… yo siento que te ves como un monstruo también, así, que puede decir solo cosas feas, y las cosas bonitas, y las cosas que si haces… por eso trataba de recalcarte un poco esto de… a veces les dices las cosas a la gente sin hacerle daño, a veces a lo mejor el otro se siente mal, pero también es un tema del otro, ahora también tiene que ver contigo, tú dices: Tiene que ver como yo digo las cosas, sí, pero también como el otro las recibe, y cómo el otro la recibe tiene que ver con su historia, con su crianza. Con sus valores, con sus recuerdos, con sus experiencias ¿me entiendes?

M: Mmm…

E: No tiene que ver solamente contigo, puede ser que a lo mejor hoy día, o por ahora, te sientas tan dura y… para decir las cosas, pero también hay momentos en que las dices suaves, y momentos en que te las entienden bien, por ahora puede ser que estés así, pero también puede ser que estés de otra manera ¿me entiendes?

M: No

E: A veces decimos las cosas duras, otras veces no las decimos tan duras, y así vamos aprendiendo, esto de decir lo que nos pasa Mirta, es como aprender a

hablar de nuevo, es como aprender a caminar de nuevo, se hace de a poco y aprendemos ¡metiendo la pata! ¿ya?. Pero acógete en este aprendizaje también, sería bueno que te cogieras un poco, que te pudieras ver que… qué es lo que necesitas también, y en esta pena acogerte en esta pena ¿me entiendes?, no siempre tienes que hacerlo todo bien ¿me entiendes?

M: Mmm…

E: Y ahora si estás menos tolerante, estás menos tolerante ya, en otros momentos fuiste más tolerante, tú misma lo dices: ¡antes yo era mucho más tolerante!, hoy día te sientes menos tolerante, puede que mañana estés más tolerante o menos, y así de a poco se va avanzando, también es un proceso de crecimiento, un proceso de acompañarte también en esto ¿me entiendes?

E: Te quería preguntar Mirta, ¿esto que tú sientes que puedes hacerle daño a otros con lo que tú dices, es cuando tú expresas reclamos o cosas negativas o también cuando tu expresas otro tipo de contenidos?

M: Yo creo que cuando expreso más que nada los reclamos

E: Ya, o sea, a ti te da miedo reclamar

M: Sí

E: Pero ¿no te da miedo decir cosas positivas?

M: No

E: ¿Esas tú te las permites fluir no más?

M: Sí

E: ¿Entonces cuando tú sientes que tienes un malestar y quieres decirlo, ahí como que tienes miedo a decirlo?

M: (silencio)

E: Mirta, mencionaste en un momento que lo que tenías que hacer por un lado era pavimentar el camino para poder hablar con tu mamá, para que lograran tener mayor comunicación, también en algún momento mencionaste que querías más afecto de parte de tú mamá

M: Mmm…

E: ¿Sí?, ¿qué piensas hacer para lograr ese afecto?

M: Yo creo que en la medida que yo vaya siendo más afectuosa con ella, ella va a ir sintiendo también eso

E: ¿Tú sientes que a medida que ella vaya sintiendo la cercanía…?

M: Ella igual va ir sintiendo la necesidad de irse expresando, y la confianza pá hacerlo también, porque mira, yo me recuerdo cuando mi papá falleció, nosotros estuvimos toda la noche junta y mi mamá me dio mucha… me dio pena, me dio pena con ella, yo te digo que me recuerdo y me da pena, porque mi mamá me decía que se moría de ganas de llorar y no podía. Me decía, algo como más grande en mí no me permite como hacerlo

E: ¿Crees que es como lo que te pasa a ti también?

M: Sí, yo creo que a veces sí

E: ¿Cómo que a veces tienes ganas de llorar?

M: Pá mí, no sé poh, hay montones de veces… pero ¿sabes tú? Que yo creo que a mi igual el hecho que tú empieces por hablar lo que a uno le pasa, por ejemplo, yo con mi hermana tengo como harta libertad pá hablar lo que a mi me pasa, el sábado hablamos harto, y yo ahí le con… le decía que ella cuando se fue a mi me dio mucha pena, porque yo a ella… ella estuvo en terapia como 2 años, entonces yo a ella le ido contando como toda las veces que yo vengo, las vamos como conversando, entonces… y yo le contaba que en realidad una de las cosas que me había producido mucha pena fue cuando ella se fue, y que yo me moría de ganas de llorar porque ella se había ido, y que no lo había hecho y que hasta el día de hoy no lo hacía, y yo te digo, ese día mientras le contaba me dio tanta pena me puse a llorar

E: ¿Te pusiste a llorar?

M: Porque me dio mucha pena contarle y que eso me haya dado pena ¿te fijas? Y cosa que a lo mejor en otras instancias, en otro momento, yo lo hubiera podido conversar en forma muy natural y no me habría producido nada ¿te fijas?

E: Mirta ahora… bueno ya que hemos dado como esta vuelta de que es lo que necesitas y que es lo que quieres hacer, eh… sabes más o menos como vas a lograr acercarte a tu mamá

M: Sí, fíjate, mira yo, en realidad yo creo que en la medida que yo vaya tratando... siendo más abierta con ella, ella va a ir abriéndose también, en la medida que yo me vaya acercando más a ella

E: ¿O sea en la medida que tú te vayas acercando a ella, ella… tú sientes que ella va a ir abriendo su corazón también?

M: Sí

E: ¿A ti te pasa eso?

M: Sí, es que por eso te digo, yo de repente siento que somos demasiado parecidas, y a mí me pasa, ponte tú, si alguien quiere llegar a mi la mejor forma de llegar es así como, empezar a buscar así como mi lado amable ¿te fijas?

E: Entonces tú, por ende, le vas a buscar el lado amable a tu mamá

M: Exacto

E: Oye, y ¿qué crees tú que va a pasar después de que te acerques a tu mamá?

M: No sé poh, yo creo que ahí recién vamos a empezar a tener como una… una relación como mucho más plena

E: ¿Eso es lo que esperas?

M: Sí, sí fíjate que me encantaría llegar un día y que nos podamos sentar y conversar de todo lo que yo he vivido con ustedes

E: ¿Como de lo que hemos conversado y lo que te has dado cuenta, te gustaría que pasara eso?

M: Sí

E: ¿Te gustaría que pudieras decirle todo lo que hiciste? ¿Estay emociona?

M: Sí (emocionada)

E: ¿Qué te emociona?

M: Eh… no sé poh, o sea verme en esa situación, me emociona, ponte tú, que llegue un día y podamos conversar de lo que nos pasa, a mí me emociona, el que ella

me pueda decir: mira es que en realidad hoy día amanecí con pena, porque me pasa esto, me pasa lo otro ¿te fijas? O que yo, no sé, me sienta con la libertad de decirle, no sé poh, ponte tú ¡ay!, me pasa esto, me pasa lo otro y… y soltarlo y ya poh, sin pensar que ¡puta!, le estai echando un problema más encima

E: ¿Como sentirte más libre para poder contar tus cosas, te sientes más acompañada también?

M: Aparte

E: ¿Cómo te sientes ahora que nos has contado todo esto?

M: Bien. ¿Sabes tú? Eso conversábamos ahora con mi amiga que ella le… bueno yo con ella somos amigas del colegio, y ponte tú ahora cuando venía yo para acá justo me encuentro con ella y ella me contaba que andaba más o menos parecido como yo, porque ella con su mamá tenía más o menos como los mismos rollos, y yo le decía: es que sabis le decía yo, me ha hecho tan bien la terapia, porque ustedes hasta que yo empecé a venir acá eran como muy desconocidas a mí, ¿te fijas?, entonces yo me sentí con mucha libertad de hablar de mi entorno, y sin pensar, ponte tú, que un día tú vas a ver a mi mamá y: ¡oye fíjate que la Mirta esto, la Mirta esto otro! ¿te fijas? O a mi hermana

E: Esa es la experiencia con las amigas

M: Claro, que ya del hecho, ponte tú que conozcan tu entorno, entonces ¡ah pucha! por ejemplo, lo que yo te conversaba de mi mamá era algo como tan mío y yo siento… o sea y no por eso la dejo de querer ni nada por el estilo, pero ponte tú, tú al conversarlo con otras personas, es como que… la verían de otra manera, y eso es lo que yo no quiero que no es así

E: Sí, ella es una buena persona

M: De todas maneras, mi mamá es una persona súper generosa

E: Aprovecha es entonces poh Mirta, y aprovecha que ya vas viendo más o menos por donde va la cosa

M: Sí… (Emocionada)

E: ¿Cómo te sientes?

M: Bien

E: ¿Hay algo que quedo en el tintero que quisieras contarme, o algo que quieras mencionar, o alguna pregunta que hacer, o algo que decir?

M: Eh… mira aparte de todo lo provechoso que ha sido todo esto pá mí, nada (quebrándose) viste eso es lo que me cuesta, es lo que me cuesta y me da lata (llorar) ponte tú, no sé ¿cachai? De repente uno siente muchas necesidades de hacer lo que uno siente y a mi me cuesta, porque yo no puedo decirle, o sea, lo que yo siento, lo que yo tendría muchas ganas de decir sin emocionarme

E: Y ¿qué hay de malo en eso?

M: Es que igual fome, ponte tú, una fecha especial, vay a hacer un brindis, y no lo podí hacer porque… porque, por ejemplo a mi me… no sé poh, para la navidad que pá mi es una fecha… ponte tú pá mi 21 en adelante es súper difícil, porque son fechas como muy sensibles, ponte tú mi papá estuvo de aniversario la semana pasada, entonces (quebrándose) y ahora se aproxima la navidad entonces…

E: ¿Qué hay de malo en eso, que hay de malo en que llores?

M: Es que es una lata pá lo demás, o sea…

E: Pá mí no ha sido una lata, pá mi ha sido muy gratificante verte llorar, no porque te quiera hacer llorar, sino porque siento que no estas actuando, y de verdad has crecido harto, han sido pocas sesiones pero te ha visto crecer, y pá mi ha sido súper importante eso

M: Es que pá mi igual, pá mi igual fíjate porque eh… no sé poh, después de que llegué la primera vez muy ansiosa yo me he dado cuenta de… he ido viendo la cosa de diferentes formas, y ha sido nada más que por el hecho de conversarlo, de conversar lo que a uno le pasa..

E: ¿Entonces qué aprendiste Mirta?

M: Un montones de cosas

E: Entre otras, la primera que se te venga

M: No sé poh, fíjate que estoy aprendido, porque ni siquiera lo he aprendido todavía, pero estoy aprendiendo a relacionarme de otra manera, de una manera que creo que está siendo más sana

E: ¿Y eso te hace sentir mejor parece?

M: No. De todas maneras

E: ¿Es eso lo que necesitas entonces para aliviar lo que te está pasando, puedes relacionarte de una manera mejor?

M: Sí, yo creo que sí

E: ¿Te alimenta a poder decir más lo que te pasa, y de la manera correcta, por decir lo que te pasa de una manera que tú consideras correcta? No Bruja

M: Sí

E: Con ternura

M: Sí, lo que pasa que, no sé, de repente igual media brusca, y es por…no sé de repente es la misma educación, la crianza, no sé poh, influyen tantas cosas

E: Además que para ser una mujer fuerte a veces también hay que endurecerse un poco

M: Aparte

8.2.4. Entrevistas Rosa

8.2.4.1. Primera Entrevista Rosa

Entrevista (E): Señora Rosa me podría contar ¿Qué es para usted estar deprimida?

Rosa (R): No sé pienso yo que cuando me siento así como que no sé, de repente he llegado hasta el extremo me dan ganas hasta de morirme, no sé de…

E: Señora Rosa me podría contar ¿Qué es para usted estar deprimida?

R: No sé pienso yo que cuando me siento así como (…) he llegado hasta el extremo me dan ganas hasta de morirme

E: ¿Cómo se siente usted cuando está deprimida?

R: Yo me siento como que… me siento como adentro como si tuviera algo así apretado aquí adentro

E: ¿Cómo que aquí arriba en el pecho hubiera algo apretado?

R: Claro, una cosa así apretada así y… y como le dijera yo, no me dan ganas de comer, no siento ganas de nada, una cosa le digo que sí, me dan ganas de fumar, y me dan gana de repente de gritar, gritar, gritar y gritar

E: ¿Usted siente en su cuerpo además de esta sensación aquí en el pecho apretado, alguna otra cosa que le llame la atención?¿O sea hay alguna sensación corporal que le llame la atención cuando esta deprimida? ¿Le duele alguna cosa o anda así como más bajoneada algo más decaída, algo así?

R: Claro algo así, como que ando bajoneada, como que ando decaída, no me dan ganas de hacer nada, me dan ganas de puro estar acostada, y estar sin gente sin nada

E: ¿Cómo se siente usted cuando está deprimida?

R: Yo me siento como (…)si tuviera algo así apretado aquí adentro (muestra su pecho) (…)no me dan ganas de comer, no siento ganas de nada, (…) me dan ganas de fumar, y me dan gana de repente de gritar, gritar, gritar y gritar

E: ¿Cómo se siente usted cuando está deprimida?

R: Yo me siento como (…)si tuviera algo así apretado aquí adentro (muestra su pecho) (…)no me dan ganas de comer, no siento ganas de nada, (…) me dan ganas de fumar, y me dan ganas de repente de gritar, gritar, gritar y gritar

E: ¿Como estar sola?

R: Sola, claro

E: ¿Usted ha podido notar alguna diferencia entre cuando está deprimida a cuando no lo está?

R: Sí

E: ¿Si? ¿Me la podría contar?

R: Tu sabes, cuando me siento bien ando alegre, ando contenta, como que tengo ganas de seguir viviendo, como no sé de…

E: ¿O sea, cuando usted está bien?

R: Bien, bien, claro

E: ¿O sea está bien, usted está alegre, contenta, tiene ganas de seguir viviendo, como esas cosas?

R: Exactamente

E: Ya. Sin embargo cuando usted está deprimida, ¿es todo lo contrario, cómo es?

R: No es todo lo contrario, es como le explicaba, o sea…

E: Como de ganas de no hacer nada… ¿le pasa que… a ver siente usted placer por las mismas cosas que hacía antes? Por ejemplo si antes le gustaba comerse un helado, es un ejemplo, usted puede buscar en su memoria cosas que antes le gustaban, y que hoy día podría haber alguna de ellas que no le guste o que le guste más ¿han cambiado sus gustos?

R: Mmm… no, no

E: ¿Hay algo que hoy día no le cauce tanto placer como antes?

R: No

E: Como que ¿eso esta bien?

R: Eso claro, o sea, usted me dice en el sentido de ¿comer algo dice?

E: Puede ser comer algo, o hacer alguna actividad, juntarse con las amigas o leer un libro, escuchar música, hacer aseo, estar con la pareja, lo que sea. O sea como que antes le gustaba mucho hacer algo, que hoy en día ya usted no lo disfruta

R: ¡Ah! Ya, ya, sí, sí me ha pasado

E: ¿Cómo qué, como con qué por ejemplo?

R: O sea, por ejemplo, de juntarme con… más con mi familia ¿me entiende? No… de repente yo quiero estar con ellos y todo eso, y no puedo porque mi pareja de repente no, o sea, no me lo permite que yo vaya para allá, entonces eso también a mí, algo así como…

E: ¿Más deprimida?

R: Más deprimida, claro

E: ¿Pero eso es a raíz de su pareja?

R: Claro

E: ¿Pero hay una cosa que antes si le gustara, y hoy día ya no le guste mucho? ¿Hacer alguna cosa que antes le llamaba la atención, que sí le gustaba y hoy día ya no le gusta mucho? O sea algo que antes usted lo pasaba bien con eso y ahora ya…

R: No

E: ¿Usted ha podido notar alguna diferencia entre cuando está deprimida a cuando no lo está?

R: Sí (…) cuando me siento bien ando alegre, ando contenta, como que tengo ganas de seguir viviendo.

E: La voy a invitar en este momento a que exploremos un poco el cuerpo, a ver como se siente, como está ¿ya? Le voy a pedir que se ponga cómoda ¿ya? Si usted quiere y puede cierra los ojitos. Vamos a hacer una exploración, vamos a ir chequeando los pies, las pantorrillas, la rodilla, los muslos. Vamos a ver la sensación

que le llame la atención ¿ya?. Quizás ayuda también abrirse de piernas y soltar los brazos.

Entonces le voy a pedir que ponga atención a como su respiración entra y sale de su cuerpo. Preste atención un segundo a su respiración, por dónde entra, por dónde sale, cuando haya captado su respiración, comenzamos a sentir los pies… como se sienten sus pies, sobre sus zapatos, si están calentitos, están fríos, vaya chequeando si hay alguna sensación en sus pies que le llame la atención. Una vez que haya captado esa sensación acójala, y luego déjela.

Subimos entonces a las pantorrillas, ahora lo mismo, si hay alguna sensación en su pantorrilla que le llame la atención, revise su pantorrilla derecha, su pantorrilla izquierda, alguna sensación que le llame la atención. Acójala, y luego déjela. Luego si ha sentido la sensación en su pantorrilla suba, por favor, a sus rodillas, chequee si en alguna de sus rodillas hay alguna sensación que le llame la atención. Si ya captó la sensación en sus rodillas suba, por favor, a sus muslos. Chequee como se sienten sus muslos, si hay alguna sensación que capture su atención, nuevamente acójala y luego déjela. Subimos hasta las nalgas, chequee como se sienten sus nalgas sobre la silla, si hay alguna sensación que le llame la atención, ponga atención en esa zona, y si ya captó lo que veía, puede subir hacia su estómago. Chequee cómo se siente su estómago en la parte baja, y después la parte alta, chequee si hay alguna sensación que le llame la atención. Si ya captó la sensación en su estómago, le pido que suba al pecho, capte cómo se siente su pecho, que sensación le llame la atención, acójala y luego suelte. Ahora le pido chequee brazos, hombros, manos. Chequee si hay alguna temperatura en sus manos, para luego subir a sus brazos y finalmente sus hombros, si captó alguna sensación por pequeña que sea nos puede servir, le pido por favor, se concentre en su cuello, una vez que cheque su cuello, como se siente, chequee su cabeza, su cuero cabelludo, el cabello si lo siente, sus orejas, chequee como se sienten sus ojos, su nariz, su boca.

Una vez que haya chequeado sus ojos, su nariz, su boca, le pido chequee su garganta, sienta como pasa el aire por su garganta, hay un espacio suficiente para que pase el aire, o está más bien apretadito o hay un espacio no suficiente. Una vez que haya captado su atención le pido por favor, que tome atención a los sonidos de la sala, a la temperatura, para que nos vayamos incorporando a seguir con la entrevista. Rosa le voy a pedir, por favor, que chequemos por última vez los hombros. Pongamos un poquito de atención aquí a los hombros, veamos como se sienten ¿ya? ¿Cómo se siente?

R: Bien

E: De todas las partes del cuerpo que estuvimos revisando, pantorrilla, rodilla, muslos, y así para arriba, hay alguna que le haya llamado la atención

R: Las piernas, esta parte de aquí (pantorrilla y rodilla)

E: ¿Cómo la pantorrilla y la rodilla? ¿Esta parte? ¿Cómo la sintió?

R: O sea no sé, como que la sentí así como que se me movía, no sé

E: ¿Como que se le movía, cómo que algo pasaba por aquí?

R: Exacto, claro

E: ¿Los muslos, el potito, el estómago, cómo estaban? ¿Algunas de esas partes le llamaban la atención?

R: No

E: ¿No? Ya como que las piernas fueron las que más le llamaron la atención, ¿sí? y de la parte de arriba, el pecho, los brazos, la garganta, ¿alguna parte de acá le llamó la atención?

R: O sea más que nada esta partes de aquí

E: ¿Los hombros?

R: Los hombros

E: ¿Usted tiende a apretarse de hombros?

R: Claro

E: ¿Cómo sentía los hombros?

R: O sea, así como apretados

E: ¿Y la garganta cómo la sintió, cuando había que sentir como pasaba el aire por la garganta, cómo sentía?

R: No sé como que sentía una pelota al medio así

E: ¿Como un nudo aquí?

R: Claro

E: ¿Aquí en el cuello, como esta parte de la garganta?

R: Mmm… (afirmando)

E: ¿Y los hombros se sentían como? ¿Apretados, dijo?

R: Apretados

E: ¿Alguna otra sensación le llamó la atención?

R: No, nada, nada

E: ¿En el pecho, sintió algo en el pecho?

R: No

E: ¿O en el estómago?

R: No, nada. Fueron en las piernas y estas partes de aquí

E: Ya, o sea lo que le llamó más la atención fueron la pantorrilla, los hombros y esa parte de acá del cuello ¿cierto? Aquí como la garganta

R: Claro

E: Ya. La cabeza ¿cómo la sintió?

R: Mmm… (silencio) no como que no…

E: ¿No le llamó mayormente su atención?

R: No

E: ¿Y los brazos? ¿Y los brazos como los sintió? ¿Sintió los brazos o no?

R: Sí, no, o sea los sentí bien

E: ¿Sí?

R: Si más me llamaron la atención fueron las piernas, y los hombros, la boca y la nariz

E: Ya, o sea todo el resto… ¿la boca y la nariz también? ¿Sintió eso?, ya ¿cómo estaba su boca? ¿Cómo sintió su boca?

R: No, la sentía bien, como que a donde hablaba yo la escuchaba y como que un aire que me entraba así

E: ¡Ah!, ¿cómo que era agradable?

R: Mmm… (afirmando)

E: ¿Sí?

R: Si

E: ¿Entraba aire por su nariz?

R: Sí, era lo único no más que aquí, o sea lo sentía aquí, una sensación buena, pero ya después llegaba aquí, y como que esto lo tenía aquí, y los hombros así como apretados, sentía esa sensación

E: ¿Hay alguna parte de su cuerpo que no sintió para nada?, no sé dio ni cuenta

R: A lo mejor no me di cuenta, estaba tan así, tan relajada que…

E: ¿Y cuáles fueron las partes más agradable y las más desagradables? ¿Qué es lo que notó más desagradable de lo que sintió en su cuerpo, lo más incómodo digamos?

R: A ver lo más… o sea, lo que más… o sea, a ver no le entiendo

E: De la sensación que tiene, de la sensación del hombro, del aire, en las piernas… ¿algunas de estas sensaciones, alguna le pareció desagradable?

R: No, ninguna

E: ¿O fueron todas agradables?

R: No, o sea, lo único, lo que más me… o sea fueron las piernas y todo eso, y lo demás, así como que he estado tan…

E: ¿Cómo relajada?

R: Como relajada, claro, pero no sentido, o sea, esa sensación desagradable, no, o sea lo más normal

E: Ya, ¿y esto de aquí era menos agradable que el resto? ¿O era igual agradable? Cuando preguntamos si es agradable o desagradable, es decir, si algo le gustó o no le gustó

R: Ya

E: Como que no…

R: Eso fue lo que no me gustó

E: Entonces las piernas, la garganta, aquí los hombros, no fue muy agradable

R: no fue muy agradable

E: Ya, ¿Y lo agradable que fue? ¿hay alguna zona que le haya agradado?

R: Los brazos, la guatita

E: Ah, ya

R: La cabeza, pero no mucho

E: Como que no tenía problema alguno

R: O sea, eso fue lo que yo…

E: ¿De todas las partes del cuerpo que estuvimos revisando (…) hay alguna que le haya llamado la atención?

R: Las piernas, esta parte de aquí (pantorrilla y rodilla) (…) como que la sentí así como que se me movía. Los hombros.

E: ¿Cómo sentía los hombros?

R: O sea, así como apretados

E: ¿Y la garganta cómo la sintió

R: No sé como que sentía una pelota al medio así (menciona una pelota en el medio de la garganta)

E: De todas las zonas que exploramos ¿cuáles fueron las partes más agradables y las más desagradables?

R: Lo que no me gustó fueron las piernas, la garganta y los hombros.

E: ¿Hay alguna zona que le haya agradado?

R: Los brazos, la guatita

E: Si, esta bien, lo que usted siente es lo importante. Señora Rosa, ¿hay alguien que para usted sea importante, o cercano con quien tenga problemas para decirle lo que le pasa?

R: ¿De contarle?, no

E: ¿Hay alguna persona… por ejemplo puede ser en su familia o su pareja, un hijo, su mamá o alguna persona cercana a usted con quien sienta dificultad para poder decirle lo que le pasa realmente?

R: Si

E: ¿Si? ¿Con quién le pasa eso?

R: O sea dice usted al conversarlo

E: Si ¿hay alguna persona en su familia en quien usted le cuente sus cosas o no se las cuente?

R: No, es que la que yo más tengo es mi hermana, con ella yo… con ella yo me…

E: ¿Con ella usted habla?

R: Con ella yo hablo

E: Ya, Ok. ¿a ella usted le puede decir todas las cosas que le pasan?

R: A ella le puedo decir todas las cosas

E: Ya, ¿Y hay alguna persona, a la inversa, alguna persona que sea cercana ahora a usted, a quien usted no le pueda decir todo lo que le pase?

R: No, no

E: ¿Usted siente que con todas las personas usted puede decirle cuando está molesta, cuando algo no le agrada?¿Siente que le puede decir eso a todas las personas cercanas? ¿Me entiende la pregunta?

R: Si, si, si, si. No o sea, casi…generalmente a todos no

E: ¿Hay algunas de las personas, con la que tenga problemas, una comunicación difícil?

R: Si, si, si. Me cuesta

E: ¿Sí? ¿Con quien?

R: Por ejemplo, con… estar con una amiga, y después contarle de repente, o sea me cuesta contarle algo que no sé, que no, que no puedo

E: Ya, por ejemplo, con su mamá, con su esposo, o con un hijo, o con, no sé, alguien que sea así como de la familia más cercana ¿tiene alguna relación difícil de llevar?

R: No

E: ¿No?

R: No

E: Vamos a… puede que por ahí haya alguien, o puede que no, definitivamente. Puede que haya alguien con quien se sienta quizás más dificultades que con otro para decirle… a ver cuando yo le digo lo que le pasa también tiene que ver con poder expresar su molestia. Cuando algo le molesta usted puede decirle al otro lo que le molestó

R: ¡Ah!, sí, si le he dicho

E: ¿Hay alguna persona con quien usted tenga una relación cercana y le cueste decirle lo que a usted le molesta? Por ejemplo con su pareja ¿Cómo se llama su pareja?

R: José

E: ¿Con José usted puede decirle: José sabes que me molesta que hagas eso, no lo hagas más o prefiere quedarse callada?

R: No, si se lo he dicho

E: ¿Sí?, ¡ah ya! ¿Y con la mamá también?

R: Sí

E: ¿Sí?, ya. Bueno vamos a seguir entonces contando algunas cosas ¿ya?

R: Ya

E: Señora Rosa, ¿le es más fácil ver su pena, o ver la pena de los demás?

R: ¿Cómo?

E: ¿Le es más fácil darse cuenta cuando usted esta apenada a cuando los demás están apenados? ¿Qué le es más fácil ver o notar?

R: No sabe que a mí, yo no puedo ver a otra persona que esté triste

E: Ya

R: Porque, o sea triste en el sentido que está, que la veo aquí, de repente hasta lloro cuando la persona llora, a la final yo también he llorado, me da pena y….

E: Ah, ¿Y terminan llorando juntas?

R: Y terminamos llorando juntas

E: Ya ¿Pero a usted como que le es fácil ver cuando una persona está triste o no? Así como que la ve, y dice mmm… parece que ella tiene pena, le es fácil ver eso, o no tanto

R: No, si de repente yo me he dado cuenta, o sea le he mirado y yo le he dicho: uy esa señora, o sea no sé po, a que persona sea, tiene carita de pena, le digo yo, tiene carita de triste

E: ¿Y si usted pudiera poner en una balanza, por ejemplo, qué es más fácil notar, cuando los otros están triste, o cuando usted está triste? Por ejemplo cuando

hay gente externa y usted la ve y dice: ah parece que ella está media triste, ¿o le es fácil para usted detectar cuando usted anda medio triste, anda medio achacada?

R: No, no, o sea, para mi no es… o sea pa la pregunta que usted me está haciendo, no es fácil de ver eso

E: ¿No?

R: No

E: Ya ¿Usted cuando está triste se da cuenta?

R: ¿Cuándo yo estoy triste? Sí

E: ¿En qué lo nota? ¿En qué nota que está triste?

R: (…)ando como (…) decaída, ando apenas, (…) por ejemplo, ayer mi niño andaba que le dolía un ojito, y yo le decía venga para acá, mijito, y tengo tanta pena, a donde lo veía yo así que andaba con un ojito que lo tenía malito

R: Que no sé, como que… ando, o sea como que… ando como que ando así como decaída, ando apenas, o de repente veo a mis niños, que es típico… o sea, por ejemplo, ayer mi niño andaba que le dolía un ojito, y yo le decía venga para acá, mijito, y tengo tanta pena, a donde lo veía yo así que andaba con un ojito que lo tenía malito

E: ¿Cuando usted está triste le cuenta a los demás que está triste? ¿O prefiere quedarse callada?

R: No, de repente si me quedo callada

E: ¿Y sabe porqué se guarda esas cosas?

R: No sé porque me lo guardo (…) Me lo callo más y me lo guardo, lo guardo, lo guardo. No a veces no le digo nada a nadie

E: ¿Cuando usted está triste le cuenta a los demás que está triste? ¿O prefiere quedarse callada?

R: No, de repente si me quedo callada, a veces me lo…

E: ¿Se lo guarda?

R: Me lo guardo, sí

E: ¿Y sabe porqué se guarda esas cosas?

R: No sé porque me lo guardo

E: ¿Y eso como cada cuanto le pasa?

R: Mmm…

E: ¿Cada cuanto le pasa eso?

R: A ver casi, en general casi siempre

E: ¿Una vez a la semana?

R: Sí, una cosa así

E: ¿Pero parece que se guarda más la pena de lo que lo dice?

R: Claro

E: ¿Sí? Así como que se calla más…

R: Me lo callo más y me lo guardo, lo guardo, lo guardo. No a veces no le digo nada a nadie

E: ¿Qué es más fácil para usted hacerse algo para usted o para los demás?

R: A ver eh… a veces yo pienso que hacer algo por los demás

E: ¿Qué es más fácil para usted hacerse algo para usted o para los demás?

R: A ver eh… a veces yo pienso que hacer algo por los demás, no sé

E: Por ejemplo, si usted quiere tomar desayuno, usted se prepara un desayuno rico, rico, o prefiere preparar un desayuno rico, rico, cuando está con más personas, o una once rica

R: No, casi generalmente lo hago cuando estoy con más personas, sí, pero cuando estoy sola no

E: ¿Cuándo está sola parece que no se prepara cosas ricas?

R: No, nada

E: Ya, ¿Qué le resulta más fácil, le voy a poner 2 ejemplos: le resulta más fácil usted estar ahí escuchando a otra persona, como que otra persona tenga que contarle algo, y usted escucha más, o usted cuenta más?

R: No, yo no soy de esas que… como que escucho más

E: ¿Con quien le pasa eso? ¿Con quién, a quién siente usted que escucha más y le cuenta menos?

R: A ver eh… o sea cuando estoy con mi familia

E: Ya, ¿Con alguien en especial?

R: Bueno, la más especial para mí es mi hermana, o sea ella es la…

E: Ya ¿Y a su hermana usted le cuenta sus cosas?

R: Sí, si le cuento

E: Ya, ¿Y usted también escucha a su hermana?

R: Sí, también la escucho

E: Ya ¿Y si usted pudiera como poner una balanza con su hermana, le es más fácil escuchar a su hermana o contarle las cosas a su hermana?

R: No, de repente escucharla y también contarle yo mis cosas a ella

E: ¿Le ha pasado que usted siente que los demás, las demás personas su familia, sus amigas deberían saber lo que usted necesita antes de que usted se los pida? ¿Me entiende? Por ejemplo si usted anda triste, usted siente que los demás deberían saber que usted anda triste antes de que usted se lo diga, como que deberían darse cuenta?

R: No, yo sé que no… como que no… yo no me he dado cuenta yo de eso, que las demás personas como lo que usted me está diciendo no…

E: ¿No piensa que los demás deberían saber lo que le pasa antes de que usted se los diga?

R: No, no pienso eso, no

E: ¿Usted ha pensado alguna vez que alguien tiene la culpa de lo que le pasa? ¿Alguien es como responsable que usted esté así triste, que a veces no tenga ganas de levantarse?

R: (silencio) ¿O sea que alguien tenga la culpa?

E: ¿Ha pensado alguna vez que alguien tiene la culpa que usted está deprimida, de que a veces no se quiere levantar, que tiene ganas de morirse, hay algún responsable de eso?

R: No

E: ¿No? Ya. ¿Ha podido notar alguna vez si hay condiciones importantes, condiciones necesarias para que alguien la escuche? Por ejemplo, ¿usted puede distinguir cuándo va a ser escuchada, o cuando no va a ser escuchada? Por el entorno, me refiero como condiciones del entorno, condiciones de… por ejemplo está en una reunión familiar

R: Ya

E: Ya, y usted quiere decir algo ¿le ha pasado alguna vez que ha dicho: no mejor ahora no, porque no van a escucharme? ¿O tener la certeza de que sí: si ahora digo esto, yo creo que me van a escuchar? ¿Le ha pasado eso alguna vez?

R: Sí, si me ha pasado

E: ¿Sí?

R: Sí

E: Ya ¿Y ha notado cuando usted dice: no, yo creo que ahora no me van a escuchar, se ha dado cuenta de eso? Así como no, a lo mejor no es momento para decírselo, o para decir lo que quiero decir. ¿Sí? ¿Le ha pasado?

R: Sí, me ha pasado

E: ¿Y nos podría contar de alguna vez?

R: ¿Cómo?

E: ¿Nos podría contar una vez que notó cuando las condiciones externas para hablar eran favorables o no ¿cómo fue esa experiencia??

R: Eh… es que justo a mí ahí había un hermano mío, y yo quería contar esa…y Sergio estaba, y yo no… o sea, como le dijera yo, no pude hablar, no pude, dije yo este no es el momento hablar y decirlo por que no sé po, era por algo de… por la hija de él ¿me entiende?

E: ¿Usted le quería decir algo de su hija?

R: Algo de la hija, claro, entonces dije yo: no, este no es el momento para decírselo porque, no sé po

E: ¿Y en qué notó que no era el momento?

R: Porque… o sea yo lo noté porque, no sé po que a lo mejor pensaba que mi hermano lo iba a tomar por otro lado, ¿Y por qué no me lo dijeron al tiro, porqué esperaron ahora para decírmelo, a las finales yo no se lo conté, porque a las finales se lo terminó contando mi otro hermano, entonces como que de ahí yo no… bueno dije yo, si se lo va a contar… a las finales era lo mismo lo que yo le iba a comentarle a él ¿me entiende? Y… no sé, yo pensé que… que él se iba a alterar así, no sé po

E: ¿Y qué le hizo pensar que él se podía alterar?

R: En… es que como que en momento levanta la voz, grita, que hace aquí y acá y todo eso, ¿me entiende?

E: ¿Y en ese momento parece que él estaba así?

R: En ese momento él estaba así, claro, entonces por eso que yo no encontré momento como para decirle eso

E: Ya ¿Y con él es la persona que usted como que más le cuesta decirle cosas?

R: No

E: ¿No?

R: No

E: ¿Y con alguna otra persona, que le pasen cosas similares como lo que le pasó con su hermano?

R: No

E: ¿No?

R: No

E: ¿le ha pasado que ha logrado detectar el momento adecuado para decir lo que necesita expresar?

R: Sí, si me ha pasado (…) Es algo de que una sobrina estaba de cumpleaños y ella dijo quiero que no invitemos a nadie (…) ahí estaba y dije: ¡ah, voy a decirle igual!. (lo que le iba a decir era que le tenían una once sorpresa)

E: ¿Le ha pasado lo contrario que está en una reunión familiar, o con unas amigas o no qué, y dice: Sí, este es el momento, y dice algo y se da cuenta que era el momento adecuado ¿le ha pasado eso?, como que quiere decir una cosa y busca el momento, lo busca, lo busca, lo busca, y lo dice ¿ha sentido que era el momento apropiado?

R: Sí, si me ha pasado

E: ¿Sí?

R: Sí

E: ¿Y me puede contar esa experiencia? Así como la de su hermano ¿O no están claras, o no recuerda mucho?

R: No, ¿cuando fue que…? (Silencio). Bueno que esto fue la semana pasada, pero es algo así tan…

E: No se preocupe, todo lo que usted nos cuente es importante

R: Es algo de que una sobrina estaba de cumpleaños, y resulta que ella dijo no… dijo: no quiero que no invitemos a nadie, y yo ya sabía, entonces llega y digo ¿le digo o no le digo, le digo o no le digo? Entonces ahí estaba y dije: ¡ah, voy a decirle igual!, y yo le dije po, ha y ahí me dijo ella: ¡pero cómo!, es que no podi decir que yo te dije… entonces…

E: Ya, ¿y ese momento encontró que fue bueno para decírselo?

R: Claro, yo lo encontré bueno

E: ¿Le pasa que hay alguna persona con la que le cueste ser como usted es, así como tal cual como usted es?

R: No

E: ¿Usted es así como es con todas las personas?

R: Con todas las personas soy igual, soy como soy

E: ¿Le pasa que se siente ofendida o dolida muy seguido?

R: ¿Ofendida o dolida? Sí.

E: ¿Sí? ¿Cómo que se ofende y se duele con facilidad?

R: Sí

E: ¿Si? ¿Qué la ofende?

R: O esa por parte por… por la pareja mía

E: ¡Ah! Ya

R: Por él

E: ¿Y me puede contar qué es lo que le duele? Así a grosso modo ¿hay alguna cosa que el haga que le duele?

R: O sea, prácticamente cosas así de… cuando, o sea, se altera y ya habla con garabatos, eso

E: ¿Le dice garabatos a usted?

R: Claro, y de repente, o sea, son garabatos que no me gustan y como que me ofenden o sea no…

E: ¿Entonces se acentúa esto de sentirse ofendida y dolida con su pareja ¿alguna otra persona?

R: No, más con él, si es con él

E: ¿Con él es con quien más usted se siente dolida por las cosas que dice?

R: Claro

E: ¿Sí? ¿Y cuándo él la trata así usted cómo reacciona?

R: No, de repente no… o sea, yo reacciono… o sea de repente yo reacciono y le hablo y le digo. Le digo que esas no son maneras de decir las cosas de… de decirme eso le digo yo, porque tú… o sea yo le digo, yo le digo yo a ti cuando te converso, te converso con palabras, y tú también teni que decirme tal cual como yo te la digo yo a ti… y de repente me quedo callada, me las guardo, me las guardo, porque digo yo: de repente estar alegando con un hombre que está con alcohol y eso…

E: ¿Y se las guarda hasta cuando?

R: Hasta cuando él esté bien po, ahí yo les digo las cosas

E: ¿Y él como reacciona?

R: Eh… o sea, reacciona de otra manera po, me pide perdón, que ya nunca más, que ya está aquí, que esto, que esto otro, pero ya después otra vez…

E: ¿Pasa lo mismo?

R: Pasa lo mismo

E: ¿Alguna otra persona con quien usted se guarde lo que tiene que decirle ¿le pasa con otra persona que no sea él que usted diga: ¡ah! Ya, después se lo digo mejor

R: No, No

E: ¿Es como con él parece?

R: Es con él, sí

E: ¿Le pasa que se siente ofendida o dolida muy seguido?

R: ¿Ofendida o dolida? Sí.

E: ¿Qué la ofende?

R: por parte de la pareja mía

E. ¿Hay alguna cosa que el haga que le duele?

R. cuando se altera y ya habla con garabatos (…) son garabatos que no me gustan y como que me ofenden.

E: ¿Entonces se acentúa esto de sentirse ofendida y dolida con su pareja ¿alguna otra persona?

R: No, más con él, si es con él

E: ¿Y cuándo él la trata así (a garabatos cuando esta con alcohol) usted cómo reacciona?

R: (…) de repente yo reacciono y le hablo. Le digo que esas no son maneras de decir las cosas (…), yo le digo yo a ti cuando te converso, te converso con palabras, y tú también teni que decirme tal cual como yo te la digo yo a ti…

(…) de repente me quedo callada, me las guardo, me las guardo, porque digo yo: de repente estar alegando con un hombre que está con alcohol y eso…

E: ¿Y se las guarda hasta cuando?

R: Hasta cuando él esté bien po, ahí yo les digo las cosas

E: ¿Y él como reacciona?

R: (…) reacciona de otra manera po, me pide perdón, que ya nunca más, (…) pero ya después otra vez…

E: ¿Cuándo usted está con su pareja…? Vamos a ponerle 2 situaciones: ¿Cuándo usted esta con su pareja y él está con alcohol, hay alguna sensación que le llama la atención, usted como se siente cuando está con él, cuando él está con trago?

R: ¿Cuándo el está con alcohol?

E: Sí

R: Ah, no, no sé po, yo no lo soporto, o sea no…

E: A ver, cuénteme un poquito de ese: ¡yo no lo soporto!

R: O sea de una cosa de… de que él esté conmigo y no sé, como que su presencia, y cuando él me conversa y cuando me habla, como que todo me molesta, no quiero ná estar así con él

E: ¿Cuándo él está así, usted no quiere estar con él?

R: No

E: ¿Hay alguna sensación física que recuerde que le llama la atención en ese momento?

R: O sea ¿Con él dice usted? O sea…

E: Si, alguna sensación, por ejemplo, si recuerda una situación en la que él está así con alcohol y usted, porque dice así como que no quiere ná con él, ¿alguna sensación física, como de desagrado, o alguna cosa que le llame la atención así, en el pecho, en el estómago, o en algún lado?

R: ¿Como que me llame alguna…?

E: ¿Como que le llame la atención?

R: No

E: ¿No? Ya. Ahora vamos a poner el otro caso: su pareja sin alcohol. ¿Cómo se siente cuando él está sin alcohol?

R: ¡Ah! no, ahí él es una persona totalmente diferente

E: Ya, ¿Y su sensación parece que también es diferente hacia el?

R: Evidentemente, claro

E: ¿Cómo es? ¿Cómo es la sensación que tiene cuando él, no está con alcohol?

R: O sea, le digo yo que es totalmente diferente porque, no sé po, una cosa de que... yo soy más cariñosa con él, el más cariñoso conmigo… y lo principal que nos tratamos bien po, o sea…

E: Ya, o sea que ¿Se tratan bien cuando él está sin alcohol?

R: Sin alcohol, claro

E: Y cuando él está con alcohol, usted se siente como que no quiere ná con él

R: Nada sí

E: ¿Cuándo usted esta con su pareja y él está con alcohol, hay alguna sensación que le llama la atención?

R: yo no lo soporto (…) Su presencia, y cuando él me conversa, como que todo me molesta, no quiero ná con él

E: ¿Cómo se siente cuando él está sin alcohol?

R: ¡Ah! no, ahí él es una persona totalmente diferente

E: ¿Cómo es la sensación que tiene cuando él, no está con alcohol?

R: Yo soy más cariñosa con él, el más cariñoso conmigo… y lo principal que nos tratamos bien po

E: Ya, ok. ¿Qué le pasa cuando se queda callada?, por ejemplo cuando quiere decirle algo a su pareja y se queda callada por que dice que mejor después se lo dice ¿Le pasa algo físicamente?

R: Sí

E: ¿Sí?

R: O sea de repente cuando yo quiero decirle algo y no…

E: Si, ¿y no puede?

R: No puedo, si, o sea, no sé, siento por dentro de que… siento una cosa tan rara por dentro, como que no sé, una cosa que no… como que me siento ahogada, como que me falta el aire, como que… no sé, no hallo como explicarlo, es algo que…

E: ¿Entonces cuando se queda callada como que se siente ahogada?

R: Ahogada, claro

E: ¿Sí?, ¿Cómo que algo le pasa?

R: Como que algo me pasa, si claro

E: ¿Sí? ¿Cómo que le falta el aire?

R: Como que me falta el aire así, y como que me dan ganas así de salir arrancando, salir, salir, salir…

E: ¿Qué le pasa cuando se queda callada?, (…) ¿Le pasa algo físicamente?

R: siento una cosa tan rara por dentro, (…) como que me siento ahogada, como que me falta el aire (…) Como que me falta el aire así, y como que me dan ganas así de salir arrancando, salir, salir, salir…

E: ¿Y después puede decirle a él, lo que tiene que decirle y no se lo ha dicho?

R: Claro, si después le digo

E: ¿Sí?

R: Si

E: ¿Cómo se siente cuando se lo dice?

R: Mmm… bueno que de repente hay momentos que cuando yo a él le digo las cosas de repente hay momentos que: ¡Ah, ya! Dice ¡ya vay a empezar!, que esto aquí, que acá… pero o sea, no con atrevimiento, ni nada de eso, pero siempre como que lo noto un poquito como que… un poquito así como más alterado, así que ¡ya va a empezar! Lo único que me dice ¡va a empezar el show ya! Me dice así…

E: ¿Y usted como se siente cuando él le dice eso?

R: Ná, porqué, o sea, por qué las cosas que yo le digo, las cosas que yo le converso, o sea, como que hablo puras tonteras, no sé po

E: ¿Eso es lo que usted siente?

R: Eso es lo que yo siento, o sea, como que las palabras y las cosas que yo converso, todas esas cosas no le interesa, o sea, no sé po

E: ¿Eso siempre le pasa con él, que usted siente que le habla puras tonteras?

R: No, o sea, de repente, yo presiento eso, lo siento así

E: ¿Y reconoce en qué momento usted siente que le habla… que él piensa que le habla más tonteras y en que momento el la acoge bien, reconoce esos momentos?

R: Sí

E: ¿Cómo es el momento, por ejemplo, en que el le va a decir, o en el que usted siente que él va a pensar que usted habla puras tonteas?

R: O sea, en el momento que yo le digo, cuando él… o sea, cuando él está bien po

E: Ya ¿Ahí que pasa?

R: Ahí es cuando de repente yo le converso y le digo las cosas a él

E: ¿Y usted cómo se siente ahí?

R: Ahí, o sea, hay momentos en que yo me siento mal po

E: ¿Sí?

R: Claro

E: ¿Y los otros momentos como son?

R: Si po, que de repente él, me contesta bien, me dice… o sea me responde bien

E: ¿Y de los 2 momentos de cuáles hay más?

R: (silencio)

E: ¿Si pusiéramos en la balanza, cuales hay más?

R: Más del negativo, o sea, siempre…

E: O sea usted siente que con frecuencia él piensa que usted le habla tonteras?

R: Eh… claro, o sea no tanto como tonteras, o sea es como que dice que como que yo, o sea como que dice que yo soy pesá, que todo tiene que ser como yo digo… o sea como todo lo que… o sea como yo lo digo las cosas, entonces…

E: ¿Y eso hace que la relación entre ustedes sea cómo? ¿Sea agradable, difícil, cómo es la relación, como describiría usted la relación que actualmente tiene usted con su pareja?

R: No, o sea, yo… la vida o sea, que yo llevo… o sea no… de repente hay momentos que no… no sé, de repente he llegado hasta el extremo de… de a lo mejor de dejarlo y separarme de él

E: ¿Sí?

R: Claro

E: ¿En qué momento ha llegado a sentir eso?

R: En… bueno en el momento en que él está con alcohol

E: ¿Esos son los momentos más difíciles parece?

R: Exactamente, esos son los momentos más difíciles, porque una persona que esté con alcohol, y sin alcohol, no sé, no…

E: ¿Cuánto tiempo lleva con él?

R: Como ¡hay!… yo creo como… ya van pá los 6 años, como 5 o por ahí

E: ¿Y después puede decirle a él, lo que tiene que decirle y no se lo ha dicho?

R: Claro, si después le digo (…) claro que bueno que de repente hay momentos que dice ¡ya vay a empezar!, (…) lo noto un poquito más alterado. (…) Lo único que me dice ¡va a empezar el show ya!

E: ¿Y usted cómo se siente ahí?

R: Ahí, o sea, hay momentos en que yo me siento mal po (…) de repente él, me responde bien

(…) de repente hay momentos que no… no sé, de repente he llegado hasta el extremo de… de a lo mejor de dejarlo y separarme de él.

E: ¿Porque cree que… me dijo el nombre de su pareja?

R: José

E: ¿Por qué cree que José es así con usted?

R: No sé, será por el… tanto que toma, el alcohol será

E: ¿Como si él no tomara alcohol, él no sería así como es con usted?

R: No, no sería así

E: ¿Solamente le atribuye que él sea así con usted al alcohol?

R: Mmm…

E: ¿Como dado que el bebe, el se comporta así con usted?

R: Claro

E: ¿Por qué parece que cuando él no bebe, él no es así?

R: No

E: ¿Cuándo está con José, se siente insegura?

R: ¿Insegura? No

E: ¿Y alguna sensación o emoción que le llama la atención cuando está con él?

R: No

E: ¿No? ¿Cuando José está con alcohol en el cuerpo, alguna sensación le llama la atención? De usted en relación a él, o sea: ya, usted está ahí, él llega, está con alcohol ¿hay alguna sensación que le llame la atención?

R: ¿A mí?

E: ¿A usted?

R: No, nada

E: ¿Y cuando él está sin alcohol, cómo se siente usted?

R: ¡Ah!, ¿Cuándo el está sin alcohol? No sé, es que ya de repente no sé, que este con alcohol, sin alcohol, como que ya no sé, como que ya no…

E: ¿Es como la misma cosa?

R: Es como lo mismo, ya no sé, no, no sé…

E: ¿Qué siente usted en este momento por él?

R: No sé, de repente ¿en estos momentos? Como que ya no siento nada, o sea que ya me da lo mismo

E: ¿Y desde cuando que es eso?

R: Yo creo que esto, ya van a ser ya meses, como unos siete, seis, siete meses

E: ¿Y en esos 7 meses pasó algo que hizo que esto empezara?

R: No, nada, se debió por lo mismo, o sea por el alcohol, yo no soporto los hombres con alcohol, entonces a debido de lo mismo y como que todo eso a una le va… lo van

E: ¿La noto media choriada con él? Así como que esta aburrida, ¿es así?

R: Sí

E: ¿Siente que el tema que estamos abordando en estos momentos a usted le afecta o siente que estamos hablando de cosas que a usted no le afectan tanto y prefiere hoy día hablar de otras cosas

R: No, no, no, no me afecta en nada

E: ¿No?

R: No

E: ¿Preferiría que habláramos de otra persona, por ejemplo, o está bien?

R: No

E: ¿Usted se ha preguntado alguna vez lo que José piensa de usted?¿Por qué la trata así?, cuando está con alcohol él la trata a garabatos y la trata mal ¿Qué pensará él de usted?

R: ¿Él que pensará de mí? No sé

E: ¿Nunca ha pensado en eso?

R: No, quizás que pensará, quizás que se le pasará por su mente y por su cabeza

E: ¿Le pasa que a menudo siente que es mejor quedarse callada que decir lo que le pasa?

R: ¿O sea difícil, de que yo tenga que quedarme callada?

E: ¿A usted le pasa que piensa que es mejor quedarse callada que decir lo que pasa?

R: No, de repente yo me he quedado callada

E: Ya

R: Pero de repente también…

E: ¿Dice lo que le pasa?

R: Claro

E: Ya ¿Y qué es mejor para usted, quedarse callada o decir lo que le pasa?

R: No de repente, o sea no quedarse callada, porque de repente todas esas cosas a uno la… o sea tiene que sacar todo lo que uno tiene adentro, hablarlo, decirlo

E: ¿Y eso lo ha pensado siempre?, ¿así de que es mejor decir que quedarse callada?

R: Sí

E: ¿Y eso a usted le ha reportado satisfacciones, o sea eso a usted le hace mejor?

R: Mejor, pienso yo que sí, que es mejor

E: ¿Y de dónde viene esa idea?¿Que es mejor que uno saque las cosas? ¿se acuerda de donde lo sacó, o se lo escuchó a la mamá, o de dónde lo aprendió? por ejemplo

R: No sé, no…

E: ¿No lo había pensado?

R: No

E: ¿Y eso como que es parte suya, eso de pensar así o, siempre ha pensado así, que es mejor decir lo que le pasa a quedarse callada?

R: O sea, al principio es mejor, po

E: ¿Sí? ¿Porque si no, se queda con una cosa aquí, cierto?

R: Exacto

E: ¿Y eso lo ha pensado siempre?, ¿así de que es mejor decir que quedarse callada?

R: Sí

E: ¿Y eso a usted le ha reportado satisfacciones, o sea eso a usted le hace mejor?

R: Mejor, pienso yo que sí, que es mejor

E: ¿Qué siente usted que le falta en la vida?

R: O sea, yo siento que no sé…es que de repente quisiera estar sola, o sea no sola pero… con mis hijos, o sea como estábamos antes ¿me entiende?

E: ¿Antes hace cuánto tiempo atrás?

R: Por eso le digo, de cuando yo conocí a esta nueva pareja

E: ¿Cómo que antes de la pareja estaba mejor con sus hijos?

R: Antes, claro

E: ¿Sí?

R: Sí, y esto de, o sea yo llevo ya como 3 años, que llevo así ya, como que así

E: ¿Así cómo?

R: Depresiva, que no tengo ganas de nada, que anda así como que quiero estar puro acostada, y dormir, y pensar, y pensar, y pensar, y pienso… y de repente pienso que a lo mejor me voy a volver loca, me dan ganas de tirar las cosas, me dan ganas de llorar, de gritar

E: ¿Y qué siente usted que necesita para poder estar bien?¿necesita algo para poder estar bien?

R: O sea, por lo mismo que yo le digo, o sea, de estar con ellos, y darle y de lo… porque yo antes, yo trabajaba, entonces yo todo lo que ellos me pedían, o sea yo les daba todo lo que ellos me pedían

E: ¿Qué siente que necesita para poder estar bien?

R: estar con ellos (hijos), y darle y de lo… porque yo antes, yo trabajaba, entonces yo todo lo que ellos me pedían, o sea yo les daba todo lo que ellos me pedían

E: ¿Qué podría hacer usted para lograr eso?

R: O sea, de… separarme de la pareja que yo tengo, y trabajar y ver como hacerlo…

E: ¿Cómo se siente como mamá hoy día en comparación con lo que era antes? ¿si pudiéramos decir así una palabra que reflejara como se siente hoy? Por ejemplo antes la mamá era…usted, ¿usted como mamá era?

R: ¿O sea como yo antes era como mamá? O sea, no sé, era una mamá que estaba con mis hijos, les daba todo lo que yo quería y… estábamos bien po, o sea no… pero ahora no…

R: ahora con la vida que llevo todo, no sé como que ya no, no quiero nada, o sea, como que nada me importa. Nada, nada…

E: ¿Cómo es ahora?

R: No sé, ahora con la vida que llevo todo, no sé como que ya no, no quiero nada, o sea, como que nada me importa nada, nada…

E: ¿Cómo es la vida que lleva?

R: Mal po, por lo que te decía por él… por la pareja que tengo, un hombre alcohólico

E: ¿Y usted dice que lo que necesita es volver a estar con su hijos como estaba antes, cierto?

R: Antes sí

E: ¿Qué podría hacer usted para lograr eso?

R: O sea, de… separarme de la pareja que yo tengo, y trabajar y ver como hacerlo…

E: ¿En estos momentos porqué no está trabajando?

R: Por él, porqué él no me deja

E: ¿Su pareja que le dice?

R: Que tengo que estar ahí, estar todo el día metida en la casa, que cocinando, que limpiando

E: ¿Él es celoso?

R: Es celoso

E: ¿Y qué pasaría si usted se pusiera a trabajar, cómo reaccionaría su pareja?

R: No, po, si eso es lo que yo quiero… ¿cuanto se llama? Eh…hacer ahora yo en estos momentos, porque yo de estar en la casa, yo de seguir en la casa yo no… yo soy más de trabajar, o sea yo toda mi vida he trabajado, acostumbrada a trabajar

E: ¿Pero como que usted tiene miedo a la reacción de su pareja?

R: No, no, o sea, no tanto eso, pero no sé po… lo quiero hacer

E: ¿Y desde hace cuanto tiempo que tiene ganas de hacer esto de ponerse a trabajar?

R: A ver yo llevo como… va a ser un año ya sin trabajar

E: ¿Y se siente con fuerzas y con ganas para empezar a buscar trabajo?

R: Sabe ¿le digo la verdad? Es que he estado semana así, ya digo yo porqué, yo sé, o sea, lo que yo hago entonces yo… tengo al tiro trabajo ¿me entiende? Y de repente digo: ya esta semana voy a ir, esta semana voy a ir. De repente como que ando así como, como si nada: ya, digo, este lunes voy. Después llega el lunes, y no hago nada, como que no sé, no resulta…

E: ¿Y porqué cree que no le resulta?

R: Ando depresiva de repente ando en la calle, ando… salgo a comprar y como que camino, camino, camino, no sé para dónde voy, de repente se me olvidan las cosas

E: ¿Usted se siente desconcentrada?

R: Eh… sí, a veces ando como así, como que ando desconcentrada

E: ¿Y ahora durante la entrevista se ha sentido desconcentrada?

R: No, bien, porque como que me… ¿cómo le dijera yo? Me he sentido tan bien y…y me hizo bien venir para acá

E: ¿Qué podría hacer usted para lograr eso (estar bien)?

R: O sea, de… separarme de la pareja que yo tengo, y trabajar y ver como hacerlo

E: ¿Y se siente con fuerzas y con ganas para empezar a buscar trabajo?

R: ¿le digo la verdad? (…) de repente digo: ya esta semana voy a ir. (…) Después llega el lunes, y no hago nada, como que no sé, no resulta…

E: ¿Y porqué cree que no le resulta?

R: Ando depresiva (…) salgo a comprar y como que camino, camino, camino, no sé para dónde voy, de repente se me olvidan las cosas

E: ¿Qué podría hacer usted para lograr eso?

R: O sea, de… separarme de la pareja que yo tengo, y trabajar y ver como hacerlo

E: ¿Su pareja que le dice?

R: Que tengo que estar ahí, estar todo el día metida en la casa, que cocinando, que limpiando

E: ¿Y qué pasaría si usted se pusiera a trabajar, cómo reaccionaría su pareja?

R: No, po, si eso es lo que yo quiero

E: ¿Y se siente con fuerzas y con ganas para empezar a buscar trabajo?

R: ¿le digo la verdad? (…) de repente digo: ya esta semana voy a ir. (…) Después llega el lunes, y no hago nada, como que no sé, no resulta…

E: ¿Y porqué cree que no le resulta?

R: Ando depresiva (…) salgo a comprar y como que camino, camino, camino, no sé para dónde voy, de repente se me olvidan las cosas

E: ¿Cuándo usted tiene problemas con su pareja, retomando el punto anterior, cuando tiene problemas con su pareja de que él anda sí como con alcohol, y usted dice que no quiere ná con él, qué le dan ganas de decirle o de hacer?

R: ¿Cuándo esta con alcohol, qué me dan ganas de decirle? ¡ay, que no me dan ganas de decirle!. (risas)

E: ¿Cómo que se le ocurre decirle muchas cosas?

R: Muchas cosas, sí

E: ¿Cómo qué, por ejemplo, qué le gustaría decirle?, lo primero que se le venga a la mente, aunque sea una grosería. Sí, nosotros tenemos los oídos curtidos (risas). Ya hemos escuchado tanta cosa que no importa, así que sin vergüenza

R: Por ejemplo de cuando lo veo así: ¡oy, ya está!, cuando lo veo que va a tomar una copa ¡ah!. Parece que se me pone aquí, como que se me pone el hormiguero aquí en el estómago

E: Ya

R: Y me da…

E: ¿Rabia? ¿Le da rabia, o que le pasa?

R: Me da rabia y le digo: ¡ya estay tomando, no podi estar si no estay tomando! Una vez le dije : ¡desgraciado de mierda!. Pero ahí, ¿Qué? Si a las finales no sacó ná con decirle nada, si no…

E: ¿Y qué le dan ganas de hacer en ese momento?

R: De repente me dan ganas de pescarlo así de… no sé, de pescarle el pelo, no sé que cosa hacerle así de…

E: ¿Y lo hace?

R: No, no lo hago

E: ¿por qué no lo hace?

R: No sé

E: A ver, pero tratemos de ponernos en la situación. Trate de ponerse en el lugar de ese momento, hagamos un ejercicio, si le ayuda podemos cerrar los ojos. Piense ahora que está su marido que llega curado, imaginémonos en esa situación, o que esta con la copa, como decía usted anda con la copa, empinándose la copa de… ¿Qué toma él?

R: Toma vino

E: Ya. Entonces imagínese que está él sentado en lugar donde se sienta generalmente, y está tomando la copa de vino. Si quiere puede cerrar los ojos, está permitido (risas). Pá que se lo imagine bien imaginado (risas)

R: Una vez le… ¿cuanto se llama? lo… o sea no le pegué, le pegué, ¿Cuánto se llama? le tire un escobillón, con el escobillón estaba escobillando cuando…

E: ¿Y le achuntó?

R: Sí, porque le pegué por aquí por la espalda

E: ¿Y cómo fue eso para usted?

R: O sea bien porque

E: ¿Porque le achuntó? (risas)

R: Le achunté (riendo) y otra cosa que yo adonde le grito y le digo cosas como que quedo bien, me desahogo po, o sea saco todo, todo, todo

E: ¿Entonces cuando usted le dice las cosas que le pasan se desahoga?

R: Me desahogo así, quedo tan bien cuando le digo esas cosas, entonces de ahí me escucha así, todas las cosas que yo le digo, todo eso así, y yo me voy pá afuera salgo pá afuera, voy a tomar aire salgo para afuera, y todo eso y ahí lo dejo, y ya después ya me voy pá arriba, porque mi casa es de segundo piso, me voy para arriba, me encierro en la pieza y lo dejo solo…

E: ¿Cada cuánto tiempo él bebe así, cada cuánto tiempo el anda curado en la semana, por ejemplo?

R: Que eso, casi toda la semana

E: ¿Él toma casi todos los días?

R: Casi todos los fines de semana

E: ¡Ah! El fin de semana

R: Parece que todas las semanas

E: ¿Y hay días en que está sobrio?

R: Por ejemplo día viernes, sábado y domingo

E: Ya, ¿Como que empieza a beber el viernes y para el domingo?

R: Sí

E: ¿Él trabaja?

R: Sí

E: ¿Y le va bien en su trabajo?

R: Si po, el tiene negocio

E: ¿Tiene una botillería? (risas)

R: Tiene una ferretería

E: Ya, tiene una ferretería, ¿y el viernes y sábado el no trabaja en la ferretería?

R: No, en la ferretería se trabaja de lunes a lunes, po

E: ¿Y cómo lo hace el sábado y el domingo, o el viernes o sábado cuando él está tomado?

R: Es que él tiene una hermana, y tiene un… o sea hay 2 personas que le trabajan

E: Ah, ya ¿o sea él el fin de semana, está todo el fin de semana en la casa?

R: O sea, de repente va, por ejemplo va en la mañana esta de las 10 hasta las 2 de la tarde

E: Ya.

R: Pero después el resto de la tarde, ahí se queda la demás gente hasta cuando cierran.

E: ¡Ah! ya.

R: Pero casi nunca va el día sábado, ni el día domingo.

E: ¿Y el día sábado y domingo está todo el día en la casa él?

R: Claro, o si no de repente se va pá donde los amigos pá mi… feliz que salga donde los amigos, yo feliz quedándome sola en la casa yo soy… me quedo tranquila, pero… estando en la casa y que esté él en la casa no

E: ¿Y usted sale donde alguna amiga tiene con quien desahogarse?

R: No, sí, de repente con la…con la… mi amiga que… Maria

E: ¡Ah! ya

R: Si

E: Ya, ¿conoce a la Ana?

R: Claro

E: ¿Usted no es la amiga que hace reiki? ¿Sí? ¿Usted es la amiga que hace reiki? ¿Usted hace reiki?

R: No

E: ¿Y cómo lo hacen con la plata, por que usted una de la cosas que le afectan, es no tener plata para sus hijos?

R: Ya

E: ¿Cómo lo hacen con la plata sus… su pareja le da plata, toda la que quiera, ¿o no? ¿Cómo lo hace usted pá…?

R: No, o sea, por ejemplo, él, la pareja mía, eh… por ejemplo, ya eh… él deja la plata diaria ¿me entiende?

E: Sí

R: De repente es que… que falta que comprar esto, que hay que comprar acá, que hay que… entonces de repente uno como que tiene que andar de tratar de… pidiéndole de… que comprar aquí, que comprar acá, entonces como que eso no…

E: ¿Sí usted le quiere comprar unos pantalones a su hijo, cómo lo hace?

R: Tengo que pedir la palta antes

E: ¿Y él cómo reacciona?

R: No, de repente reacciona bien, o de repente, no, pero casi siempre me pasa si no…

E: ¿Sí? ¿Cómo que no es muy apretado con la plata?

R: No

E: ¿Pero al parecer a usted igual le cuesta pedirle plata, porque le quisiera comprar más cosas a su hijo?

R: Es que lo que pasa por lo mismo, como no son hijos de él

E: ¿Qué pasa ahí?

R: Pienso yo eso, a no ser que…

E: ¿Cuándo usted tiene problemas con su pareja (…) de que él anda sí como con alcohol, y usted dice que no quiere ná con él, qué le dan ganas de decirle o de hacer?

R: ¡ay, que no me dan ganas de decirle!. (risas)

Parece que se me pone aquí, como que se me pone el hormiguero aquí en el estómago. Me da rabia y le digo: ¡ya estay tomando, no podi estar si no estay tomando! Una vez le dije : ¡desgraciado de mierda!. Pero ahí, ¿Qué? Si a las finales no sacó ná con decirle nada, si no…

E: ¿Y qué le dan ganas de hacer en ese momento?

R: De repente me dan ganas de pescarlo así de… no sé, de pescarle el pelo, no sé que cosa hacerle así de…

E: ¿Y lo hace (pescarlo del pelo)?

R: No, no lo hago

R: Una vez le tire un escobillón,(…) le pegué por aquí por la espalda

E: ¿Y cómo fue eso para usted (tirarle el escobillón a su pareja)?

R: O sea bien porque le achunté (riendo) y otra cosa que yo adonde le grito y le digo cosas como que quedo bien, me desahogo po, o sea saco todo, todo, todo (…) quedo tan bien cuando le digo esas cosas, me encierro en la pieza y lo dejo solo…

E: Al parecer a usted le cuesta pedirle plata a su pareja ¿Qué piensa usted?

R: Que dirá: ¡bueno no son hijos míos! Y ella me pide, pide, pide, y… (proyección)

E: ¿Y él le ha dicho eso? ¿Nunca lo han conversado?

R: No, sí, si lo hemos conversado, pero yo siempre con eso, o sea siempre yo como que a las finales el hijo es mío (proyección)

E: ¿Qué le ha dicho él, al respecto?

R: No, nunca nada (proyección)

E: ¿Parece que pedirle plata a él para sus hijos le complica un poco?

R: Eso me complica, claro, porque yo estaba acostumbrada a que yo darle todo a ellos para que después en el día de mañana después que me diga: claro tengo que darle yo si no son mis hijos

R: Yo digo: ¡es más cagao este hueón!, pero pá mi no más, porque no le digo a él (retroflexión)

E: Señora Rosa ¿Usted ha tenido ganas de irse de la casa?

R: No, sí, de repente me han dado ganas de irme

E: ¿Por qué no lo hace, porque no lo ha hecho, hay alguna razón por la que no lo ha hecho? ¿sí?

R: No, no, no hay, si yo cuando quiero agarro mis cositas no más y me voy

8.2.4.2. Segunda Entrevista Rosa

E: A ver nos estaba contando de que no estaba viendo mucho a su esposo

R: No, que estaba saliendo últimamente, o sea, salgo así, o sea, me distraigo, porque por lo menos mi hermana me dice: vamos al centro, vamos para allá, vamos para acá y… me olvido un poco de las cosas

E: Y usted había dicho también que… usted cree se siente mejor a donde lo no lo ha visto tanto a él ¿eso dijo?

R: Claro

E: ¿Por lo que usted nos ha dicho cómo que no verlo parece que le hace mejor?

R: Mejor, sí. Porque, por ejemplo, o sea, la semana pasada tuvimos una discusión, entonces llegó y me dijo: ¡hay!, dijo, ¡me voy a mandar a cambiar ahora! ¡Oh! dije yo, ojala, por mi, te fuerai una semana, y no te aparecierai por aquí, pá quedar tranquila y… estar sola y no verlo

E: ¿Y le dijo usted eso?

R: Ya sabía, no poh, si yo se lo dije, pero él pensaba que yo se lo dije, o sea, como en broma, leseando ¿me entiende?

E: ¿Y la verdad es que…?

R: No, de verdad (risas)

E: ¡ah! ¿Era verdad?

R: Sí

E: ¿Cómo se siente con eso?

R: Yo me siento bien

E: ¿Si? ¿Se siente de bien de reconocer que no… de que quisiera no verlo?

R: No verlo claro, me siento mejor no estar con él

E: ¿Y cómo se le ocurrió tomar distancia de él para estar mejor?

R: Eh… No sé, será donde, fue de esta… cuando vine yo par acá ¿se acuerda? O sea, me hizo tan bien, porque me fui así tan relajada, tan… no sé como que…

E: ¿Tú sientes como que algo, algo en esa sesión que conversamos… algo te hizo sentir?

R: Claro

E: ¿Sí?

R: Sí

E: ¿Qué cosas te hizo sentir?

R: No sé, o sea, de lo mismo que ustedes me conversaron a mí, yo le iba respondiendo, será eso, no sé, a donde nadie me había conversado, nadie me dice nada, entonces todo eso yo…

E: Y si pudieras resumir ¿Qué cosa fue la que te llamó más la atención? ¿De lo que conversamos? Ya entendí que te había llamado la atención lo que conversamos

R: Sí

E: Pero que hayamos conversado es una cosa, pero de lo que conversamos es otra cosa, y de eso que conversamos, tú ¿te acuerdas que fue lo que te llamó la atención?

R: O sea, lo que más me llamó la atención fue eso cuando dijo de los pies, de los brazos de, de la guatita, de…

E: O sea, ¿Cuando estuvimos nuestro cuerpo fue la parte que más te llamó la atención?

R: Claro

E: ¿Sí? Ya, ¿Y de lo que conversamos, alguna cosa te llamó la atención, como de las cosas que tú dijiste, por ejemplo?

R: O sea, que fue, a ver de… que conversamos tantas cosas que…

E: O sea ¿mayormente no te llamó nada la atención?

R: No, si me llamó la atención, o sea no sé, pero como que… que de todo, o sea de lo que conversamos y…

E: ¿Alguna cosa que recuerdes en este momento? No es necesario que sea algo tan elaborado tampoco, es algo sencillo, algo que te haya llamado la atención, no sé, algo que tú hayas escuchado, que dijiste, que fue así como: ¡uy! No había pensado en esto, o mira: como que esto no me había dado cuenta, o ¿alguna cosa te pasó?

R: Mmm… No

E: Bueno, esencialmente me gustaría que me contaras un poco, como… cómo es tu relación con tu… con tu pareja.

R: ¿Pero en cuanto de…?

E: No sé, ¿cómo… cómo te llevas con él?, no sé, cómo… a ver, ese día que ustedes discutieron, cuéntame un poco de esa discusión, ¿te acuerdas por qué fue?

R: ¡Ah! no, pero casi generalmente las discusiones que tenimos cuando él está con alcohol po

E: ¡Ah!. Ya.

R: Claro, sí

E: ¿Ese día él estaba con alcohol?

R: Estaba con alcohol claro. Entonces… eh… por eso que yo le digo, que cuando él esta sin alcohol el es otra persona, y cuando el esta con alcohol ahí es cuando yo no, pero casi generalmente el pasa más con alcohol que…

E: ¿Que sin el?

R: Claro

E: ¿Pasa todos los días con alcohol?

R: Casi generalmente sí, por que después, o sea, consume harto la cerveza, después deja de tomar cerveza, y…pisco fuerte si no toma, lo que se sirve harto el vino. (Silencio)

E: ¿Entonces como que ahí, cuando el bebe vino tu sientes es distinto?

R: Claro

E: Y no sé, ¿alguna cosa que te llamé la atención?, a ver no sé, cuéntame ¿Cómo te llevas con él en otras cosas?, no sé, cuando el… por ejemplo cuando él está sin alcohol, ¿con qué cosas te juntas con él?

R: O sea, por ejemplo cuando él está sin alcohol es cariñoso conmigo, amoroso, me invita a salir que vamos para allá, que vamos para acá, que… o sea, anda conmigo como… es atento, es… como te… o sea e bueno conmigo, o esa yo no tengo nada que decir. Digo: ojalá Dios mío, digo yo, ojalá siempre sea así. Pero eso le dura tan poquito que, le dura un día, dos días, y ya después lo demás puro…

E: ¿Y tú has conversado de esto con él?

R: Sí, si he conversado, si ¿se acuerda que yo se lo dije?

E: Mmm…

R: Sí lo conversé con él, pero resulta que yo no… no hay caso no… y si le digo las cosas cuando él está bueno y está bien, o sea, con… con su cabeza buena todo, converso con él, hay, ya, ya, ya, me dice, ya, ya va a empezar el show, que esto y que esto otro, y la cuestión, entonces no me deja él, hablarle, decirle, o sea, lo que está haciendo, y todo eso… con alcohol, es peor, no puedo decirle nada

E: ¿Y has logrado alguna vez poder decirle lo que tienes adentro? ¿Alguna vez tú sientes que te ha escuchado?, por último decir una vez mira todos estos años, una vez, nos sentamos y yo te dije mira: me pasó, esto, esto

R: No si se lo he dicho

E: Sí

R: Sí, pero esto fue cuando recienmente nos conocíamos, ahí yo le conversaba, le decía todo, pero, ya después paso el tiempo, el tiempo, y ya… ahí como que me escuchaba, por lo menos me hacía un poco de caso…

E: ¿Antes?

R: Antes, claro, pero ahora ya no, no…

E: ¿Como que al principio, cuando tú lo conociste te hacía caso?

R: Claro

E: ¿Sí?

R: Sí

E: Ya. ¿Después fue pasando el tiempo y…?

R: Fue pasando el tiempo y… na po… o sea no… él no escucha, no escucha consejos, o sea no escucha consejos ni de la familia, de nadie po, o sea, él es él y nada más, ya a estas alturas ya nadie le puede decirle nada porque es alterado, por todo se altera y grita y… ahí quedamos no más

E: ¡Ah!, ¿ahí quedai tú?

R: Sí

E: ¿Cómo quedas, a ver?

R: O sea, ahí quedo como que, quedo como así como triste, quedo así como un poco cajoneada, por no poder decirle las cosas, porque de repente estamos alegando y pá, le da el portón a la puerta y ahí se va, y ahí quedo yo po… sale

E: ¡Ah! ¿Y qué es lo que te entristece?

R: No poderle decirle las cosas

E: ¡Ah!, ¿O sea, lo que te entristece de ese momento es que tú no puedes decirle lo que te está pasando? ¿Sí? ¿Cómo es esa sensación de quedarte ahí con eso, que no pudiste decírselo?

R: Me da como una angustia por dentro, me dan ganas de llorar, de gritar, de repente me dan ganas, decía, de salir, de irme, de no volver nunca más, de repente me dan ganas de caminar, caminar, caminar y ando con un nudo aquí en la garganta de puro llorar y gritar

E: ¿Cómo el nudo que hablamos la otra vez?

R: Claro, si

E: ¿La vez anterior?

R: Se me pone un nudo aquí, o si no, se me pone aquí como un nudo también, aquí como en el estómago

E: Ya

R: Y eso como que me desespera y…y me dan ganas de, no sé, de repente, me han dado ganas de… hasta de no seguir viviendo, o sea, he pensado de repente en eso

E: ¿Como que a veces te han dado ganas de morirte?

R: De morirme, claro, digo yo: yo estoy de más porque… señor digo yo porque me quiero morir, me quiero morir, y de repente como que me voy a volver loca así, y pienso, y a veces me voy para el baño, y ¿sabes lo que hago? Me fumo un cigarro, porque me voy pal patio, o tomo agua, cualquier cosa y de repente como que reacciono así, y digo: yo no… yo no tengo que pensar esto, no tengo que pensarlo, porque tengo que pensar que también tengo un niño

E: ¿Pero es eso lo que te pasa generalmente?

R: Eso es lo que me pasa sí

E: Generalmente, ¿a veces te dan ganas de morirte?

R: Claro, de aburrida que estoy, o sea, por la vida que llevo, pienso yo eso

E: ¿Y piensas que no hay otra opción, que no sea morirte?

R: No, sí, si he pensado… digo yo que de repente, a veces, mi hermana me dice: Pucha, me dice, tú porque tú querí estai pasando todas estas cosas

E: ¿Y qué piensas tú de eso?

R: No, eh… de repente, o sea, que no sé, eh… de separarme el mismo po, es lo mejor que tengo que hacer

E: ¿Qué piensas tú, de lo que te dice tu hermana, que porque tu quieres estas pasando por esas cosas?

R: Claro

E: ¿Qué piensas tú de eso?

R: No, yo en realidad, la verdad que yo de repente, la escucho cuando ella me habla no a mí, eh… me dice: ¡que soy tonta!, me dice, aparte que tú siempre hay trabajado, siempre hay luchado, por ti, por tus hijos, y porque tanto estar si, si lo puedes hacerlo

E: Mmm… y ¿tú qué piensas de eso?

R: Y aparte que ella me da el apoyo, me da todo, sí po, si yo… antes yo estaba con ella y… de repente pienso que cuanto se llama que, o sea, la escucho, y, o sea… bueno lo que ella me dice po

E: ¿Entonces a veces lo que te pasa es que te dan ganas de separarte de él?

R: De él, claro

E: ¿Y otras veces te dan ganas de morirte?

R: Claro

E: ¿Y qué pasa en eso de que te dan ganas de separarte de él… como después se te quitan las ganas? ¿Por qué se te quitan las ganas?

R: No sí de… de… o sea ¿Cómo le dijera? Ese momento de rabia cuando me pasa todo eso, y por eso… por lo mismo que le digo, pienso en el niño, todo eso, ya después me fumo un cigarro, y… me doy vuelta para allá, me doy vuelta para acá, ya me preparo un café, no sé que cosa, pero…tomo… empiezo a tomar agüita, a veces tomo agüita con azúcar, todas esas cosas

E: Mmm…

R: Y como que se me pasa solo, se me pasa, se me pasa, se me pasa y… y de repente llega él y como que está ahí como que… a mí ni me ha pasado nada. Y después a mí se quitan las ganas de decirle, lo que le tengo que decirle. Todo eso ¿me entiende?

E: Mmm…

R: Porque ya estoy más relajada, se me pasa todo eso…

E: Veamos si…

R: Esa angustia todo lo que tengo por dentro

E: Mmm… veamos si ésta angustía eh… se pasa, a ver veamos… me gustaría ver como es el proceso en que se te pasa la angustia. Tú estás ahí sintiendo ésta… esta cosa el pecho apretado ¿cierto?

R: Sí

E: Ya, tú estás sintiendo ésta cosa en el pecho apretado, sales, te fumas un cigarro, te tomas un vaso de agua…

R: Sí

E: No perdón, antes de eso tienes ganas de morirte, tienes ganas de separarte de él… como… ya

R: Claro, me dan ganas de irme, de arrancarme, no sé

E: De arrancar, y de salir a caminar, como dices tú

R: Claro

E: Después te fumas el cigarro, o el vasito de agua, o el café ¿cierto?

R: Sí

E: ¿Como que se te quita, baja un poco?

R: Claro, como que me va bajando porque no sé po, que yo lo primero cuando estoy así alterá, estoy con los nervios, lo primero el cigarro si po, como que con el cigarro, y el agua, y el café, como que ahí… como que me va… bajándome, o sea, toda esa angustia, o sea todo eso lo que tengo adentro, se me va pasando de a poquito, de a poquito…

E: Entonces que…

R: O si no otras veces lloró, me pongo a llorar, lloró, lloró, lloró, porque esa angustia, esa pelota que se me pone aquí, empiezo a llorar, a llorar, y llorando también se me ha pasado

E: Ya, cuando te fumas el cigarro, te tomas el café, el agüita y lloras ¿esa pelota tú sientes que desaparece o que se calma?

R: No o sea, como de poquitito así, se va calmando

E: Ya, ¿Y después tú igual te quedas con una sensación rara, o sientes que ya no te queda nada?

R: No, si se me pasa

E: ¡ah! ¿se te pasa?

R: Se me pasa, sí

E: ¿Y después llega tu pareja a la casa?

R: Claro

E: ¿Y tú? ¿Cómo reaccionas?

R: Como que ya estoy tan… como que se me ha pasado todo… estoy bien y… como que no tengo nada, pero ya se me quitan las ganas de decirle lo que, lo que le quería decirle y…

E: ¿Y sabes… no sé tienes alguna explicación de porqué se te quitan las ganas de decirle lo que querías decirle?

R: Yo creo que a lo mejor a debido de lo mismo, adonde esto ya, ya han pasado tantas horas de… de lo que habíamos peliado y todo eso… y será donde después estoy tan relajá, tan tranquila que ya después no me dan ganas de decirle nada

E: ¿Tú quedas muy cansada después que te pasan estas cosas?

R: Mmm… sí, quedo cansada, me canso, sí

E: ¿Te quería preguntar una cosa, cuándo tú te enojas con él, hay alguna cosa física que te llame la atención, además de ésta cosa que es la garganta y en el estómago? ¿tú te apretas, por ejemplo?

R: No

E: ¿Te pones así?

R: Ah, sí… de apretarme, sí, de repente

E: ¿Sí?

R: Sí

E: ¿Te pasa que gritas, por ejemplo, así como pá dentro, o gritas pá fuera?

R: Hay momentos de repente que grito así: uy pá dentro, y de repente grito pá fuera

E: Ya ¿Y por ejemplo, esas cosas son usuales en tus enojos, eso de que te aguantes el grito, o que lo saques, esas cosas son usuales en ti? ¿Cuándo te enojas, cómo reaccionas?

R: No, o sea, que yo reacciono cuando me dan esos enojos así, cuando me pongo a gritar y a llorar, y de repente me salgo pá fuera así y de repente así mi cabeza, todo lo que usted dice así, como que… pienso y como que de repente así reacciono, una cosa así súper rápida lo que me pasa por la cabeza

E: Ya, ¿pero cuando te enojas tú, podrías así como acordarte de que característica tiene tu enojo? Por ejemplo, hay personas que se enojan y como que gritan: guaaau

R: ¿Y después no se acuerdan de lo que dicen, eso?

E: No, no, no. Me refiero como al momento, ese momento, ese momento pic, cuando tu te enojas, hay personas que gritan, así como: haaaaaay, como que no, no aguantan

R: Ya

E: Ya, hay otras personas que golpean algo, hay otras que le pegan a la mesa, hay otras que… ¿tú haces alguna de esas cosas? Porque todos lo hacemos, entonces me gustaría saber si haces alguna de esas cosas

R: Acaso de…

E: Si gritas, si le pegas a la mesa, pateas una puerta

R: Me dan ganas de llorar, me dan ganas de gritar, y salgo pá fuera me fumo un cigarro, y todas esas cosas, pero de pegar así a la mesa, y hacer esas cosas no, o sea no…

E: ¿Y cuando gritas, es más… es más usual en tí el grito pá dentro, o el grito pá fuera?

R: No, para fuera

E: ¿Si, así como ahhhhhhhhhh (emulando un grito)?

R: claro, grito, o sea, no fuerte, pero… yo grito y… y lo sacó así para afuera, es que como cuando grito y lloro, como que todo, todo lo que tengo por dentro se me sale

E: ¿Y cuando haces eso estás sola en la casa?

R: So… casi generalmente estoy sola.Y siempre cuando, o sea, me pasan estas cosas siempre estoy sola po, no está el niño, el…

E: ¿Y si estuviera tu hijo, cómo sería eso para ti, te permitirías gritar y llorar también?

R: Sí, por que a ver, en dos o tres, como en dos ocasiones más o menos ha llegado el niño y me ha visto llorar y él: ¿mamita que le pasa?, mamita aquí, mamita… y parece que cuando él me empieza a preguntar como que más lloro, me da como que más… le digo yo: hijo ándate pá riba, le digo yo, déjame sola, después conversamos, déjeme solita, después le explico todo, le digo yo así… y él me queda mirando así, va para arriba y ya no baja después como en dos, tres horas pá bajo y ahí me ve po, y le digo: que ¿sabe lo que pasó hijo? Que tuve éste problema, esto… y ahí yo me pongo a poner a… a conversarle y todo eso…y… pero yo siempre lo he mandado así para arriba, cosa de que él no me vea a mí llorar.

E: ¡Ah! ¿Por qué si él te viera llorar, qué pasaría?

R: No sé po, como que… como que me da más pena, y siento más esa angustia cuando yo lo veo que el niño a mi me está mirando

E: ¿Cómo que te angustias más?

R: Como que me angustio más, claro

E: ¿Cuando el niño te mira?

R: Cuando me mira, sí

E: ¿Y qué te angustia de eso?

R: Eh… no sé, porque no es como que no… no me gusta que el niño me vea así de esta forma, o sea, de llorar… porque casi siempre cuando me pasa esto, cuando estoy sola, entonces no… no sé, una cosa que no puedo que el niño me vea así, no puedo… porque si el me ve me empieza a abrazar, a las finales él llora conmigo también po, entonces como que no, digo, yo no… como que a él le da pena también por lo que… por lo que a mi me pasa, no sé po, pienso yo. De repente hay algunas cosas que él sabe y algunas no, porque de repente yo a él no le doy… a entrar las cosas que pasan a lo mejor, que él le dice tío, con el tío, ¿me entiende?. Entonces… eso es lo que pasa

E: ¿Y tú te guardas de contarle algunas cosas porqué?

R: Al niño

E: Mmm….

R: No sé po, digo yo, donde está el niño, digo yo, y…no sé, es algo no puedo no sé…

E: ¿A quién más le cuentas tus cosas cuando…?

R: Ah…

E: ¿A quién más le cuentas tus…?

R: No, a mi hermana no más, si ¿se acuerda que le comenté?, le dije, si yo con ella con la que converso, con nadie más

E: ¿Y cuando estás así con todo este, esta situación tan difícil, tu llamas a tu hermana por teléfono o te aguantas hasta…?

R: De repente me he aguantado, pero de repente yo la llamo y… converso y hablo con ella, y… ¡Ya! me dice, llora no más por teléfono, ¡grita!, me dice, ¡hace esto, hace esto otro!, me dice, para que te salga todo lo que tienes. Y ella es la que me escucha, lloro, lloro, y después me pongo a hablar bien con ella, porque ya me desahogo, me saco todo eso que tengo por dentro.

E: ¿Te ha pasado alguna vez que te has peliado con tu pareja y no has podido llorar, o no has pododo desahogarte?

R: No, casi siempre lo hago

E: ¡Ah!, ya

R: Sí…

E: ¿No te ha ocurrido nunca que te has quedado ahí con eso, que no has podido llorar?

R: No, siempre lo he hecho

E: ¿Has peliado con él alguna vez en la calle?

R: ¿En la…? No, nunca, no, no casi siempre se han hacido eh… dentro de la casa

E: ¿Y en otra casa, en otro lugar, no has peliado con él?

R: No, o sea, sé, pero fue una vez en la casa de la mamá de él

E: ¡Ah!, ¿ya y te acuerdas que pasó esa vez?

R: A ver, ¿qué fue?... ¡ah!, fue por que estaba con trago, y porque yo le llamé la atención porque estaba ahí, y empezó con el show

E: Ya, ¿Y tú te enojaste igual esa vez?

R: Claro, yo me enojé, me enojé, y esa vez lo dejé solo… eso fue allá en… que la mamá no es de aquí, es de Curicó

E: ¿Te viniste a Santiago?

R: Y yo me vine para acá a Santiago

E: ¡Ah!, o sea, tú te viniste desde Curicó hasta Santiago

R: Hasta Santiago

E: ¡Ya!, y ¿en qué te viniste?

R: En el bus

E: Ya

R: Sí

E: ¿Y qué hiciste en el bus mientras…?

R: Andaba… me vine casi todo el bus llorando… todo el bus llorando, llorando, llorando, a la casa…hasta que llegué a la casa

E: ¡Ah! ¿Tú tienes ese tipo de reacciones así? Así como que: ¡se acabo!, y te vas, y dejas todo tirado

R: No, sí

E: ¿Sí?

R: Sí, yo lo puedo hacer

E: Ya

R: O sea, está en mí no más que yo lo haga esto. Y de repente a veces yo misma me explico, y no sé porqué me retine, me retiene, me está pasando y no lo hecho, no sé, eso es lo que de repente yo no…

E: ¿Cómo así, no te entendí?

R: O sea, que de repente yo tomo la decisión, y digo: me voy, me voy, me voy y… esta vez no, no sé que me pasa que digo: de repente estoy con la esta y voy a tomar al bus… porque yo me fui, estuve como dos veces que yo me fui de la casa

E: ¡Ah!, ya

R: Claro

E: ¡No me habías contado eso!, a ver cuéntame de eso por fa,

R: Pero eso fue cuando yo me fui a la casa de mi hermana, estuve con ella. Bueno que siempre que me voy, pa la única, pá la casa de ella, y…

E: A ver , cuéntame de la primera vez

R: Esa fue la primera vez

E: Ya

R: Dije yo: ¡ah! dije yo, ¡me voy a ir! Me puesto a pensar la decisión de irme. Dije yo: a lo mejor aquí va a cambiar, no sé po, pensaba yo todo eso y…

E: ¿Te fuiste por una pelea también?

R: Claro, por una discusión

E: Ya

R: Por una discusión que tuvimos, y resulta de que… yo me fui, estuve una semana, no, como dos semanas, por ahí, ya, y… y resulta que nunca me fue a buscar po,

E: Ah, ¿no te fue a buscar?

R: No (risas) nunca, o sea, nunca me fue a buscar, mandaba a mi hijo: mamá que él dijo… en ese tiempo estábamos con mi… que yo le conté que tengo dos hijos

E: Si po

R: El mayor… el hijo mayor

E: ¿Cómo se llama él?

R: Cristián y… me dijo: mamá, me dijo mi tío que te fuerai, que te fuerai. Dije yo, bueno voy a esperar que me haga un llamado de teléfono, por último, no sé po, que me llame, que te eche de menos, cuando haga una cosa. ¡Nada!. Y la segunda vez tampoco…

E: ¿Y cuánto tiempo pasó? ¿Cuánto tiempo estuviste fuera de la casa sin que él te llamara?

R: dos semanas. Dos semanas

E: ¿Y no te llamó ná?

R: No, no me llamó

E: ¿Y porqué decidiste volver esa vez, la primera vez?

R: Por mi hijo mayor po, por mi hijo mayor… es que ahí estábamos recién, mire ¿se acuerda que estábamos…? La cual le comenté yo que estábamos viviendo los cuatro

E: Sí

R: Estaba viviendo mi hijo, y después empezó a tener problemas con él y todo eso, y… ya po, y resulta que con él me mandaba a buscar, pero él no me llamaba, y me decía: ¿con el Cristian? ¿Cuándo te he mandado a buscar con el Cristián? Me decía, si el Cristian fue a buscarte, porque, no sé po, a lo mejor el Cristián quería estar contigo… y le dijo: no don José, no sea mentiroso, sí usted me mandó a buscar a mi mamá, le decía así, y yo… y él no, él de esos que dice que no, y si se van, se van, él no ruega a nadie, y él no va a buscar a nadie… así que… ¡ah! Después… ¡ah! Dije yo, se me pasó todo, y ahí volví otra vez, y anduve con él po

E: ¿Y no cambiaron en nada las cosas?

R: No en nada, si ya… estas fueron dos veces que lo hice, pero no ya, la decisión que tengo que tomar de irme y

E: ¿Y asumir que no te va a buscar?

R: Exacto, claro

E: ¿Como que tú sabes que como si te vas, es como sin vuelta?

R: Claro, como sin vuelta, sí

E: ¿Qué te pasa a ti con eso?

R: No, nada, si está en que yo lo haga no más, si yo ya estoy decidida de hacerlo, por eso que quiero esperar ¿Es que sabe porqué… le digo la verdad?

E: Si

R: Es que resulta que el niño ya le queda poquito que salga del colegio

E: Ya

R: Por el niño no más me aguanté, por el colegio del niño y… y como ya sale ya, el 12 o 14, creo que sale, ha sido por eso que yo me aguanté, por el colegio del

niño, y aparte que adonde vive mi hermana al llegar aquí al colegio del niño le queda demasiado lejos, tiene que tomar metro, tiene que tomar micro, y ah…

E: ¿Y usted se iría donde su hermana?

R: ¿Ah?

E: ¿Se iría donde su hermana?

R: A la casa… si po, si mi hermana tiene una casa enorme, grande, y tiene piezas, tiene de todo ella ahí

E: ¿Y su hermana vive con su esposo?

R: Con su esposo. Pero ella tiene uno… no es familiar… tiene una pura hija, pero la hija ya es grande, casá ya

E: Ah, o sea que son los dos solos

R: Los dos solos, y ella lo único no más que tiene es un nietecito, un hombre

E: ¿O sea, que no habría problema para que se fuera para allá?

R: No, no hay problema, más que nada yo me he estado aguantando por el niño no más, por el colegio

E: ¿Por el colegio porque le queda muy lejos?

R: No, le queda demasiado lejos, y aparte que a mi me da miedo que ande solo, porque tiene 12 años recién y el metro, que tome micro, y se tendría que levantar como a las 5 y media de la mañana, solo, entonces me da miedo todo eso, queda muy lejos, entraba a las 8… (Silencio) entonces ahora estoy… ahora no le queda ná, le queda una semana más de clase no más po

E: ¿Y cómo piensas lograrlo? ¿Salirte?

R: Mmm…

E: ¿Y cómo piensas hacerlo?

R: Irme poh

E: Si, pero ¿Cómo piensas hacerlo?

R: Pero ¿cómo? A ver no…

E: Por ejemplo, ya, voy a ir, le voy a decir no sé qué, o voy a ir no sé ¿has planificado como es…?

R: No, si, yo sé que va a llegar una… de… habiendo una pelea pero súper grande… hay…que me voy a ir, yo sé que me va a decirme bueno si te querí irte, ándate, él ya lo conozco, yo ya sé como es. Si querí que me vaya, me me voy, me voy, me voy no más

E: ¿Económicamente tú dependes de él?

R: ¿Económicamente? O sea, ahora sí porque como no estoy trabajando en algo, yo sé que yo… yo trabajando yo, yo sola ya empiezo a tirar para arriba

E: Ya

R: Sí

E: ¿Cómo que eso no te preocupa?

R: No, no me preocupa nada, no… porque aparte de eso no es tan… la ayuda que yo tengo de él, que digamos que él me da un gran dineral, que yo tengo aquí, no, nada, así que no. Para eso no, no me complica en nada

E: ¿Y su hermana trabaja?

R: Mmm…

E: ¿Su hermana trabaja?

R: No él trabaja

E: Ya

R: Pero trabajan los… o sea los 2 trabajan porque tienen negocio

E: ¿Y usted podría trabajar en el negocio, por ejemplo?

R: Sí, podría ayudarles en ello. Pero me gustaría trabajar en lo que yo sé

E: ¡Ah!, ya ¿tendría que buscar un trabajo no más directo?

R: Si, aparte que tengo harto, o sea, contacto de poder buscar trabajo, así que no…

E: Si

R: No lo he hecho porque no he querido. No tampoco por eso, es porque él no me deja trabajar, porque tengo que estar ahí, que la comida, que hacer esto, que hacer esto otro, ah… así que…

E: ¿Y cómo piensas lograr tú el irte de la casa, cómo piensas hacer? ¿has pensado en alguna cosa para lograrlo? No sé, por ejemplo, tú mencionaste una pelea grande…

R: Exacto, claro, aparte que casi siempre estamos…es que casi siempre más soy yo la que le busco, por la cosa que ya… de ver que está tomando, veo que ya esta sirviéndose un trago, esta con la copa, esa cuestión como que me… ¿ya vamos a empezar ya, vamos a empezar aquí?, y ahí empieza la esta, y ahí después queda la escoba y todas esas cosas

E: ¿Cada cuanto pelean?

R: Mmm…

E: ¿Cada cuanto discuten o pelean? ¿Cada cuanto tiempo pelean?

R: Buuu… casi siempre po, si casi siempre…

E: ¿A la semana unas cuantas veces?

R: A pero a la semana unas 2 o 3 veces, pero eso que han sido así ni más po

E: ¡Ah! ¿Son esas discusiones así como…?

R: Así, claro, suavecitas no más. Me estaba tranquilizando, o sea, calmando, calmando, calmando, yo toy esperando no más que salga Sebastián del colegio, y ahí voy a dejar la escoba

E: Mmm… ¿Cómo que estás aguantando hasta que tu hijo salga del colegio y ahí vas a decir todo lo que te está pasando? Ya

R: Eso, claro

E: ¿Tu esperas que… esperas algo de está vez?

R: ¿O sea de él?

E: ¿De ésta vez que tú quieres irte, quieres algo? ¿Esperas, por ejemplo, que él después te busque ya…?

R: Yo sé que no, si no me busca, no

E: ¿Y en qué crees que va a cambiar tu vida?

R: ¿Ah?

E: ¿En que crees que va a cambiar tu vida?

R: Porque yo pienso que voy a estar más tranquila, voy a hacer lo que yo quiera, o sea, no lo que yo quiera, o sea voy a hacer lo… por ejemplo, si quiero salir a tomar un helado tranquila voy a salir a tomármelo, si quiero salir con mi hijo lo voy a hacerlo. Puedo salir, sin embargo con él no puedo hacer nada de esas cosas

E: ¿Él siempre ha sido celoso?

R: ¿Ah? Si, es celoso

E: ¿Desde que empezaron?

R: Desde que empezamos, claro, entonces de ahí voy…

E: ¿Y antes no te importaba mucho que él fuera celoso?

R: No nada, porque me daba… bueno si él me decía que no ahí estaba yo que…a parte de que yo ya lo quería yo… entonces le hacía caso en todo, entonces ya después vi que todo fue cambiando, fue que ya no era lo mismo, entonces como que todo eso después ya… como que una misma después va cambiando, o sea, ya después ya no quiere nada, no siente la persona que está a su lado, y a debido de lo mismo pienso yo

E: ¿Y ahora?

R: ah?

E: ¿Ahora tú que sientes por él?

R: No, yo pienso que ahora ya no, o sea más que nada estoy por… por estar no más con él. Porque ahora yo pienso que ya no… ese amor, ese cariño que yo tenía contra él ya no… (silencio) ya no está, ya no…me da lo mismo. Acaso que ahora cuando sale, no está ¿Tu crees que yo lo hecho de menos o que lo estoy llamando por teléfono, o que venta pá ca pá la casa, o que hace…? ¡Oh!, si por mi se fuera y no llegara más, así que…

E: Te voy a hacer una pregunta, si quieres la respondes, si no, no ¿en tus encuentros íntimos con él igual que antes, peor, como…?

R: No, ahora no, ya

E: ¿Nada?

R: No

E: ¿Y hace cuánto tiempo?

R: Ya hace tiempo

E: ¿Y él no te exige o te pide?

R: No, nada ¿es que sabes lo que pasa? es que…

E: ¿Él no sabe pedir?

R: No (riendo) es que voy a decirles algo que no lo saben

E: ¿Ya?

R: Es que él es impotente, está enfermo, él tiene una enfermedad, y la enfermedad que él tiene, es diabético, entonces a los diabéticos no…

E: ¿No les pasa nada?

R: No. Y eso es mejor, o sea, a debido de lo mismo, porque no se cuida, no toma sus remedios que tiene que tomarse, no ¿Cómo le dijera yo? No hace nada, así que…

E: Ya

R: El no quiere nada, no le importa nada, el trago, pasarla bien, nada más po

E: Rosa, hace cuánto tiempo que tiene diabetes él?

R: Ésta van a ser así como… yo pienso que más unos 9, 10 años y ¿sabe que? De que…eh… vamos a llevar 6 años, estuve un año con él, un año, y después de un año me vino a contar de la enfermedad que él tenía y… y resulta de qué… yo quería más hijos, yo o sea, yo tenía mi tratamiento puesto… (Interrupción)

E: Okey, y en ese primer año (disculpa la interrupción)

R: Ya

E: ¿En ese primer año que ustedes estuvieron juntos, tenían relaciones sexuales?

R: Sí, pero ¿sabe? Yo cuando recién lo conocí yo a él, ah… yo al tiro noté algo raro en él, y… yo decía será por el trago, porque yo ya lo conocía pensando que él… o sea, se servía su traguito, como todos de repente que se sirven

E: Ya

R: No sé po, que sé yo, en una fiesta, en un cumpleaños, no sé po, que siempre uno se sirve un traguito… eh… decía yo, ¿será por el trago? Y… ya po. Y después otra vez lo mismo y encontraba raro yo, o sea, no era una ¿Cómo le podría explicar? (risas)

E: ¿Tienes un poco de vergüenza con eso?

R: (risas) Sí, eh… que se le… una persona que no… no se le ven tan bien po, claro

E: ¿Y cómo que eso te llamó la atención desde el principio?

R: Eso, claro, decía yo…

E: ¿Lo conversaste con él alguna vez?

R: No, po, si él me lo dijo. De repente cuando yo se lo conversé, se lo dije a él, ya después, o sea, al tiro no se lo comenté si po, fue al tiempo después se lo dije, y… o sea no al tiempo como al año después y ahí, se lo vine a decir, se lo dije

E: ¿Tuviste alguna vez una relación sexual exitosa?

R: Eh…

E: ¿Tú, lo pasaste bien alguna vez con él?

R: Yo creo que así generalmente fueron como pocas las veces

E: Ah, ya

R: Pocas, sí. Y después él ahí me dijo de que… que él era diabético, que tenía una enfermedad, que estaba aquí, que acá. Ahora ya no ya, ahora ya no hace nada po

E: Disculpa. ¿Hace cuánto tiempo que no tienes relaciones con él?

R: A ver, van a hacer como… hartos años ya

E: ¿Años?

R: Como unos tres, cuatro años

E: ¿Tres o cuatro años que no tienes relaciones con él?

R: Claro, si po, si no…

E: ¿Duermen en la misma cama ustedes? ¿Qué te pasa a ti cuando quieres acostarte con él? ¿Te pasa qua a veces te quieres acostar con él? ¿Quieres sexo con él?

R: No de repente, yo eh… he sentido yo eso, ¿me entiende? De estar con él de hacerlo, todo eso, pero… me dan las ganas no más, pero no puedo hacer nada ¿no sé si me entiende?

E: Te entiendo perfectamente ¿Pero a tí que te pasa? ¿Tú como te quedas?

R: Na po, ahí me quedo yo, hasta que se me tiene que pasar (risas). No sé pono, es algo de que… ¡ah! y por lo otro que yo le decía que quería tener más hijos po

E: Si po

R: Y resulta que yo tenía el tratamiento puesto, me lo saqué, estuve como cuatro o cinco meses, unos seis, siete meses, me lo saqué po, descansé todo eso, déjate una guaguita para ti, porque yo quería tener otra guaguita

E: Ya

R: Que nunca, nunca llegó la guaguita po, nunca resultó, hasta el día de hoy

E: ¿O sea que tú no tomas pastillas, la DIU, la T, nada de eso?, ya

R: Ni una cosa, ya van a ser hartos años. Como cuatro, cinc años, ya, no tomo pastillas, nada

E: Rosa, ¿tú no has conocido paralelamente a otra persona?

R: No, solamente, el papá de los niños, no más po

E: Claro

R: Pero no, otra persona no

E: ¿Eso fue antes?

R: Eso fue antes, pero otra persona no

E: Ya. ¿Qué sientes tú que te une a él? ¿Por qué si no tenían relaciones sexuales satisfactorias, si después él se empezó a portar un poco mal, qué sientes tú que te une a él?

R: Eh… no sé, a veces ¿sabes lo que pienso? De no… de no tener dónde estar, o sea, a donde vivir, que tengo que andar, no sé po, la casa es de familiares, pienso yo eso. O sea, yo se lo comento a mi hermana, y me dice que… y ella me dice que: que soy tonta, porque pensaí eso, si tú sabí que aquí en la casa no te va a faltarte nada, y aparte que yo sé que eres una mujer que eres trabajadora, eres luchadora, me dice, que tú puedes hacerlo, y aparte de que… igual yo sé que es así, pero uno igual piensa eso… de poder tener donde estar, donde vivir, hacer lo que uno quiera, porque yo sé que donde mi hermana puedo hacer lo que yo quiero, si no, no tengo dramas, pero siempre igual uno quiere tener lo de uno po, claro

E: Bueno pero quizás para empezar podrías darte el tiempo para juntar algo de plata, y ya cuando encuentres un buen trabajo poder pagar arriendo y esas cosas

R: Eso, claro

E: ¿Oye, tú mencionabas que tú sabes que eres trabajadora y esforzada, que otra… a ver si tu pidieras definirte, que otra característica tienes tú que creas que tienen que tenerla todas las mujeres? Por ejemplo, algo que no le puede faltar a una buena mujer

R: (silencio) O sea en el sentido de qué, de algo así como económicamente, no sé

E: No, en general

R: En general

E: ¿Para ti una buena mujer es? ¿Qué? ¿Qué característica tiene que tener? Por ejemplo, una buena mamá

R: ¡Ah! De una buena mujer… bueno que como ahora de lo que dice así de una buena mujer, porque casi todas las personas, a él se lo han dicho, se lo han comentado, le han dicho que por que él es así de esa manera así conmigo, me dicen, si tú tení una buena mujer. Al empezar yo soy, no sé, yo me considero que soy una buena mujer porque no… o sea soy una buena madre, que estoy con mis hijos, no soy de andar saliendo, por ahí, de andar, no sé po, de… o sea de… en la casa no más yo po, del trabajo a la casa, de la casa al trabajo, así po…

E: ¿Y de dónde viene esa idea tuya? Eso que una buena mujer es… son aquellas mujeres que van de la casa al trabajo, del trabajo a la casa, y que cuidan a sus hijos?

R: No sé po de cuidarme a los hijos, no sé cual sea, o sea, lo que pienso yo po, no sé, po

E: ¿Tú sientes que esa idea, no sé, la… la escuchaste a alguien?

R: No

E: No

R: No

E: ¿Para ti esa es una buena mujer? ¿Una mujer que se preocupa de sus hijos que está en la casa?

R: Sí

E: Mmm… y por ejemplo ¿Cuáles son las tareas que una mujer no puede dejar de hacer? Para ti

R: O sea, por ejemplo ¿De lo que no tiene que hacer?

E: No, no puede dejar de hacerlas. Que sí tiene que hacerla, obligatoriamente

R: ¡Ah! O sea, no sé po, hacer todo lo que tiene que hacer en una casa, pienso yo ¿o no?

E: ¡Ah! ya, ya. O sea, hacer las cosas de la casa, es una buena mujer, ser una buena mamá también, y trabajar también parece

R: Sí, o sea, trabajar, supuestamente, digo yo, no… trabajar, eh… hacer, o sea, todo lo que tiene que hacer una en su casa po

E: ¡Ah! Ya

R: Hacer aseo, cocinar

E: ¿Te gusta cocinar?

R: Mmm… sí

E: ¿Sí?

R: Pero sé hacer algunas cosas no más, no sé hacerlas todas

E: ¿Cómo eres para la cocina?

R: Bueno, me dicen que soy buena, no sé, pero…

E: ¿Sí?

R: Digo yo, no, más o menos no más, es que casi siempre uno lo que más cocina que son los fideos, tallarines, o sea, algo así más rápido

E: Ya, por ejemplo ¿hací carboná o cazuela, ese tipo de cosas?

R: Sí, si

E: Ya, porque ahí se prueba la mano de la mujer po (risas)

R: ¡Ah!, Si po

E: ¿Y cómo te quedan las cazuelas ricas?

R: Buenas, sí

E: ¡Qué buena! Te tengo una pregunta

R: Diga pues

E: Tú nos contabas en denante ¿te acuerdas cuando estabas esto de que tú fumabas, y te tomabas un cafecito, así como para ir bajando la rabia… y que después llegaba tu marido igual no le decías nada?

R: Sí

E: A mí me gustaría como…saber que… que…sí, antes de tomarte el cafecito, y fumarte un cigarrillo ¿que te hubiera gustado decirle?

R: ¿Ahí en ese momento cuando? Es que no sé, que justo cuando… a mi me sucedía todo eso él se iba. Ya después cuando él regresaba, ya después no tenía ganas de decirle nada

E: Y ponte en el caso de que cuando tú estay ahí con todo eso, y que quieres decirle, él estuviera ahí, y no se hubiera ido

R: ¡Ah!, ya, no po, yo sé que si yo le digo las cosas, yo sé que igual después va a quedar la escoba igual po

E: Y qué es la escoba

R: ¿Ah?

E: ¿Qué es la escoba?

R: Porque va… o sea por ejemplo, que… ¡ya!, mira ahora llegaste y te voy a decirte lo que tenía que decirte, pero porqué hiciste eso, si tú sabí que a mí no me

gusta que tomí, o no me gusta que traigai tus amigos para acá pá la casa. ¡Ya sabí que más yo voy a hacer lo que yo quiero!, que esto aquí, que esto acá, y esto aquí, y la otra cuestión que me dice: ¡Y, yo estoy en mi casa! Y yo hago lo que yo quiero, y empieza, y entonces ahí eso empieza…

E: ¡Ah!, ¿y cómo te sientes tú con eso que te dice él? ¡Estoy en mi casa y yo hago lo que quiero!

R: Mmm… mal po, porque yo sé que la casa es de él po, si no es mía la casa

E: Ya, ¿porque es la casa de él?

R: De él, no si esa casa es de él

E: Si entiendo, pero ¿porque es la casa de él, él puede hacer lo que hace?

R: Yo pienso, si, porque él es dueño de casa

E: ¿Si la casa fuera tuya?

R: Ah, no eso sería diferente, si fuera mía yo ya lo habría echado ya para fuera

E: ¿Sí?

R: Sí, aparte que… la casa no es mía, la casa es de él

E: ¿Y si la casa hubiera sido tuya?

R: No hay si no…

E: ¿Qué hubieras hecho?

R: No, yo lo habría echado

E: ¿Si?

R: Sí

E: ¿Hace cuánto tiempo atrás?

R: Buuu, hace cualquier tiempo po. Es por lo mismo la misma pregunta que usted me hizo porque alguien que hace ve… es por no tener

E: Sí, eso me estoy dando cuenta. ¿tu sabias eso?

R: Si po, si sabia. No poder contestar después, no tengo casa, no tengo nada, y entonces…

E: ¿Si hubieras tenido casa?

R: ¡Ah! No ahí hubiera sido diferente

E: Mmm… otro gallo cantaría

R: Claro

E: ¿Como te explicas tú… eh… tu sensación de depresión hoy día?¿ le echas la culpa a algo? ¿De donde crees que estas deprimida?¿de donde sale?

R: Es por lo mismo de ahí de la casa

E: ¿Qué cosa?

R: De la casa, o sea, los problemas que tengo

E: ¿Con tu marido?

R: Más que nada es por él, por él todo lo que yo tengo, y todo lo que estoy pasando es por él, es por él esa depresión grande que yo tengo y todo eso. Porque cuando vine al médico y todo y me vió y me contó, me dijo tú estás muy depresiva chiquilla, me dijo, te voy a mandar al psicólogo, me dijo, para que te vea. Así que… es más que nada por la casa y por él

E: La sesión pasa cuando viniste tu llegaste hablando que también tú sentías que lo deprimía era algo con tu hijo. Un hijo tuyo que se había ido de la casa

R: no, es por lo mismo debido de po.

E: Ya

R: ¿Se acuerda que le comenté?, le dije. A debido de lo mismo por el…

E: ¿Cristián se fué a la casa de su papá porque usted tenía problemas con José?

R: Exactamente, claro ¿se acuerda que le dije? Por lo mismo

E: ¿Yo pensaba que te deprimía la distancia con tu hijo?

R: No. No, porque el se tuvo que ir por él.

E: Sí

R: Entonces él se fue a la casa de su papá

E: ¿Y tu echas de menos a Cristián?

R: Si, de repente el me llama y todo eso, y de repente yo tampoco he podido verlo por él, porque tuvieron los 2 un alega… y a debido de lo mismo porque un hombre con trago mi hijo no quiere, entonces era una cosa que no…no, no se llevaban bien los dos po. Así que… por eso que mi hijo se tuvo que ir, por él

E: ¿Y cuando piensas en el futuro cómo lo ves?

R: Como con el…

E: ¿Cómo te imaginas tu futuro? ¿El futuro de la Rosa cómo es?

R: O sea el futuro mío, eh… o ses ¿por la vida que llevo dice usted así?

E: No, no, no, ¿Cómo te imaginas tu futuro? Así… con las cosas, con todo lo que piensas hacer

R: ¡Ah! Ya, ya, ya. O sea, mi futuro pienso de estar bien, o sea, de estar tranquila con mis hijos, de… de no estar sintiéndo mal, lo que estoy sintiendo, o sea, por las cosas que estoy pasando, y de lo único que quiero estar tranquila y no saber de nada, de nada, y de llevar una vida, o sea, una vida como corresponde, o sea…

E: ¿Cómo corresponde la vida?

R: O sea, sin problemas, sin nada, estar con mis hijos, de estar con ellos y o sea, de no, que no… no pase nada, nada, o sea, de la vida del José. De estar viendo la vida del José pero de la vida que él lleva, o sea, eso es lo que a mi más que nada eh…

E: ¿Cómo que lo ves para más adelante es tú estando bien , pero no al lado de él parece

R: No, no al lado de él, estando sola, no, con él ya no ya po

E: ¿Tú sientes que el separarte de él es una decisión que has tomado, o que todavía te falta darle alguna vuelta?

R: No, si la he tomado ya

E: ¡Ah! ¿La tomaste?

R: Sí

E: ¿Cuándo tomaste esa decisión?

R: Fue ahora hace poco, son… cuando estuvimos la otra ves ¿Se acuerda?. Y aparte que por lo mismo también yo pensaba, y me puse a pensar por el… por el colegio de Sebastián. Entonces por eso que yo ahí me la estoy… pero yo creo que más que nada…

E: Por eso te has quedado, pero ¿cuándo… te acuerdas más o menos? cuando decidiste: ¡ya! Lo que te preguntó Ursula es: ya decidiste que te vas a ir o todavía lo estás pensando, estás masticando la idea…

R: No, no, si yo ahí estoy… pero como que ya estoy… ya estoy decidida ya, hace como más de dos meses, dos o tres meses

E: Ya. ¿O sea antes de conversar con nosotros?

R: Antes, claro, de ahí yo tomé la decisión de… de irme. Y después de ahí me acuerdo que yo tuve una conversación con la Mary, con la niña que ustedes ven también… ella, y a ella le conversé también y todo eso

E: ¿Con Ana?

R: Ella, claro, claro. Entonces ahí ella me dijo, y me dijo: anda, me dijo, y… al psicólogo, me dijo, eso te va a hacerte súper bien, me dijo y… te van a conversar y todo eso… y yo le dije: si me dieron hora pal psicólogo, y vine a sacar la hora y dijeron que no había hora para el psicologo

E: Si, lo que pasa nosotros hacemos algo distinto a lo que es la terapia aquí en el consultorio, esto es anexo

R: Ya

E: ¿Ya? O sea tú igual tienes que insistir en que te atiendan, porque nosotros terminamos ya la próxima semana y eh… nos queda una reunión más, claro. Y el psicólogo uno lo puede venir a ver más veces, las veces que uno necesite

R: ¿Pero ustedes son las que lo ven?

E: No, nosotros somos psicólogas que estamos a punto de titularnos y estamos haciendo una investigación. La investigación que te contábamos ¿te acuerdas? Que estamos viendo como se daba la depresión en mujeres ¿te acuerdas?

R: ¡ah! Ya, ya sí

E: Pero nosotras no te atendemos acá en el consultorio como te va atender el psicólogo del que tú estas esperando la hora. ¿Tú quedaste anotada en la lista de espera no cierto?

R: En la lista de espera

E: Ya, Cuando te llame eh…tu tienes que venir y te vas a dar cuenta que si bien,,, o sea te va a ser preguntas también, y le vas a tener que contar algunas cosas eh… no va a ser tan cortito…

R: Ah, ya

E: Oye Rosa, saliendo del tema anterior, ¿hay alguna parte de tu cuerpo que te duela?

R: Sí, ¿Se acuerda que le comentaba?, como esta parte del hombro, como una pesadilla un cansancio así, y a veces, digo a mi hermana, no sé po dice que… de repente que tengo los nervios muy arrecogidos, no sé po, pero siempre me ha pasado un dolor aquí, esta parte de aquí del cuello…

E: Ya. ¿Y hace cuánto tiempo que tienes eso?

R: Siempre me ha pasado. Casi siempre paso con esto…

E: Ya. ¿Alguna… tienes alguna enfermedad?

R: Alguna enfermedad así… no, no

E: ¿Nada como gastritis, úlcera, nada de esas cosas?

R: Ah, no, no

E: Ya. Eh… ¿si te ha pasado que has querido decir algo a tu esposo y si te has aguantado? ¿Cierto?

R: ¿Cómo?

E: ¿Si te ha pasado que le has querido decir algo a tu esposo y si te has aguantado? ¿Cierto?

R: Eh… sí

E: Ya. ¿Te acuerdas de la sensación física que te queda? ¿Cuándo no le dices, lo que le querías decir?

R: O sea casi me acuerdo de lo…

E: De lo que te pasa físicamente cuando no le puedes decir a tu esposo, a tu pareja, lo que te pasa. Cuando estas ahí quieres decirle algo lo ves y se te chupan las energías

R: Ah, sí

E: ¿Eso se pasa?

R: Sí, no sí, si me ha pasado

E: Ya, cuando te pasa eso que se te chupan las energías

R: Claro

E: ¿Cómo te sientes tú físicamente?

R: No sé que… de repente no… me da como que siento algo para dentro, como un apretón así, como que me estuvieran apretando, y algo que no… no se lo puedo decir, o sea, no… me cuesta decírselo, no sé porqué no puedo

E: ¿Y si le pudieras decir, qué le dirías?

R: Mmm…

E: ¿Sí le pudieras decir, eso que te cuesta decirle, qué le dirías?

R: O sea le diría que…

E: ¿Qué le dirás, que palabras le dirías?

R: Por ejemplo le diría que no… por ejemplo aunque sea un garabato, no sé po, ¡hasta cuando mierda huevon de mierda! Le digo yo una cuestión así

E: ¿Y eso se lo has dicho?

R: ¿Ah?

E: ¿Eso así tal cual?

R: No, de repente sí se lo he dicho, pero casi generalmente es que yo no soy del… él se encuentra raro cuando yo le hecho un garabato a él, entonces de repente ya es tanto mi desesperación, y es tanto que yo no aguanto más y le echo un garabato

E: Ya

R: Que garabato hueón de mierda, ándate a la mierda hueón, me tení hasta la…

E: ¿Y como bien sentido?

R: Bien sentido, claro, así

E: ¿Como con rabia?

R: Con rabia

E: ¿Parece que usted no es muy garabatera?

R: ¿Ah?

E: ¿No es garabatera?

R: No, es que yo nunca… o sea, siempre yo a él le hablo, con palabras. Él sí po. El le digo yo, de repente, por ejemplo, los garabatos. Le digo yo: no me digai esos garabatos, le digo yo, porque yo a ti no te insulto, a ti yo no te hablo con… con insultos, ni con garabatos, ni con ni una cosa, así que tú no tení porqué tratarme así a mi. Y… y los garabatos, olvídese de los garabatos que dice

E: Me imagino, son de alto calibre

R: Claro

E: Sí

R: Sí

E: ¿Te ofenden mucho sus garabatos?

R: Claro, yo a veces yo le digo: yo, mira sabí prefiero mil veces que me dí una cachetá, le digo yo, antes de que echí esos garabatos, porque a ti no te lo… por ejemplo de… ¡ay! que diga: conchesumadre una cosa así, ¡uy! parace que no…

E: ¿Para usted eso es como una ofensa grande?

R: Es una ofensa grande sí… así que no, no… y yo el único garabato que le puedo decir es cuando usted me dijo que loe puedo decir: ¡oye huevón de mierda!, le digo yo, ándate de aquí, porque no salí de la casa déjame sola. ¡Mierda!, le digo yo así, son los únicos que le digo po

E ¿Y ahí es cuando ya está pero…?

R: Estoy, claro, sí

E: Mmm… ¿Y él el obedece, perdón, hace caso y se va?

R: Sí, se va, si de repente a veces como que cara le colocaré, no tengo idea, no sé, digo, a lo mejor le coloco está cara de loca quizás porqué (risas) quizás los ojos, quizás qué ojos le colocaré, no tengo idea, que de repente me desconos…lo pesco de aquí y lo tiro y lo empujo, de la rabia

E: ¿Y cómo se queda usted después de que él va… se va?

R: Quedo tranquila

E: ¿Si?

R: Claro

E: ¿Y Cómo nota eso tranquilo? ¿Dónde siente en el cuerpo eso tranquilo?

R: Porque yo misma me siento en el cuerpo, o sea, como que me siento el cuerpo así más quizás más relajado, más… más tranquila de… de haberle dicho lo que yo quería decírselo, pero se lo dije con rabia

E: ¿Quedas mejor cuando…?

R: Quedo mejor, sí

E: Pérame ¿Quedas mejor cuando le dices a él…?

R: Cuando le digo las cosas

E: ¿O cuando te quedas callada?

R: No, cuando le digo las cosas

E: Ya. ¿Y cuando no le dices? ¿Cómo quedas?

R: Mal po

E: ¿Como mal? ¿Qué sientes en el cuerpo?

R: No, es que, de repente siento como que tengo el cuerpo apretado así, como que se me pone una cosa por dentro, así como un nudo aquí en la guata, la esta de no por decirle las cosas, me siento así como… no sé, como algo… una cosa apretá así por dentro, como si me es estuvieran apretando así, adonde no le puedo decirle las cosas

E: Rosa. ¿Te pasa que te sientes amurrada o taimada regularmente?

R: ¿Casi me he amurrado o taimado? Sí

E: ¿Y eso te pasa usualmente?

R: Casi siempre

E: Sí

R: ¿Sabe cuándo me pasa eso?

E: ¿Cuándo?

R: Cuando, a mi no me gusta que vaya gente a la casa, por ejemplo, cuando ya veo de que llega gente a la casa ando así como enojá, amurrá y… por qué no me dan ganas de atenderlo, o sea, de… por ejemplo de… de que llegué esa visita, por que casi generalmente son visitas del no son visitas mías po

E: Ah

R: ¿Entiende? Entonces las visitas llegan claro para estar con él y… que sé yo ya se empiezan a servir el traguito y cuestiones, y casi siempre son los mismos, ¡ay! Digo yo, ya viene ya, pá que van

E: ¿Y usted los atiende?

R: ¿Ah?

E: ¿Y usted los atiende?

R: Por eso yo le digo que de repente he tenido que atenderlos por él, y he andado así ¡Ah! Yo creo que la cara aquí me llega al suelo así atendiéndolos

E: ¿Y por qué ha tenido que atenderlos? ¿Él le ha dicho?

R: Él po, por que él me dice lo dice po

E: ¿Atiende a mis amigos, cómo le dice?

R: Por ejemplo: ¿Qué va a cocinar hoy día, que va a hacer de almuerzo? Que esto aquí, que esto acá, ya que tráigame los vasitos, ya que falta la bebida, que vaya a comprar esto aquí, que vaya a comprar acá

E: ¿Frente a los amigos?

R: Claro

E: ¿Y tú cómo te sientes como humillada?

R: Mal po, o sea, como humillada, claro me da rabia, porque siento como que yo fuera la emplea, no sé que cosa de la casa, y… eso es lo que me pasa

E: ¿Y él no te invitaba a qué tú te sientes con lo amigos a conversar con ellos también?

R: No, cuando yo no… es que él me ve que yo ando enojada po, si a esa hora ya dice: con ese caracho que andai, me dice, es mejor, me dice, que ni te vengai a sentar, ándate pá riba, me dice, no quiero que estis mirando pal cielo. Él único que se da cuenta que ando enojá, el ya sabe cuando me enojo po, que ando así como amurrá, enojá, porque si lo hago lo ando haciendo todo con rabia, de repente se me caen hasta las cosas de las manos, se me caen los vasos de…

E: Rabia

R: La rabia que tengo

E: ¿Y alguna vez has probado no ir a servirlo? ¿Hacer lo que tú quieres en el fondo?

R: Si he tratado, pero no puedo hacerlo po

E: ¿Porqué no?

R: Porque cuando está ahí no le digo porque es muy atrevida, me decía, pá la gente pá estal formando show, o haciendo cosas delante de los amigos, entonces eso a mi no me gusta. Entonces prefiero de… de aguantarme y de hacerlo porque, no es porque no…porque tengo que hacerlo, no sé, no hallo como explicarle, pero la cosa de… prefiero hacerlo antes de no…

E: Antes de que él no le hago show delante de sus amigos

R: Claro, entonces…

E: ¿Qué es lo peor que podría pasar con ese show?

R: Nada, porque yo creo que él llegaría, no sé po, se colocaría agresivo conmigo, me levantaría la mano, a pesar que yo tampoco me dejaría, nada, o por lo menos, no sé po…

E: ¿Te ha levantado la mano alguna vez?

R: No, una vez no más me mando una cachetada por aquí, pero en el hombro así, pero nunca, no, no me pega, sé

E: ¿Y tú le has pegado alguna vez?

R: Sí, yo sí. Y de repente ¿Sabes lo que me pasó una vez también? de…un… de no poderle hacerle nada y que se fuera y se fuera. Sabe que tenía un montón de losa, y sabe que quebré toda la losa de mi casa, quebré todo, todo, de la rabia que tenía, y esa cosa que tenía de...no

E: Si

R: De hacerle ni una cosa nada, y se va, y me deja sola ahí po. Y yo de la rabia, sin poderle gritar, sin poderle decirle nada, empecé a quebrar todo… a quebrar todas las cosas de la casa, o sea la losa: ¡hasta cuando! ¡Me tení aburría desgraciao, hueon!, ándate, ándate... pá, pá, pá, pá, pá, y quebrar cosas de la casa

E: ¿Cómo que te descargas, así cuando no puedes decirle cosas?

R: Claro, cuando no puedo decirle, claro

E: ¿Entonces tú dices que quedas más mal cuando no puedes decirle lo que te pasa, a que cuando sí?

R: Mmm…

E: ¿Te pasa que te sientes sola?

R: ¿A veces que me siento sola?

E: Mmm…

R: Sí

E: ¿Sí?

R: Sí

E: ¿Cuándo te sientes sola qué haces, te quedas así, o buscas ayuda o…?

R: No, nada, de repente a veces cuando… me he sentido sola, de repente… eh, cuando el niño se va para donde mi hermana y… y de repente digo: Voy a llamarlo para que esté conmigo, o si no empiezo a llamar por teléfono a mi hermana, y me dice: ¡hay que estay aburrida! Que me siento cansá, me dice: Vente pa ca… ahora no, porque ahora ya he empezado a llamar a mi amiga la…

E: Ana

R: La Ana, claro

E: Ya

R: La semana le dije yo ven para acá, para que estemos aquí, así que, a veces sí hago eso

E: Ya, ¿pero quiere decir que cuando te sientes sola buscas compañía?

R: Claro busco compañía

E: ¿No te quedas sola?

R: No me quedo sola

E: ¿Y cuando estás triste, cuando estás triste te… eh…te surge de repente llamar a alguien para conversar lo que te está pasando o prefieres llorar sola, y después conversarlo?

R: No, de repente… cuando he estado triste así. De repente cuando me siento triste, muy así con harta tristeza, como ganas de llorar, se me quita así esa tristeza, pero llorando

E: Ah ya

R: Sí. A veces me dan ganas de llorar, llorar, llorar cuando estoy así, y ahí se me pasa po, ahí, o sea

E: ¿Y ahí tú te quedas solita llorando?

R: Llorando sí, después se me pasa solo, sí

E: Okay

R: Porque me lo boto y lo saco todo con llanto

E: Oye Rosa ¿cuando tú necesitas algo, sea lo que sea da lo mismo, eh… lo pides o prefieres que te lo den?

R: Eh… no sé de repente, de repente lo pido

E: Ya

R: Sí

E: ¿A tu compañero le pides que te haga cariño a veces?

R: Eh… ahora no, de repente

E: Ya, pocazo entonces

R: Pocazo, sí

E: ¿Pero, por ejemplo, cuando necesitas algo de tu hermana, tú se lo pides, o esperas que ella te lo dé así por iniciativa propia?

R: No, yo se lo pido a ella

E: ¿Sí?

R: Si

E: ya ¿Con ella no tienes problemas…?

R: No, no tengo problemas

E: ¿Y con tu hijo chiquito, cómo se llama el pequeñito?

R: Sebastián

E: ¿Con Sebastián tu eres capaz de decirle Sebastián haceme cariño o…?

R: Si, no, él no, él me hace cariño, me hace de todo, sí

E: ¿Hay alguna persona con quien tu quisieras pedirle algo y te cuesta mucho?

R: No, no

E: Cuando tú te enojas, ya dijimos que… eh…era como que… como que te… te ponias a llorar, te fumabas un cigarro. ¿Te pasa que a veces has querido decirle algo, por ejemplo, a tu hermana?, o no, mejor pongamos el caso de tú… de José. ¿Te pasa que a veces has querido decirle algo a José, estás a punto de decirle eso, y le dices otra cosa?

R: No

E: ¿No?

R: No

E: ¿Cuándo has querido decirle algo y has podido le has dicho lo que pensabas decirle? ¿Sí?

R: Sí

E: ¿No te pasa que a veces…? En el fondo que… como de chuparte, como que se te achaplines…

R: Ah ya, ya como que llegué el momento que yo quiera… y después no pueda decírselo

E: ¿Eso te pasa?

R: Me ha pasado, sí

E: ¿Con quién, te pasa con José?

R: Eh… Si, es que de repente… a ver cuando… el otro día fue de que… ah del mamá, algo por ahí creo que pasó con la mamá, entonces, la mamá me lo dijo que no se lo comentara a él, entonces después a mí se me olvido po, después llegué y le dije, mira sabi José que tu… Ah, y quedé así…como ¡que me ibas a decir! No nada le dije yo que era algo del Sebastián le dije yo, que quería decirte del colegio, y ahí como que yo…

E: ¿Ahí como que le envolinaste la perdiz?

R: Claro, Sí

E: ¿Y te pasa con conversaciones difíciles, por ejemplo, ya hoy día le voy a pedir esta cantidad de plata a mi marido porque quiero hace tal compra importante, y después como que no te atreves? ¿Te pasan esas cosas, como pá pedir algo?

R: Sí, de repente me ha costado, y de repente no,

E: ¿Y por reclamar en un negocio cuando te… te sale un producto malo y tení que reclamar? ¿Cómo eres para eso?

R: No nada, o sea, bien así…

E: ¿Eres reclamona?

R: No, pero no, o sea reclamo, pero no… o sea no así como: ¡mire que esto aquí, que me salió malo! Que estó acá, no, pero sí le digo yo, sabe que, por ejemplo, fui a comprar un huevo, y el huevo me salió podrido…

E: Ya

R: Le digo yo, recién le compré. Sí me dice, ya ningún problema se lo cambio. Pero de reclamar así de…

E: ¿No eres muy reclamona?

R: No, no

E: ¿Oye y te cuesta pedir lo que necesitas, o no te cuesta mucho, eres activa, o media pasiva, o de las 2?

R: No, si media pasiva para pedir las cosas

E: Ya

R: Media pasiva

E: ¿En qué te notas pasiva?

R: Porque sí, porque de repente como que… como que me cuesta decirlo, y como que de repente no llego y lo… lo digo

E: ¿Y si tú pudiera decir, te quedas más callada o pides lo que necesitas?

R: No, me quedo más callada

E: Te quedas más callada

R: Más callada sí

E: Oye Rosa ¿te pasa que te sientes a la defensiva cuando alguien te va a decir algo? Por ejemplo alguien se te acerca y te va a decir algo, ¿tú te sientes a la defensiva, así como al choque?

R: Ah, no

E: ¿No?

R: No

E: No, como que la recibes bien y… ¿Sí?

R: Sí

E: ¿O eres así como temerosa, que no te vayan a hacer daño, como desconfiada? ¿Cómo eres tú con las relaciones, eres confiá o eres desconfiá con la gente?

R: No, o sea no, nunca… o sea no… o sea no porque casi siempre la gente que va a la casa, o sea que yo veo y no… siempre así no… y de repente…

E: ¿Te gusta que se te… se acerquen a ti y te saluden: ¡hola Rosa! ¿como estay? ¿O prefieres así como más de lejito?

R: No, o sea, siempre así ¡hola! ¿Como estas?

E: ¿Más cerca o más lejos?

R: Cerca sí

E: Ya. ¿Sientes que muchas personas te tratan con descuido?

R: ¿Cómo, no le entendí?

E: ¿Sientes que hay personas que te tratan con descuido, qué te tratan mal?. ¿Así como que se aprovechan de tu nobleza? ¿Sí?

R: No

E: No, ¿Oye y cuando tu quieres reclamar una cosa que tú sientes que es justa, que tienes que decirla, te pasa a veces que no logras hacerlo aunque tengas muchas ganas?

R: No, o sea, siempre yo lo… o sea lo he tratado de decirlo, o sea no…

E: Ya, ¿pero sientes que te pasa más a menudo que se te chupan las ganas, o que digas lo que te está pasando? ¿Qué te pasa más a menudo?

R: ¿Más a menudo? No de repente como que se me…

E: ¿Se te chupa?

R: Se me chupa un poco más las ganas, sí

E: Oye Rosa ¿Cuándo tú estas con una persona?, por ejemplo, lo estás pasando bien, ¿tú sientes cuando ya es el momento de irte? ¿Estás en la casa de tu hermana?

R: Ya

E: Lo están pasando súper bien, están conversando están pasándolo chancho, y ya llega el momento en que te tienes que ir

R: Ah, no sí me ha pasado

E: ¿Tú logras darte cuenta de eso?

R: Sí

E: ¿Sí? ¿Logras decir: ya es suficiente me tengo que ir?

R: Es suficiente me tengo que ir

E: ¿Sí?

R: Sí

E: ¿O te pasa que tu hermana te dice: oye Rosa tengo otra cosa que hacer, o a qué hora te vas o…?

R: Ya

E: ¿Te pasa… qué te pasa?

R: No, me pasa eso, lo que me dijo…

E: ¿Lo primero?

R: lo primero sí

E: Ya. ¿O por ejemplo si… si está… si tu visitas a tu hermana y tu ves que tu hermana está como intranquila, tu te pasa como la película de que: hay de repente quiere estar sola mejor me voy?

R: No, nunca me ha pasado eso a mí, no

E: ¿No?

R: No

E: ¿Y con algún amigo? ¿Con la…?

R: No

E: ¿No? ¿Cuándo estás con Ana, por ejemplo

R: No, nada tampoco, no

E: ¿No?

R: O sea no me ha llegado tampoco eso de… no, no, nada

E: Ya, ¿O sea que cuando tú estás con ella tú te das cuenta cuando tienes que irte?

R: Ah, claro, esa es la hora que uno se tiene que ir…

E: Ah, okay ¿Y cómo a qué hora crees tú que es prudente de irte, de un lugar, por ejemplo?

R: Es que siempre cuando nos visitamos con la Ana, es siempre una hora así, ya llegan las Nueve, ocho y media, nueve, nueve y media ya…

E: Ah, ya, de noche

R: De noche sí

E: ¿Oye te pasa que a veces quieres hacer una cosa, y estás decidida a hacer una cosa, y te vas por otro lado porque…? por ejemplo, a ver, estás en una reunión con unas amigas y eh… tu tenías ganas de hacer algo, y pensaste que tus amigas querían que tu hicieras otra cosa ¿me entiendes? ¿Qué haces, lo que tú querías hacer, o lo que crees que tus amigas esperaban de ti?

R: O sea, lo que yo quiero hacer po

E: ¿T guías más por lo que tú quieres hacer, o por lo que otros esperan de ti?

R: No, por lo que yo quiero hacer

E: Ya, ¿y lo que los otros opinan o piensan de ti, te importa?

R: No, no

E: ¿No te importa mucho?

R: ¿O sea lo que ellos quieren hacer y porque ellos no…?

E: No, ¿lo que piensan las otras personas de ti, te importa? O sea, por ejemplo tu te mides así como de no decir cosas no sé po que al otro le vayan a molestar? Por ejemplo

R: Ya

E: ¿Te pasa eso?

R: Si

E: ¿Me entiendes la pregunta?

R: Si, si, si. No, no

E: ¿No me estas entendiendo la pregunta? A ver… te pasa que… ¿tú sientes que actúas en relación a que los otros esperan de ti? ¿o actúas más en relación a alo que tú quieres?

R: No, a lo que yo quiero hacer

E: ¿Sí?

R: Lo hago porque yo quiero hacerlo po

E: ¡Ah! ya, o sea por ejemplo, ¿no es que tú quieras… quieras eh… no es que tu…? Por ejemplo en el caso de tu marido, están todos los amigos de tu marido y ¿hay tú actúas porque tu… porque tu marido quiere, no porque tú?

R: Ah, eso, sí

E: ¿Entonces al parecer te pasan las dos cosas que a veces… porque a veces también nos contaste en denante que haces cosas que tú no quieres y que es… es el…?

R: ¡Ay!, hacerlo porque él… Por él po, sí

E: ¿Te pasa además de tu marido con otras personas?

R: Mmm… no, no

E: ¿Así como de querer darle en el gusto a alguien?

R: No, no

E: ¿No?

R: No

E: Oye Rosa ¿Cuándo tú logras decirle a tu marido, por ejemplo, que estás molesta con él, cuando tú logras decirle algo a alguien respecto a tu molestia, tú sientes que descansas después de eso?

R: Sí, descanso

R: ¿Cómo que… por lo que veíamos hace un rato parece que te tranquiliza más decirle al otro lo que te pasa en lugar de quedarte con eso dentro? ¿Si, es así?

E: Sí

8.3. Pautas de Categorizaciones para Análisis de la Información

8.3.1. Categorizaciones del Texto de las Entrevistas.

Categorías A y B: Subcategorizaciones e indicadores de interrupciones y logros en el Ciclo de la Experiencia de su necesidad de autoexpresión en relación a otro significativo (A) y en relación a su autoexpresión (B) extraídos del texto
1. Desensibilización en relación a un otro: falta de notificación de sensaciones en relación a otro. 1.1. Areas de su cuerpo que siente menos en relación a un otro significativo. 1.2. Descorporificación en relación a un otro significativo: extrañeza de sí. 2. Sensaciones en relación a otro significativo: nota contenidos emergentes en relación a sus sentidos internos y externos. 2.1. Sensaciones internas en relación a un otro significativo. 3. Proyección sobre un otro significativo: responsabiliza a otro de sus propias sensaciones o pensamientos. 3.1. Proyecta responsabilidad de sus sensaciones sobre otros. 3.2. Proyecta sus sentimientos o pensamientos sobre otros. 3.3. Hace a otros lo que espera que le hicieran a ella. 3.4. Tiene sensación de una emoción, pero no la reconoce como suya. 4. Consciencia de sí misma en relación a un otro significativo: reconoce propiedad de sensaciones. 4.1. Consciencia de mundo exterior en relación a otro significativo. 4.2. Consciencia de mundo interior en relación a otro significativo. 4.3. Consciencia de su fantasía en relación a otro significativo. 5. Presencia de introyectos en su relación con un otro significativo: tiene creencias que

inhiben su autoexpresión.

5.1. Introyectos acerca de sí misma (las cuales proyecta en otros)

5.2. Introyectos acerca de otro significativo

5.3. Introyectos acerca de la autoexpresión

5.4. Introyectos por su condición de mujer como madre, esposa, hija, hermana...

6. Movilización – Excitación de su necesidad de autoexpresión a otro significativo: se predispone - motiva a expresarse hacia otro.

6.1. Se permite sentir emociones.

6.2. Manifiesta sentir ganas de expresarse hacia otro significativo.

7. Retroflexión de su autoexpresión: Inhibe sus autoexpresión haciendose a sí misma lo que hubiera querido hacerle a otros.

7.1. Comenta sensaciones físicos asociadas a conflictos en relación a otro significativo

7.2. Comenta problemas físicos crónicos (que se acentúan en relación a conflictos con un otro significativo (la retroflxión es lo opuesto a la autoexpresión)).

7.3. Comenta actos retroflexivos inhibitorios.

7.4. Comenta actos retroflexivos de autoapoyo.

8. Acción de expresión hacia un otro significativo: se expresa hacia un otro.

8.1. Autoexpresa sentimientos, peticiones, reclamos a un otro.

9. Deflexión en relación a su necesidad de autoexpresión hacia otro significativo: evita expresarse y en lugar de ello lo suple con otra conversación o actividad.

9.1. Evita expresar su real contenido.

9.2. Realiza otra actividad que suple su autoexpresión hacia un otro significativo.

10. Contacto: satisface su necesidad de autoexpresión hacia otro significativo.

10.1. Menciona haberse autoexpresado de manera satisfactoria hacia otro significativo.

10.2. Reconoce sensaciones satisfactorias luego de expresar lo que siente hacia otro significativo.

11. Sobrelimitación-Sublimitación: presenta dificultades para nutrirse en su atoexpresión por una tendencia a confiar o a defenderse en su relación con otros.

11.1. Se percibe a la defensiva en su relación con otros (sobrelimitación).

11.2. Se percibe con falta de capacidad para defenderse en su relación con otros (sublimitación).

12. Confluencia: Presenta dificultades para poner término a una instancia de relación con un otro significativo.

12.1. Teme a finalizar el encuentro con un otro significativo.

12.2. Tiende a estar siempre de acuerdo con la opinión de un otro significativo.

13. Retirada: la conciencia de satisfacción de su necesidad de autoexpresión le permite volver a sí misma y descansar.

13.1. Reconoce sensaciones de paz después de haberse autoexpresado hacia otro significativo.

Categoría C: Subcategorizaciones e indicadores corporales en relación a su estado depresivo extraídos del texto

14. Desensibilización: falta de notificación de sensaciones corprales.

14.1. Areas de su cuerpo que siente menos

14.2. Dificultad para sentir placer en el cotidiano

15. Sensaciones en relación a su estado depresivo.

15.1. Sensaciones corporales en relación a su estado depresivo.

16. Proyección de partes corporales: se refiere a partes de su cuerpo como si no le pertenecieran.

16.1. Enajenación de partes de su cuerpo.

17. Conciencia de sí misma en relación a su estado depresivo.

17.1 Conciencia del mundo exterior en relación a su estado depresivo.

17.2. Conciencia del mundo interior en relación a su estado depresivo.

17.3. Conciencia de su fantasía en relación a su estado depresivo.

18. Presencia de introyectos en relación a su estado depresivo. 18.1 . Órdenes que se dice a sí misma respecto a su estado depresivo.

8.3.2. Categorizaciones Observadas Transversalmente en las Entrevistas.

Categorías A y B: Subcategorizaciones e indicadores de interrupciones y logros en el Ciclo de la Experiencia de autoexpresión en relación a significativo observados
1.3. Desensibilización observada en relación a tema de otro significativo. • *Respiración superficial o minima,respiración corta y agitada, deja de respirar por períodos significativos en relación a un otro significativo.* *2.2. Logro de sensación observada en relación a tema de otro significativo.* *6.3. Movilización – Excitación observada en relación a tema: otro significativo.* • *Exhalación más marcada, lenta y profunda en la respiración en relación a un otro significativo.* • *Se Inclina hacia delante en relación a un tema que implica a un otro significativo.* • *Levanta la voz en relación a un tema que implica a un otro significativo.* *7.5 Retroflexión observada en relación a su autoexpresión.* • *Deja de respirar por períodos significativos en relación a otro significativo.* • *Contrae hombros en relación a otro significativo.* • *Aprieta manos en relación a otro significativo.* • *Comprime mandíbula o aprieta boca en relación a otro significativo.* • *Traga, en relación a otro significativo.* • *Frunce ceño en relación a otro significativo.* • *Hay rigidez en los músculos que restringen el movimiento.* • *Se come uñas en relación a otro significativo.* • *Hace puchero en relación a otro significativo.*

8. Acción observada

- *Levanta la voz, hace puchero*

9.3. Deflexión observada en relación a su autoexpresión.

- *Cambia de tema al hablar de otro significativo*

11.3.Sobrelimitación-Sublimitación en relación a su autoexpresión.

- *Se percibe a la defensiva en su relación a las entrevistadoras (sobrelimitación).*
- *Se percibe con falta de capacidad para defenderse en su relación a las entrevistadoras (sublimitación).*

13.1. Logro de retirada observada en relación a su autoexpresión.

- *Se le observa por parte de ambas entrevistadoras con alguna sensación clara de fase reposo.*

19. Autoexpresión corporal de Kepner observada, cualidades de vivacidad en su expresión.

- *Abre los ojos y mueve cejas al hablar*
- *Abre la boca al hablar*
- *Levanta la voz al hablar*
- *Mueve los brazos al hablar*
- *Mueve el resto del cuerpo al hablar*

21. Autoexpresión observada fenomenológicamente por parte de ambas entrevistadoras. Expresión o inhibición de la expresión del si mismo.

Categoría C: Subcategoría e Indicadores corporales en relación a su estado depresivo observados

14.3. Desensibilización observada en relación a su cuerpo.

- *Respiración superficial o mínima.*

15.2. Logro de sensaciones observada en relación a su cuerpo.

No presenta dificultad en descripción de sensaciones.

8.4. Análisis Descriptivos por Objetivos para cada Mujer

8.4.1. Análisis Descriptivo de los Resultados para el Otro Significativo por Mujer.

8.4.1.1. Resultados Ana.

Desensibilización en relación al otro significativo de Ana.

No se presentan Citas textuales.

Sensaciones en relación al otro significativo de Ana.

En relación a su hermano.

E: Imagíneselo primero, sienta todo ese momento en que usted se sintió mal con una ironía de su hermano, recuerde ese momento… Sirve a veces recordar la hora del día, en que lugar físico fue, como estaba usted, como venia él ,recuerde nomás después me cuenta, recuerde y vaya sintiendo al mismo tiempo en su cuerpo, lo que le produce la ironía de su hermano, (Silencio breve) ¿cómo se siente en estos momentos?.

A: Tengo poco de rabia.

E: Donde?... Cuénteme el sentimiento que tiene, qué esta sintiendo en su cuerpo, puede ser calor, frío, presión, alivio así como cosas que son quizás raras de contar.

A: Siento una presión aquí (indica el centro del pecho).

E: …Como es la sensación en su pecho?.

A: (Después de una pausa) Como pesado así.

E: ¿O sea muchas veces usted quiere contar algo y como que en la mitad del cuento a usted como que le cambian el tema?

A: Sí

E: ¿Y cómo se siente eso?

A: Bueno entonces yo me siento mal, entonces no sigo conversando

E: ¿Y como se siente en el cuerpo?

A: Así como que trago así algo amargo hasta el estómago E: ¿Y el estómago como siente eso? *A: Como que me cae mal, eso*
E: ¿Y cómo de qué tipo de situaciones se siente ofendida? A: *Por ejemplo cuando me encuentran mal las cosas que yo hago* E: ¿Usted se ofende entonces fácilmente con sus hermanos? A: *Si, porque de repente se ponen muy pesados también, y con mi marido también porque siempre me pidió criticarme* E: ¿Cuándo esta usted con su hermano, esas distancias como las siente en su cuerpo? Trate de… como de recordar a nivel de cuerpo, ¿qué es lo que se siente? *A: Como algo frío así* E: ¿Algo frío? *A: Lejano, sí* E: ¿Cómo dónde, en qué parte de su cuerpo? *A: En el estómago*

En relación a su ex esposo.

E: ¿Y cómo cree que él encuentra que es la Ana, que la Ana es cómo? *A: Bueno cuando yo volví con mi marido decían que yo era tonta, en todo caso tenían razón, porque nunca debí haber vuelto* E: ¿Y a usted le dolió? *A: Sí* E: ¿Qué ellos pensarán así de usted? *A: Sí* E: ¿Y hoy en día usted cree que ellos siguen pensando así de usted? *A: Puede ser* E: ¿Y cómo la hace sentir eso? *A: Me hace sentir mal* E: ¿Y dónde siente eso mal, dónde siente usted eso? *A: Como sin ánimo* E: ¿Donde lo siente?

A: En el cuerpo
A: *Yo veía que él … quería retenerme para hablarme,* E: …¿Sí? ¿Qué paso luego? A: *Bueno yo de ahí le dije después que se fuera…* E: ¿Dónde siente eso desagradable? *A: Así por aquí parece* E: ¿Cómo por el pecho y la garganta? *A: En la garganta*
A: *Y… y me insistía poh, entonces yo le dije que no, que no me molestara más, que no me anduviera persiguiendo, así que… desde ahí después hasta ahora no lo he visto más* E: ¿Dónde siente ese nerviosismo? A*: Como en las manos* E: Ya *A: Y en el pie* E: ¿en el pie derecho? *A: Sí* E: Ya, ¿hay alguna otra parte de su cuerpo en este momento que llame su atención?, ¿su estómago, su pecho, sus hombros? *A: (silencio) me hace doler la cabeza* E: Bien ¿Y el estómago? *A: Un poquito apretado* E: Un poquito apretado ¿Dónde siente eso apretado en el estómago? *A: Aquí* E: Ya, ¿Es como en la boca del estómago o más debajo de la boca del estómago? *A: Por aquí* E: Ya, ¿Es como entre la boca del estómago y el ombligo? *A: No, de aquí hacía arriba* E: ¡Ah ya!, ya ¿le toma también el centro, donde está el sostén, le toma esa parte de ahí, o es un poquito más abajo solamente? A: *No de aquí, hasta por aquí* E: ¡Ah ya! Ya, ¿Esta sensación que siente en su estómago es agradable o

desagradable?

A: *Desagradable*

E: Desagradable, ¿es como qué? ¿Si tuvieras que describirla como podrías decirlo?

A: *Como que es algo que no quiero*

E: ¿Y esa sensación es como qué señora Ana?

A: Como que me pongo tensa

E: Como que se pone tensa ¿Por eso le duele la boca?

A: No, es como que me duele la cabeza ahora

Proyecciones en relación al otro significativo de Ana.

A: ... Y mi hermano se enoja porque me dice que yo me dedico a puro dormir. Y me anda leseando pa´ que no duerma. Y yo le digo que si estoy cansada tengo que dormir. Y él no quiere que yo duerma (se ríe). Es que piensa en que yo me voy a dormir todo el día igual como lo hacía antes cuando me enfermé de la depresión la primera vez.

E: ¿Usted alguna vez les ha dicho a sus hermanos que necesita mas apoyo de parte de ellos?

A: O sea yo de repente les digo que ellos me dejan a mi nomás todo... Entonces ellos se enojan conmigo… Ellos piensan que yo les quiero dejar todo a ellos.

E: Si poh… ¿a usted le pasa que los demás debieran saber lo que usted necesita antes de pedírselo?

A: De repente pienso que sí

E: ¿Si? ¿Cómo qué tipo de cosas por ejemplo?

A: Por ejemplo si de repente, si yo necesito una colación pá la niña, o que sé yo, cosas así ¿me entiendes? Eso, que a mí me da lata pedirle a mi hermano que necesito esto y que esto, que clase, que acá, me da…

E: ¿Usted antes de decirle estaba nerviosa?

A: Si

E: ¿Cómo sentía esos nervios?

A: Me daba susto, de repente que me mandara a la punta del cerro, una cosa así.

E: ¿Si? ¿Y a usted le da miedo herirlo a veces? *A: Si* E: Si ¿Entonces para eso usted sigue siendo como amable con el? *A: O sea no exactamente pero…* E: ¿Cómo así? A ver cuéntenos *A: O sea eh… yo antes cuando por ser él me quería conversar, yo antes lo aceptaba, pero ahora no, antes lo aceptaba y me convencía, pero ahora no. Pero yo sé que si él me habla, me va a empezar a cargosear, que aquí que allá y todo eso y puras mentiras nomás, entonces yo ya sé lo que viene...*

Conciencia en relación al otro significativo de Ana.

a) Hermano.

E: Y como fue la imagen que tuvo de su esposo y la otra imagen de su hermano. *A: Eh bueno de mi esposo ahora ya no estamos juntos, entonces supongo que como que está más lejos. Y aparte que de repente no la pasamos na´ muy bien entonces (titubea levemente) como que mejor prefiero mi casa y mi hermano.*
E: Por que en la sesión anterior usted también nos hablaba de un hermano suyo y hoy día nos hablaba también de su hija recién, de estas tres personas, de su hermano, hija y su marido, ¿con quién siente usted que tiene como más palabras guardadas, así como más conflictos que quisiera poder sacar afuera? *A: Bueno yo diría con mi hermano, con uno de mis hermanos, y el otro seria mi marido.*

E: En relación a su hermano, ¿usted reconoce cuando sus hermanos están molestos? *A: Si.* E: Si, ¿y cuando usted los ve molestos, como se siente? *A: Cuando están molestos yo me siento.. o sea no me gusta que estén así entonces, prefiero de repente irme del lado de ellos.*
E: Si?, ¿y en esos momentos usted accede a ser mas comprensiva con ellos? A: *De repente como que no me atrevo por que de repente ellos contestan cualquier cosa de repente así media fome.* E: ¿Se siente incomprendida a menudo? A: *Yo me siento triste pero no quiero estar así.* E: Señora Ana que es lo que le da pena, usted dice que generalmente se siente triste, ¿qué es lo que le da tristeza? A: *El ambiente de mi casa.*
E: ¿Y porqué esta idea que usted tiene de que los otros usted los va a aburrir o que no les va a interesar lo que usted dice, de dónde viene esa idea? A: *Porque de repente ya, yo me pongo a conversar y de repente ellos empiezan a conversar otra cosa, entonces yo creo eso, no termino de decir lo que yo quería decirle* E: ¿Y le pasa muy a menudo eso? A: *Sí, de repente sí*
E: Que duda. A: *…Pero igual me lo imagine así con su ropa, con el olor con el que llega y todo eso.*
A: *Por ejemplo lo que pasa con mi mama… Ella esta enferma, eso y mi hermano como que no quisiera estar al lado de ella, y como que eso me lo dejan a mi y a mi otro hermano.*
E: Y qué le pasa a usted con las ironías de su hermano, sienta… A: (Interrumpe) *Yo me siento mal, cuando me dice cosas, que me encuentra malas.*
E: ¿En relación a que me podría decir? A: *Como que cuando me dicen cosas, como que todo me llega al corazón y como que me doliera.* E: ¿Como que el corazón entonces cuando le dicen algo que le duele, se pone dura? A: *Si, como que me da tristeza.*
E: ¿A quien le pediría comprensión señora Ana quien necesita que la comprenda más? A: *Mi hermano, que yo siento que no me entiende.*

E: ¿O sea muchas veces usted quiere contar algo y como que la mitad del cuento a usted como que le cambian el tema? *A: Sí* E: ¿Y cómo se siente eso? *A: Bueno entonces yo me siento mal, entonces no sigo conversando* E: ¿Y como se siente en el cuerpo? *A: Así como que trago así algo amargo hasta el estómago* E: ¿Y el estómago como siente eso? *A: Como que me cae mal, eso*
E: ¿Qué le mostró eso? Después de decirle a su hermano lo que necesitaba, ¿le mostró algo? A: *De que las cosas hay que decirlas, eso, lo que atendí con ustedes también, o sea de antes yo lo sabía también, pero que no le ponía empeño ¿me entiende?* E: Ah, claro A: *Entonces como que me cerraba a todas las cosas, y ahora ya no poh, que yo no quiero estar así, no quiero ser máquina todo…eso*
E: ¿Siente usted que alguien tiene la culpa de su cansancio? A: *O sea no exactamente que tengan tiene la culpa, sino que, que yo necesito que ellos también cooperen.*

E: Esta ahí quietecita en ese lugar del pecho?, quédese un ratito ahí con esa sensación… Quédese un ratito ahí con esa sensación y en cuanto pueda imaginase una forma que le calce a esa sensación desagradable en el pecho y me la cuenta. A: *Me imagino como el corazón, un corazón.* E: Como un corazón? Esa forma tiene la sensación (Silencio breve) Señora Ana, esa sensación que tiene forma de corazón tiene algún color?. A: *Rojo.* E: Es Rojo… Rojo, y este corazón que es rojo, como se siente, blando? O se siente duro?. A: *Como duro.*
E: No exactamente… no es la indiferencia de sus hermanos lo que la hace sentir triste, dese un rato para reconocer en su cuerpo señora Ana, que otras cosas pueden haber ahí que la hacen sentirse triste hoy día. A: *Como que cada uno anda por su lado, aparte que estamos juntos en la casa.*
A: *A lo mejor él es así por que cuando el estaba chico tenia como 13 años se fue con una familia, cuando estaba chico, o sea igual iba a la casa, pero él vivía en la casa de la esquina, todos pensaban que él era hijo de la señora de la esquina, a lo mejor por eso también él es así con nosotros y nosotros somos así con el también, no se.*
E: ¿Y es tristeza lo que siente o es otra cosa? Por ejemplo ¿malestar? o ¿rabia? A: *Bueno yo creo que de todo, o sea no tanto rabia, no. Pero si me enojo con mi hermano o con mi hija cuando, no me hace caso ella ahí me hace rabiar, entonces ahí yo me enojo.* *Y con mi hermano cuando se van pa´ la calle y me dejan a mi con mi mamá sola. Porque yo estoy todo el día en la casa, entonces yo no salgo a ningún lado si es que no voy a la casa de una amiga así un ratito.*

Ex-esposo.

E: A ver A: *Sino que igual yo estoy como tensa siempre cuando estoy al lado de él, porque siempre me está criticando, siempre me está diciendo algo que a mí no me gusta... Me molesta lo que me dice*
E: ¿Eso fue lo que usted le dijo a él, como fue la reacción de él?... A: *Yo veía que él … quería retenerme para hablarme*

E: ¿Entonces estábamos que le molesta lo que le dice usted no lo escucha? A: *Sí* E: Ya ¿Y cómo se siente eso? A: *Mal...* E: Si ¿porqué se siente mal? A: *Porque como que ya nada me gusta de él*
E: ¿Ella le dijo está muy nervioso? A: *Sí, entonces ahí donde a mí me da como miedo...* E: ¿Cómo se siente en este momento usted? *A: Como que sentí algo al estómago así como… como apretado* E: ¿Si? ¿Qué es lo que le da miedo? A: *De repente pienso que… que me puede pegar*
A: *Bueno yo en ese momento había ido a un negocio que está cerca de la casa, entonces la niña que atiende ahí me dice que está mi marido afuera esperándome, y yo no sabía que él estaba ahí, entonces después yo así como que no quería salir, porque me puse como nerviosa así, como tensa de saber que estaba ahí,...* E: Esto fue el lunes ¿hay alguna sensación en este momento que le llame la atención en su cuerpo?... A: *Me pone nerviosa hablar de este tema*
E: ¿Esta sensación que siente en su estómago es agradable o desagradable? A: *Desagradable* E: Desagradable, ¿es como qué? ¿Si tuvieras que describirla como podrías decirlo? A: *Como que es algo que no quiero*
E: ¿Y esa sensación es como qué señora Ana? A: *Como que me pongo tensa* E: ¿Como que se pone tensa...? A: *... es como que me duele la cabeza ahora* E: Tensas ¿cómo así, como tensa? A: *Como que tuviera tiesa de repente las manos*

E: ¿Dónde siente eso desagradable? A: *Así por aquí parece... En la garganta* E: ... ¿Y es como qué, se parece a algo? A: *Como algo que me fastidia...* E: ¿Cómo que a veces le dan ganas hasta de pegarle? A: *Sí* E: ¿Ahora como… alguna sensación además de esto que le fastidie aquí en la garganta? ¿Hay alguna sensación en sus mandíbulas por ejemplo? A: *Sí* E: ¿Cómo está? A: *Apretada* E: Apretada ¿Hay alguna parte de su cuerpo que este apretado en ese momento? A: *Como que los ojos así, ya no quiero verlo*
E: Que ya no lo quiere. Señora Ana parece que esto que nos está diciendo en este momento, es algo nuevo, ¿le suena nuevo a usted esta sensación de no querer verlo más? Y que hace un tiempo atrás nos mencionó que tenía miedo de volver con él ¿Si? Parece que esta sensación de fastidio, de no querer verlo más, de que no quiere que él se acerque más a usted ¿es una sensación nueva para usted? A: *Sí, es como más fuerte la sensación*
E: ¿Cómo que esta rabia está en el pecho, o en el corazón propiamente tal? A: *En el pecho también* E: ¿Es como que estuviera en el centro del pecho? A: *Sí* E: Quédese un poco con esta rabia que esta en el pecho. Señora Ana, ¿me podría describir como es su rabia? A: *Tengo rabia con él porqué siento como que nunca me entendió* E: Eso, respire profundo y saque toda su rabia. Haga lo que su cuerpo necesite, no se quede con nada pendiente, ¿qué es lo que le da rabia, qué es lo que más le da rabia? A: *¿Porqué tantas cosas que le aguanté? (con amargura y rabia) Es como que… es como que si yo quisiera pegarle a él, así igual como él lo hacía conmigo antes* E: ¿Y dónde se siente eso? ¿Me puede mostrar con su mano donde se siente? *A: En las manos* E: En las manos ¿Cómo que esa sensación de pegarle está en las manos?

A: Sí
E: ¿Qué cosa? A: *Que yo no quiero estar más con él* E: Que usted no quiere estar más con él, ¿significa que cuando está con él usted se apreta y se tensa? A: *Sí*
Pero como yo lo conozco como es, que siempre él como que quiere convencerme de todo lo que habla, entonces yo ahora pensé y dije ¡no! Que no… no me va a convencer más, porque otras veces lo había hecho ya... *Pero yo sé que si él me habla, me va a empezar a cargosear, que aquí que allá y todo eso y puras mentiras nomás, entonces yo ya sé lo que viene.*
E: ¿Cómo quedó después de la llamada de su esposo usted? A: *Bueno yo me sentí mal también, me dio pena, lloré un poco también porque… con él he pasado tantos momentos malos, que incluso la última vez que me llamó por teléfono me insultó y todo eso, entonces me dijo que también él de repente hacía cosas que… que la embarraba poh, y eso*
E: ¿En qué? A: *En que tengo que hacer otra vida, o sea tal vez no con otro hombre, sino que para yo estar bien*

Introyectos en relación al otro significativo de Ana.

A: ...yo pienso que mis hermanos no están ni ahí conmigo, eso pienso de repente yo es un hecho entonces que todo les da igual...
E: ¿Y usted a veces se ha preguntado porqué los otros interrumpen cuando usted está contando algo, porqué los demás son así con usted? *A: Bueno puede ser porque a lo mejor no es importante lo que yo les tengo que decirles, por eso...* E: ¿Porque si usted siente que la interrumpen cuando usted cuenta algo, siente usted como que no la valoran? *A: O sea que no que no me valoren si no que no me escuchan eso, o será porque soy yo muy… tengo mucha inseguridad*
E: ¿Y cómo cree que él encuentra que es la Ana, que la Ana es cómo? *A: Bueno cuando yo volví con mi marido decían que yo era tonta, en todo caso tenían razón, porque nunca debí haber vuelto.*

E: Y… es que yo intuyo que ahí hay algo en usted que hizo… que la hace decir ¡no importa!, como una frase así como : No importa si a mí total, igual no me pescan, o no importa si total a mí… ¿que sería? A: *Es que yo como eh… soy casada, y estoy como allegada en la casa, y ellos son solteros...* E:¿Cómo que tiene menos derecho en la casa? A: *Si*

Movilización en relación al otro significativo de Ana.

E: Como que cosas le gustaría decirles hoy día a sus hermanos. *A: Bueno ahora me gustaría decirles que no peleáramos que seamos mas amigables y que sean mas comprensivo…Eso.* *A: Claro que tengo dos hermanos que también me ayudan a verla, pero a veces igual se corren (sonríe). Yo por eso también me enojo con ellos.* E: ¿Eso es lo que usted siente? ¿Eso es lo que la entristece? ¿Que sus hermanos no están ni ahí con usted?.

A: Si, entonces no me gustaría que fuera así, me gustaría que estuviéramos más unidos, que conversáramos mas las cosas.

E: Y qué le pasa a usted con las ironías de su hermano, sienta…

A: (Interrumpe) Yo me siento mal, cuando me dice cosas, que me encuentra malas.

E: Imagíneselo primero, sienta todo ese momento en que usted se sintió mal con una ironía de su hermano, recuerde ese momento… ¿cómo se siente en estos momentos?

A: Tengo poco de rabia.

E: Elija una de ellas que sea para usted más importante.

A: Que sea más comprensivo y que este mas tiempo con todos nosotros en la casa.

E: Dígalo en primera persona… Yo necesito que Tu me….

A: Yo necesito que tu me…

E: Que podría ser.

A: …Me comprendas.

E: ¿Y cómo llegó a esa conclusión que usted tenía que insistir?

A: Porque igual me tienen que escuchar de lo que yo quiero decir, o lo que ellos me puedan decir también...

E: ¿Si usted tiene derecho a decir lo que le pasa?

A: O sea si, si yo ahora quiero decirlo, lo voy a decir

A: (Piensa) Mi marido…si por que yo estoy enoja con él, entonces tengo rabia yo creo con él.

A: Bueno yo en ese momento había ido a un negocio que está cerca de la casa, entonces la niña que atiende ahí me dice que está mi marido afuera esperándome, y yo no sabía que él estaba ahí, entonces después yo así como que no quería salir, porque me puse como nerviosa así, como tensa de saber que estaba ahí,...

E: Esto fue el lunes ¿hay alguna sensación en este momento que le llame la atención en su cuerpo?...

A: Me pone nerviosa hablar de este tema

E: Ahora que percibe esto que siente las mandíbulas apretadas y esto que la fastidia, la garganta, ¿se da cuenta de algo?

A: Bueno yo siento que… ya no quiero nada más con él, eso siento, que no lo quiero....

A: Es que tengo rabia con él

A: ...a mí me da como miedo ...

E: ¿Si? ¿Qué es lo que le da miedo?

A: De repente pienso que… que me puede pegar

E: Algo que la fastidia ¿Es como algo que la fastidia cierto? Sí, quédese un ratito ahí en esto que le fastidia la garganta señora Ana, siéntalo profundamente ¿cómo es esto que la fastidia? A ver si lo puede describir un poco más

A: De repente siento así como que quisiera pegarle así no sé, que no, no… no viniera nunca más para acá, que no me hable ni nada

E: ¿Me podría describir cómo es esta rabia?, dijo que la sentía en el pecho ¿cierto?, y en el corazón, ¿tiene alguna forma esa rabia, o alguna consistencia, se parece a algo?

A: Es como que… es como que si yo quisiera pegarle a él, así igual como él lo hacía conmigo antes.

E: ¿Cuándo él te pegaba?

A: Sí, me insultaba psicológicamente

E: ¿Como que todavía sientes lo mismo?

A: Sí

E: En este momento ¿qué sensación tiene?

A: De pegarle

Retroflexión en relación al otro significativo de Ana.

E: Imagíneselo primero, sienta todo ese momento en que usted se sintió mal con una ironía de su hermano, recuerde ese momento... ¿cómo se siente en estos momentos? A: *Tengo poco de rabia.* E: ¿Donde?... Cuénteme el sentimiento que tiene, ... A: *Siento una presión aquí (indica el centro del pecho).* E: Siente una presión ahí al centro del pecho. A ver siga sintiendo esa presión y siga sintiendo que otras cosas más siente en su cuerpo. A: *Aquí un dolor* (*indica el hombro derecho).* E: Un dolor en el hombro derecho. A: *Y aquí por el cuello....* E: ¿En relación a que me podría decir? A: *Como que cuando me dicen cosas, como que todo me llega al corazón y como que me doliera.* E: ¿Como que el corazón entonces cuando le dicen algo que le duele, se pone dura? A: *Si, como que me da tristeza.*
E: Si?, y en esos momentos usted accede a ser mas comprensiva con ellos? A: *De repente como que no me atrevo por que de repente ellos contestan cualquier cosa de repente así media fome.*
A: ...*Y mi otro hermano por que yo he tratado de decirle cosas y no he podido.* E: ¿Como que? A: *Por ejemplo cuando yo había vuelto con mi marido yo no quería decirle a ninguno, que no supieran, como a ellos no les cae bien…* E: ¿Que iba a pasar si usted les contaba eso a sus hermanos? A: *Ellos se enojarían conmigo por que me dirían cosas, de que como puedo haber vuelto con él y todo eso.*

E: ¿O sea muchas veces usted quiere contar algo y como que la mitad del cuento a usted como que le cambian el tema? A: *Sí* E: ¿Y cómo se siente eso? A: *Bueno entonces yo me siento mal, entonces no sigo conversando* E: ¿Y como se siente en el cuerpo? A: *Así como que trago así algo amargo hasta el estómago* E: ¿Y el estómago como siente eso? A: *Como que me cae mal, eso*
E: ¿Alguna vez usted ha intentado acercarse a sus hermanos a través de la palabra? A: *¿De decirle algo?....* A: *Como que de repente no me atrevo.*

A: *la última vez que me llamó por teléfono me insultó y todo eso, entonces me dijo que también él de repente hacía cosas que… que la embarraba poh, y eso (se le observa tragar)* E: ¿Qué le pasó acá en la garganta? A: *Adonde* E: Aquí, como que se echó algo para adentro A: ... *Como que tragué algo así, como amargo* E: ¡Ah!, le produce amargura el tema con su marido A: *Mmm… Sí*

Acción en relación al otro significativo de Ana.

E: Al escucharse usted misma decir esto, dese cuenta de lo que siente en su cuerpo una vez dicho acaba de decir que necesita que la comprendan y se comuniquen con usted… ¿Señora Ana se puede volver a decir esto? *A: Yo necesito que te comuniques conmigo y me comprendas*
E: ¿Y cómo le iba con eso? *A: Bueno mi hermano igual me alegaba, porque después me sacaba en cara de que yo venía al médico, y que me demoraba tanto y cosas así, pero yo le dije: pero yo voy al médico, no voy ná a pasear le digo yo así* E: ¿Y usted cuando le decía esas cosas como se sentía después? *A: Bueno como que me desahogaba al decírselo*
E: Así como que las cuenta hasta 10 hasta 100 harto? *A: Si.* E: Entonces ya cuanto les cuenta le sale de mala manera a usted. *A: Si.* E: Y esa mala manera ¿como es? *A: Como que exploto.* E: Y eso significa gritar? significa hablar duro, como es? *A: Hablo mas duro, hablar mas duro por que así hablando yo me aburro, eh como que yo me enojo entonces si mi hermano se enoja yo le contesto y ahí nos enojamos los dos y discutimos.*

E: Si, ¿usted alguna vez le ha dicho a sus hermanos que necesita mas apoyo de parte de ellos? *A: O sea yo de repente les digo que ellos me dejan a mi nomás todo.*

E: Entonces ¿para qué la llamaría? *A: Para que yo me junte con él, entonces yo le dije que yo ahora no… no quería juntarme con él pero que más adelante yo lo llamaba para que hiciéramos eso, lo que habíamos convenido de seguir cada uno por su lado, y él también me dijo lo mismo.*
E: ¿Es por el divorcio? *A: Sí, esa fue la primera vez, y después la segunda vez también vino, que quería conversar conmigo que era una conversación larga y todas esas cosas y yo le dije lo mismo que yo no tenía nada que conversar con él* E: Ya *A: Y… y me insistía poh, entonces yo le dije que no, que no me molestara más, que no me anduviera persiguiendo, así que… desde ahí después hasta ahora no lo he visto más*
E: Mmm… ok. Señora Ana ¿y cuando usted puede defenderse de él, cuando usted puede responderle las cosas que él le dice, cómo se siente usted? *A: Bueno ahí como me siento como que me desahogo de lo que le digo, pero siempre cuando yo le digo algo terminamos enojados, él se enoja porque le digo las cosas también.*
E: ¿Se enoja?, ¿y usted se defiende? A: Sí E: ¿Cómo se defiende? A: A veces yo le contesto por ser cuando me dice cosas que a mi no me gustan
A: ... le dije yo que no… que no me persiguiera más que no me buscara porque yo no quería estar con él...
E: Mmm… ok. Señora Ana ¿y cuando usted puede defenderse de él, cuando usted puede responderle las cosas que él le dice, cómo se siente usted? *A: Bueno ahí como me siento como que me desahogo de lo que le digo, pero siempre cuando yo le digo algo terminamos enojados, él se enoja porque le digo la cosas también.*
E: Algo ¿usted ya sabe lo que necesita su cuerpo cuando se siente tenso? A: Sí E: ¿Sí? ¿Qué necesita? *A: Relajarme* E: Relajarse

A: Sacar todo lo malo de adentro

Deflexión relación al otro significativo de Ana.

E: ¿Y porqué nunca hizo un cambio? *A: Si yo me había cambiado, pero la otra pieza era más chica, entonces como yo tengo una cama de dos plazas, y no me cabía la cama de mi hija en la otra pieza, si, pero ahora me voy a cambiar de pieza si* E: ¿Y usted esa vez se quedó con rabia hacia su hermano? *A: Mmm… O sea no me gustó, pero no, o sea no, no, puede haber sido un rato, pero después se me pasó* E: ¿Cómo que no quiso incomodarlo a él? *A: O sea no, no* E: ¿O encontró que igual él hizo bien? *A: No, ya al final después como que me dio lo mismo no más*
E: ¿Usted frecuentemente, no se siente importante en lo que tiene que decir? *A: Bueno yo pienso que sí, porque si no me escuchan, y ellos cambian el tema* E: ¿Un poquito, o le da rabia? *A: Bueno de repente como que me da lo mismo, me da lo mismo ya*

E: ¿Antes había tenido una experiencia de haber sacado su rabia? *A: Eh.… pensando en poder gritar, qué se yo, así* E: Ya, y ¿gritaba en ese momento? *A: Eh… no pero de repente lo hacía en la casa cuando estaba sola* E: ¿Y eso la aliviaba? *A: Sí, algo*

E: ¿Y cómo lo piensa lograr?

A: (Silencio) sacándolo de mi mente… y de mi corazón (Silencio)

E: ¿Qué esta sintiendo? (se le ve respirar con los ojos cerrados)

A: Como que me estoy sacando de encima

E: ¿De qué tiene ganas señora Ana?

A: De que no este al lado mío ...

E: Aproveche señora Ana que no le quede nada pendiente... este es el momento para sacar todos los "trapitos al sol", y ya partir de nuevo, revise si no le quedó otra cosa más...

A: (respirando profundo) Estoy sacándomela de encima (respira). Que tenía cuando él me pegaba injustamente

E: ¿Lo esta sacando a través de la respiración? ¿Siente que eso es lo que más le ayuda ahora, más que pegarle al cojín? ¿Sí? Ok.

(después de algunos minutos en silencio)

E: ...Ana ¿sigue sacando rabia a través de la respiración?

A: Sí

E: Ya, ¿Dónde siente la rabia en este momento?

A: Por aquí (indica el centro del pecho)...

E: ¿Sí? ¿Me puede contar?

A: Como que me desahogue así y saque esa rabia así que tengo contra él y como que con eso, como que lo fui alejando también así

Contacto en relación al otro significativo de Ana.

E: ¿Con qué se quedó de lo que vivió en la sesión pasada?

A: Con la comunicación... yo le dije a mi hermano que se comunicara conmigo... y me comprendiera...

E: ¿Y cómo reaccionó el?

A: Eeee, bien porque me quedó mirando así y ahora como que conversamos más...

Sobrelimitación-sublimitación en relación al otro significativo de Ana.

b) Hermano

E: Mmn. *A: Entonces me dijo que yo me sentía así por que yo quería nomás ya a lo mejor tiene razón él poh.*

E: ¿Y cómo cree que él encuentra que es la Ana, que la Ana es cómo? *A: Bueno cuando yo volví con mi marido decían que yo era tonta, en todo caso tenían razón, porque nunca debí haber vuelto.*

E: ¿Y le pasa con otro tipo de cosas así como que no quería hacerle tal favor a su hermano, pero termina haciéndolo igual? *A: Bueno yo trato de que cuando ellos me piden algo eh… le digo que si, pero a veces cuando estoy haciendo otras cosas, como que me cuesta de repente pero igual lo hago*

Ex- Esposo

E: ¿Y cómo de qué tipo de situaciones se siente ofendida?... *A: En eso, o cualquier cosa que ellos dicen que esta malo... cuando me encuentran mal las cosas que yo hago*
E: ¿Usted se ofende entonces fácilmente con sus hermanos? *A: Si, porque de repente se ponen muy pesados también, y con mi marido también porque siempre me criticó.*
E: ¿Entonces usted tiene temor que él le cuente de nuevo algo como fantástico y después le vuelva a creer *A: Claro, pero ahora yo sé que no es así poh, lo que él dice, él puede decir muchas cosas que después no son*

E: ¿Y cómo es con su marido, cómo es eso? *A: Si porque él... por ejemplo habíamos terminado, y yo estaba después tranquila en mi casa todo eso, entonces… y después llega de nuevo así a convencerme se puede decir, y… entonces él… como que siento que me da vuelta ¿me entiende? Así como que yo no, no, no quiero pero como uno de repente siempre tiene la esperanza de que la persona pueda cambiar, pero no es así.*
E: Ya ¿y las otras veces? A: Bueno otras veces lo dejo no más que hable cosas E: ¿Algunas veces lo que usted hace es que le dice… le responde a esas criticas y en otros momentos usted lo deja que hable? A: Sí
A: O sea eh… yo antes cuando por ser él me quería conversar, yo antes lo aceptaba, pero ahora no, antes lo aceptaba y me convencía, pero ahora no. Pero yo sé que si él me habla, me va a empezar a cargosear, que aquí que allá y todo eso y puras mentiras nomás, entonces yo ya sé lo que viene...
pero como yo lo conozco como es, que siempre él como que quiere convencerme de todo lo que habla, entonces yo ahora pensé y dije ¡no! Que no… no me va a convencer más, porque otras veces lo había hecho ya

Confluencia en relación al otro significativo de Ana.

c) Ex- Esposo

E: ¿Y cómo lo piensa lograr? A: (Silencio) sacándolo de mi mente… y de mi corazón (Silencio)

Retirada en relación al otro significativo de Ana.

d) Hermano

E: ¿Le hizo bien decirle a su hermano lo que necesitaba? *A: Si, si, y ahora ellos andan bien preocupados de mi y todo eso po. Me siento como diferente también porque como que yo pensaba que después de que mi mamá se fuera iban a andar todos por su lado ¿me entiende?...* E: ¿Y cómo reaccionó el? *A: Eeee, bien porque me quedó mirando así y ahora como que conversamos más...*
E: Eso fue un buen punto que usted también se atrevió a decirle a él, lo que usted necesitaba, y él también generó cambios al interior de la familia *A: Sí, porque... antes llegaba subía al segundo piso y se encerraba en su pieza a ver tele que sé yo, se acostaba, y de ahí nadie más lo sacaba poh, ahora no poh, ahora se queda abajo conversando, veímos tele conversamos* E: ¿Parece que fue importante que le dijera a su hermano que necesitaba que la escucharan y que…? *A: Sí* E: Y que mejoraran la comunicación con él *A: Ha mejorado todo eso*

Ex-Esposo

E: ¿Cómo se siente en este momento?

A: Bien

E: ¿Cómo bien, cómo es ese bien? A ver

A: Como más liviana ...

E: Señora Ana luego de estar tensa y darse un momento para haber sacado esta rabia, ¿hay alguna sensación que le quede luego de esto?

A: De más liviana, más tranquila...

E: Ya, ¿y eso como se expresa en su cuerpo? Sus manos por ejemplo, ¿cómo se sienten?

A: Cómo que me siento más suelta... Como que estoy sintiendo una paz...

E: ¿Cómo se siente cuando se da cuenta que esto es lo que necesita? ¿Cómo se siente esto?

A: Me siento más desahogada, más tranquila, con una paz interior, como más feliz....

E: Si

A: Si, mas relajada, mas conforme también

E: Más conforme, ¿Qué es lo que le conforma?

A: Eh… todo esto, es que ahora yo tengo que empezar una nueva vida.... que para yo estar bien...

A: ...me siento más, más conforme, más feliz estoy hora...

E: ¡Que maravilloso escucharla!

A: Sí

8.4.1.2. Resultados Bernarda.

Desensibilización en relación al otro significativo de Bernarda.

No presenta citas textuales.

Sensaciones en relación al otro significativo de Bernarda.

E: Quédate por unos segundos con ese dolor en tu pecho. Si me pudieras describir esta sensación que tú llamas dolor en tu pecho, ¿me podrías decir cómo es? *B: Es como que se me tapara acá adentro. Como que algo me apretara... Como que me cuesta respirar* E: ¿Es agradable o desagradable esta sensación? *B: Desagradable... Como que me siento inquieta*

Proyecciones en relación al otro significativo de Bernarda.

B: Siempre espero que salga de él y nunca. E: Siempre esperas que salga de él ¿qué cosa? *B: El aclarar las situaciones, el conversar* E: ¿Todavia lo esperas? *B: Sí, yo creo que siempre lo voy a esperar*
E: Bernarda, esto de que parece que el poder hablar con tu papá dependiera de que si tu papá te recibe o no. ¿Si te recibiera podrías hablar con él? *B: Sí, yo creo que sí. Pero él evade todas las cosas.*
E: ¿Y trataste de decírselo a tu papá? *B: No, porque él ni me miró...*
E: ¿Pero igual prefieres seguir con tu vida y olvidarte del tema? *B: O sea no tanto olvidarme yo, sino que olvidarme delante de los demás*

E: ¿Tu sientes que dado que él no te apoyo en ese momento no te va a apoyar en ningún otro? *B: En cosas así si, es que yo siempre he sentido que él le da más valor siempre a su hijo que a uno. A nosotros siempre nos ha desvalorizado, sobretodo a mí.*
E: ¿Y si tú le dijeras a tu papá esto que tú sientes, de que él no ha estado en tus momentos difíciles? *B: No, me da miedo que se aleje más o se enoje.*
E: ¿No te alivia el solo hecho de decírselo? *B: No, porque si yo le digo y me va a salir con: "Ahh pero si eso ya pasó", pa mí queda igual po.*
E: ¿Y tú esperas que una persona que no es buena haga un acto de una persona que sí lo es? *B: Que cambie, si han pasado tantos años, yo digo como no va a cambiar, no va a pensar las cosas.*
E: Pero parece que lo que más te duele es que tu papá no te haya acogido en eso, pero y si tu papá no te acoge nunca, ¿Tú vas a seguir toda la vida con heridas? *B: Yo creo que sí ... no sé si llegará el momento, cuando esté más viejo a lo mejor.*
E: ¿Que hubieras esperado que hubiera hecho tu mamá? *B: Que le hubiese dicho a mi papá que solucionara las cosas, y que se pusiera en el lugar. Pero mi mamá también le tiene miedo.*
E: ¿En relación a tus papás sientes que hay algo de similar en ellos que tu no puedes decirles lo que te pasa? *B: Sí, nunca he tenido apoyo de ellos, entonces pa qué les voy a decir mis cosas.*

Conciencia en relación al otro significativo de Bernarda.

A mí me trato súper mal y a su hijo lo siguió recibiendo normalmente en su casa, como si no hubiera pasado nada. Y mi papá me echaba, me decía: "Tú que haces aquí, ándate"
B: ...a mi mamá se lo he dicho pero dice: "bueno tu papá es así, tu veí cuando llega el hijo de él, él está feliz de la vida" Mi papá como que nada ha pasado, conversa de lo más bien, se sienta, y conversan todas las cosas. Y cuando nosotros estamos ahí lo que hace es que él se encierra en su pieza a ver tele, no comparte con nosotros.
E: Bernarda, cuando quieres decirle algo a tu papá, cuando quieres decirle algo, ¿has logrado distinguir los mejores momentos para poder hablar con él?

B: Sí, pero nunca he tenido la valentía como para poder decirle las cosas... cuando el está bien, uno no quiere amargarle el momento, o sea está bien ¡qué bueno está de buen ánimo! Pa qué voy a decirle cosas que...
E: ¿Cómo te sentiste en ese momento? *B: Me sentí sola, como abandonada... me sentí desprotegida ...Sufrí harto, me dolía todo por dentro.* E: ¿Sentiste que tu família no estuvo ahí? *B: Sí. Pensé que iba a ser diferente.*
E: ¿Cómo se siente eso? *B: Nada, yo ahí me fui. Es como un dolor, un dolor tan grande. Es pena, rabia, todo.* E: ¿Estás sintiendo esa pena ahora? *B: Sí* E: ¿Dónde la sientes? *B: Aquí* E: En el pecho. Parece que ahí donde estaba ese tapón hay pena *B: ...Sí, me duele mi pecho harto.*
E: ¿Y si tú le dijeras a tu papá esto que tú sientes, de que él no ha estado en tus momentos difíciles? *B: No, me da miedo que se aleje más o se enoje.*
Después pasaron unos meses y el hijo de mi papá de nuevo tuvo cabida en la casa de mi papá. Con eso yo me sentí muy pasada a llevar.
E: ¿Cómo es sentirle miedo a tu papá Bernarda? *B: No sé si es bueno o es malo, pero siempre he sentido eso. No poder decirle las cosas... Y de enfrentarlo cuando pasan cosas ...me da como nervio decirle las cosas..*
B: Es que igual es fuerte lo que pasó para mí. Es fuerte que nunca lo hayan… que quedara ahí nomás. Siendo que para mí fue algo grande, algo importante.
E: ¿Cómo? *B: Pensé que me iban a dar más apoyo. Que mi mamá iba a estar más a mi lado...* E: ¿Y tú quisieras que tu papá hubiera hecho algo distinto, como qué? *B: Como que me hubiese abrazado, me hubiese escuchado, me hubiese pedido disculpas.*
E: ¿Cómo es sentirle miedo a tu papá Bernarda? *B: No sé si es bueno o es malo, pero siempre he sentido eso. No poder decirle las*

cosas E: ¿Es como miedo a decirle lo que está pasando? *B: Y de enfrentarlo cuando pasan cosas.*
E: Pero parece que lo que más te duele es que tu papá no te haya acogido en eso, pero y si tu papá no te acoge nunca, ¿Tú vas a seguir toda la vida con heridas? *B: Yo creo que sí ... no sé si llegará el momento, cuando esté más viejo a lo mejor.*
E: ¿Y tú esperas que una persona que no es buena haga un acto de una persona que sí lo es? *B: Que cambie, si han pasado tantos años, yo digo como no va a cambiar, no va a pensar las cosas.*
E: ¿Es agradable o desagradable esta sensación? *B: Desagradable... Como que me siento inquieta... por no poder hacer las cosas o decirlas, aunque él me trate como me trata él, sin saber las cosas, sin escuchar...*

Introyectos en relación al otro significativo de Bernarda.

B: Siento que siempre he salido adelante sola... siempre me he valido por mi misma. No repetí ningún año en el colegio ... nunca di problemas en la casa ... Ellos nunca me agradecieron eso... Siempre he sentido que no he sido importante para ellos.
B: ... lo más importante es que me ha fallado mi familia... Es que si no tienes a tu familia que es tu mayor apoyo, ¿quién más? *... si no me apoyó en eso que fue tan delicado, tan importante, qué valen las demás cosas... Para mí, mi familia ahora son mis hijos.*
E: Pero sin embargo, aunque tu papá es tu papá tu igual sigues esperando que cambie algunas cosas. *B: Sí, pero mi mamá me dice que nunca va a cambiar...*
B: Es que las cosas siempre van a ser igual pienso yo. Porque él es así, sus actitudes son así...
E: ¿Y tú sientes que cuando alguien tiene un papá tiene que quererlo igual sea como sea? *B: Sí, así nos criaron a nosotros* E: ¿Y de dónde sacaste esa idea? *B: El siempre nos dijo.* E: Sean como sean los padres hay que quererlos igual

B: Sí y respetarlos y apoyarlos y estar con él. (Blanca en otro momento señaló que enfrentar a su padre es faltarle el respeto). E: ¿Y tú que piensas respecto a eso? *B: Siempre me crié con eso y eso mismo les he recalcado a mis hijos.* *B: Puede ser que no sea una buena persona, pero al final siempre digo... al papá igual uno no lo elige... tengo que aceptarlo igual, respetarlo igual.*
E: ¿Todavia lo esperas? *B: Sí, yo creo que siempre lo voy a esperar*

Movilización en relación al otro significativo de Bernarda.

B: Lo más pesado que me pasó, cuando mi hermano quiso abusar de mí y no podía decírselo. En realidad se lo dije a mi mamá.
E: ¿Qué te gustaría decirle? *B: Que me entendiera nomás (se observa que hace puchero).* *E: Bernarda, ¿Hay alguna emoción que estés sintiendo?* *B: Sí, siento deseos de llorar.*
E: ¿Qué te gustaría hacer? *B: Me gustaría aclarar con mi papá eso, y que él se pusiera en mi lugar y me apoyara....*
E: ¿Tú crees que habría algo que pudiera aliviar lo que a ti te está pasando en este momento? *B: Sí, yo creo que aclarar eso...*
E: ¿Todavia lo esperas? *B: Sí, yo creo que siempre lo voy a esperar*
E: ¿Cómo es sentirle miedo a tu papá Bernarda? *B: No sé si es bueno o es malo, pero siempre he sentido eso. No poder decirle las cosas... Y de enfrentarlo cuando pasan cosas ...me da como nervio decirle las cosas..*

Retroflexión en relación al otro significativo de Bernarda.

E: ¿Es agradable o desagradable esta sensación? *B: Desagradable... Como que me siento inquieta... por no poder hacer las cosas o decirlas, aunque él me trate como me trata él, sin saber las cosas, sin escuchar...*
E: Quédate por unos segundos con ese dolor en tu pecho. Si me pudieras describir esta sensación que tú llamas dolor en tu pecho, ¿me podrías decir cómo es? *B: Es como que se me tapara acá adentro. Como que algo me apretara... Como que me cuesta respirar* E: ¿Es agradable o desagradable esta sensación? *B: Desagradable... Como que me siento inquieta*
E: Bernarda, cuando quieres decirle algo a tu papa, cuando quieres decirle algo, ¿has logrado distinguir los mejores momentos para poder hablar con él? *B: Sí, pero nunca he tenido la valentía como para poder decirle las cosas.*
E: Ya, como que observas que es el momento apropiado, pero algo te pasa que no eres capaz de decirle lo que estás sintiendo. *B: Sí porque cuando el está bien, uno no quiere amargarle el momento, o sea está bien que bueno está de buen ánimo pa qué voy a decirle cosas que...*
E: ¿Y tú prefieres no decirlo? O sea dado que tu papá no te recibe ¿tú te sacrificas guardándote lo que te pasa? *B: Sí*

Acción en relación al otro significativo de Bernarda.

No presenta citas textuales.

Deflexión relación al otro significativo de Bernarda.

E: ¿Cómo es la relación con tu mamá? B: *No es mala, pero yo no soy muy apegada a mi familia.* *Lo que pasa es cuando yo me junté con mi esposo yo me fui porque tuve un problema*

grave en mi familia. Entones esa fue una forma de escape para mí.

Contacto en relación al otro significativo de Bernarda.

Después de la tercera sesión de entrevista nos reunimos una vez más con Bernarda para hacerle nuestra devolución. En esa oportunidad ella nos relató haberse podido autoexpresar con su madre. Le contó todo lo que había sufrido antaño, y estaba muy satisfecha pues se había sentido acogida por ésta.

Sobrelimitación-sublimitacion en relación al otro significativo de Bernarda.

E: De todas las personas de las que hemos hablado ¿a quién te cuesta más decirle lo que te pasa? *B: a mi papá. Yo a él nunca le he dicho nada. Y yo creo que nunca se las voy a decir.*
E: Tú podrías identificar cómo son algunas características de las personas con las cuales tú no puedes conversar a las cuales tú no puedes decirles qué te pasa. Has logrado identificar algo en que se parecen esta persona con esta otra que tu no has logrado decirles lo que te pasa. *B: Yo a mi esposo le digo las cosas, converso todo. A mi mamá y a mi papá yo no les digo mis cosas.*
E: ¿Y trataste de decírselo a tu papá? *B: No, porque él ni me miró, porque parece que, o sea yo no sabía, pero mi hermano ya lo había llamado y le había contado las cosas de otra manera*
E: ¿Pero igual prefieres seguir con tu vida y olvidarte del tema? *B: O sea no tanto olvidarme yo, sino que olvidarme delante de los demás* E:¿Es mejor eso? *B: Para ellos sí, para mí no.*
E: ¿Y tú que hiciste en ese momento cuando te dijo tu tuviste la culpa de lo que pasó? *B: Yo lloraba nomás*

Confluencia en relación al otro significativo de Bernarda.

No presenta citas textuales.

Retirada en relación al otro significativo de Bernarda.

Observamos en Bernarda que después de invitarla a la vivencia de su necesidad de autoexpresión en relación a su padre, ella habla más lento después de la movilización. Expresando que le hace bien decir lo que le pasa con su papá. Asimismo observamos que al término de la sesión se sienta con las rodillas separadas, sin embargo siempre cruzados los pies, los brazos sueltos al término de la sesión (parece más relajada, suelta, tranquila).

8.4.1.3. Resultados Mirta.

Desensibilización en relación al otro significativo de Mirta.

No presenta citas textuales.

Sensaciones en relación al otro significativo de Mirta.

E: Si pudieras describir esa sensación Mirta ¿se parece a algo, o es como… o es como qué…? M: *Es como un vacío en el estómago* E: Como un vacío en el estómago, ¿es agradable o desagradable? M: *Desagradable* E: Desagradable M: *Sí, me produce angustia*
E: ¿Ya?, no me diga si es angustia o ansiedad, veamos ¿cómo es, se mueve o no se mueve, es agradable o desagradable, vamos chequeando ¿ya? entonces quédate ahí en tu estómago ¿me puedes mostrar donde sientes eso? M: *Acá* E: Ahí, ¿es como la boca del estómago? M: *Sí*
E: Te da pena, quédate ahí un poquito, quédate ahí sintiendo eso que te está pasando. ¿Puedes identificar alguna sensación en este momento que te llame la atención? M: *En el estómago*
E: ¿En este momento hay alguna sensación o emoción que llame tu atención? M: *No… me siento más aliviada sí*

Proyecciones en relación al otro significativo de Mirta.

E: ¿tú le dices a tu mamá que eso te molesta? M: *sí se lo he dicho. Pero yo ya creo que es por la edad. Mira mi mamá antes era igual que yo, era mucho de guardar, guardar y guardar, pero después de que murió mi papá ella se siente con la licencia de decir todo lo que a ella le pasa, el problema de esto es que ella no dice lo que le molesta, ella lo vomita.*
E: ¿tú sientes que tienes dificultades con tu mamá para comunicarte? M: *sí, de siempre. Yo he sido la más cercana a mi mamá porque yo soy muy servicial, pero no por una cuestión afectiva. Mi mamá no es de esas mujeres que te va a abrazar o a darte un beso*
E: ¿te pasa que no le cuentas tus cosas a tu mamá para que a ella no le vaya a dar pena? M: *sí. Lo que pasa es que ella por todo se preocupa mucho.*
E: ¿puedes distinguir un momento en que tu mamá te pueda escuchar mejor que en otro? M: *es que sabes lo que pasa es que yo creo que si le digo algo a mi mamá va a ser como que la estoy recriminando, y eso va a dar pie para que mis hijos me recriminen alguna vez. Eso me angustia mucho.* E: ¿entonces tu sientes que no existe un momento en que tu mamá te pueda escuchar para tu poder contarle tus cosas? M: *No, yo creo que no…bueno a lo mejor puede ser que exista pero yo no lo he intentado, es que el hecho de que ella se vaya a sentir cuestionada yo no quiero que pase*
E: ¿y si tu le planteas a tu mamá lo que temes? M: *es que ella igual lo va a sentir, es que ella es muy parecida a mí. En el fondo yo sé que ella va a percibir las cosas así como las percibo yo de que la estoy recriminando.*
E: ¿y será que te da miedo que a ti te pase lo mismo y por aguantar termines reventando y tirando para el lado equivocado? M: *si, eso me da miedo.*
E: Entonces, nos vamos a quedar con esa parte del recuerdo en que están en el comedor, tú mamá te dice que le des yogurt a los gemelos y tú le dices: no, porque me quedan pocos, y tú mamá te dice entonces: están gordos, pueden tomar té, ¿cierto?. ¿Esa parece que es la parte en que más te pasan cosas?

M: *Sí, sí, es que ¿sabes lo que pasa? que a mi personalmente me pasan cosas cuando dicen cosas a los niños…*
M: *yo en esa oportunidad, no quise decirle nada para…para no molestarla ¿me entiendes?, para no hacerla sentir mal* E: ¿Porque tu sientes que si… si le dijeras algo a tu mamá, eh…? M: *Ella se siente ¡po!* E: ¡Ah!, ¿cómo si tú le dices a tu mamá lo que te pasa, ella se sentiría? M: *Claro* E: ¿Se sentiría cómo? M: *Se siente mal ¡po!* E: Mal M: *Mmm… (asintiendo)* E: ¿Como rechazada? M: *Es que lo que pasa, es que yo con mi mamá somos demasiado parecidas*
E: Y dices que te da rabia con el otro ¿si?, que después te da pena, y que después igual como que te lo cuestionas y dices: bueno puede tener razón ¿si? ¿Tú sientes que a tú mamá le podría pasar lo mismo contigo? M: *Sí, yo siento que si*
E: O sea que tu mamá… M: *Es que ¿sabes lo que pasa? que mira… lo que pasa es que mi mamá, ella al igual que yo no está acostumbrá a decir las cosas que ella siente que le pasan ¿te fijas?. Ella no sabe como expresar lo que ella siente y le pasa…*
entonces a ella yo creo que a lo mejor igual le cuesta como decirme a mi lo que a ella le molesta, o sea no le cuesta decirme lo que le molesta en forma cotidiana ¿te fijas? Porque no tiene filtro pá decirme lo que le molesta en forma cotidiana, pero si yo sé de repente, o sea, yo siento de repente que hay otras cosas que le molestan y no se atreve a decirlas E: ¿Como te pasa a ti también? M: *Como me pasa a mí*
E: ¿Y tú le has preguntado eso a tú mamá? M: *No, nunca* E: ¿Tú supones entonces que ella…? M: *Claro yo supongo que es así, porque yo siento de repente que es así* E: Pero ¿nunca lo has contrastado con lo que tú mamá te dice?

M: *No*
E: ¿Qué te da? M: *Lo que pasa es que me cuesta por el hecho de que yo lo que le voy a decir le voy a hacer daño. Lo que pasa que de repente uno no sabe expresar lo que… las cosas, por ejemplo, yo tengo el problema de yo no sé disfrazar las situaciones*
E: Y ¿tú sientes que le haces daño a ella (mamá)? M: *Sí, po yo creo que sí, en más de una oportunidad yo siento que le he hecho daño por lo que le he dicho* E: ¿Ella te lo ha dicho? M: *No me lo ha dicho en forma así directa*
E: Yo siento que cuando uno abre el corazón frente al otro con humildad, el otro te escucha con humildad, y si vas a ir donde tu mamá a echarle la culpa de algo que ni ella sabe… M: *Claro, es que por eso te digo, eh… que a mí eso es lo que me pasa, yo por lo mismo yo nunca he querido decirle nada, porque yo siempre he sentido que yo del momento que le voy a decir algo ella va a sentir como que yo la estoy recriminado*
E: ¡ah! ¿Tú crees entonces que tu mamá va a asociar que las crisis de vértigo, que todo lo que te está pasando es culpa de ella? M: *Exacto*
E: Entonces ¿quién es responsable de guardarse las cosas? M: *¡Yo po!, si eso yo lo tengo claro* E: Entonces ¿porqué tu mamá tendría que sentirse responsable por todo lo que te ha pasado, si tú tienes claro eso? M: *(…) porque ya en la medida que yo le diga: mami es que sabes que en realidad yo siento que nuestra comunicación no es buena, entonces ella me va a decir al tiro, o sea asocia ¡po!*
Respecto del acercarse dice: M: *yo siento, que en realidad es algo que nos beneficiaría a las dos (…) de repente siento que ella se siente como muy sola, a lo mejor lo mismo que me pasa a mi le está pasando a ella, ¿te fijas?. Yo creo que es así* E: ¿Crees entonces que lo que a ti te pasa le pasa a tu mamá? M: *Yo creo*
E: ¿Crees que lo que te pasa a ti, también es lo que le pasa a tu mamá (querer llorar y no poder)? M: *Sí, yo creo que a veces sí*

E: ¿O sea en la medida que tú te vayas acercando a ella, ella… tú sientes que ella va a ir abriendo su corazón también? M: *Sí* E: ¿A ti te pasa eso (que cuando se acercan con cariño a ti tu abres tu corazón)? M: *Sí, es que por eso te digo, yo de repente siento que somos demasiado parecidas, y a mí me pasa, ponte tú, si alguien quiere llegar a mi la mejor forma de llegar es así como, empezar a buscar así como mi lado amable ¿te fijas?* E: Entonces tú, por ende, le vas a buscar el lado amable a tu mamá M: *Exacto*
E: hay alguna persona en tu familia a quien te cueste decirle lo que te pasa M: *con mi mamá. Es que no le cuento lo que me pasa por no causarle angustias (en este preciso instante comienza a comerse las uñas)* E: ¿parece que te pusiste ansiosa? M: *no* E: comenzamos a hablar de tu mamá y te comenzaste a comer las uñas, ¿tiene algo que ver para ti esto? M: *(se ríe)*

Conciencia en relación al otro significativo de Mirta.

E: ¿tú sientes claramente cuando no tienes que contarle algo a tu mamá? M: *sí.* E: ¿y esos momentos son más claros que cuando si están las condiciones para decírselo a tu mamá? M: *mira, lo que pasa es que a pesar de que nos queremos mucho no somos abiertos a decir lo que nos pasaba.* *Mi mamá nos decía que nos quedáramos callados para no crear conflictos.* E: ¿ah, entonces decir lo que te pasa es crear conflicto? M: *claro.*
E: ¿Mirta será que donde guarda, guarda y guarda que se colapsa y revienta?

M: *claro, el tema está que revienta para cualquier lado y a veces lo hace para el lado equivocado*
E: Mirta a raíz de lo que hablamos de tu mamá ¿Tú logras distinguir momentos en que ella pueda recibir mejor las cosas que tú le digas? M: *ehh… Si yo creo que de repente igual se pueden como dar las instancias, pero es complicado*
E: Por ejemplo, ¿cuando estas con tu mamá conversando (por ejemplo) hay algún sentimiento o emoción que sea característico?, M: *¿Sabes lo que pasa? bueno yo en realidad con mi mamá no converso de mis cosas* E: Ya M: Pero*… tenemos una buena relación pero una buena relación de convivencia…* E: ¿ah ya, no más que eso? M: *pero no una relación así cercana, afectiva, no, ponte tú, hace a ver como 2 meses atrás mi mamá viajó a Iquique, porque yo tengo mi hermana que vive en Calama, resulta que mi hermana se juntó con ella allá en Iquique, todo lo demás, y al otro día llama mi hermana como bien preocupá y me dice, oh! Me dijo, sabí que mi mamá tiene la media depre. Yo, lo tenía claro…o sea yo me había dado cuenta igual que ella andaba como triste, pero ella a mi no me dice ¡hay tengo pena por eso, que me ocurre lo otro, no po!, en ese sentido, por eso yo te digo que, yo creo que es como una cuestión de formación, de educación, que todas somos así muy buenas pa' guardarnos lo que a nosotros nos ocurre*
E: ¿O sea que el espacio (para conversar con tu mamá) está? M: *El espacio está* E: ¿Nada más falta que te cargues de energía? M: *Sí, es que ¿sabes lo que pasa?, que de repente estamos las dos juntas, ponte tú, claro conversando de las cosas cotidianas ¿te fijas?, pero de repente nos quedamos sin tema y yo le digo: ¡ay me voy a acostar! (…) de repente sin tener ganas de acostarme: ¡ah, ya tengo sueño! Y me voy a acostar*
Ponte tú me critica… o sea, por decirte… en una oportunidad a mi me dolió mucho, ponte tú, yo les compro los yogures a mis niños, y como yo tengo los gemelos en la casa, entonces mi mama… ¡ah, que ya yogurt pá los gemelos!. Resulta que claro, yo a los míos les compro para la semana, ¿te fijas? entonces yo le dije que no, porque… aparte ellos ya habían tomado su leche. No, le dije yo porque ellos tomaron su leche y los yogurt tienen que alcanzar para toda la semana para los míos. ¡ah! Me dijo que tanto si los tuyos están harto gordos, si por último toman té, ¿cachai?,

Introyectos en relación al otro significativo de Mirta.

E: ¿Mirta con alguna persona se acentúa esto de estar ofendida? M: *no yo no soy rencorosa. Me duele más con mi mamá. Me afecta mucho lo que ella me diga.* *Es que yo siempre he tenido mi autoestima muy baja.*
E: Mirta, y ¿si tu mamá pensara eso (que todo lo que yo he estado pasando ha sido por culpa de ella), como de quien es responsabilidad que lo sienta? M: *Sería responsabilidad mía po, por no expresar bien como corresponde la situación*
E: ¿Por qué no se da (que puedan conversar de las cosas que les pasan)? M: *Porque no, porque no sé si no está la confianza, no está… no sé po, a mí me cuesta llegar y decirle, y a ella también le cuesta decirme a mi po! A ella no le cuesta decirme las… pero si le cuesta, ponte tú… es que mi mamá no es de expresar lo que a ella le ocurre, es lo mismo que me pasa a mí*
E: Y tú crees que tu mamá no podría ser más afectuosa? M: *Sí, yo creo que si podría ser, pero que tampoco es… es forzarla a que sea así po, ponte tú a forzarla a que ella sea más cariñosa, no* E: Y por ejemplo, ¿te gustaría un día abrazarla y decirle: mamá abrázame? M: *De echo yo la abrazo* E: Y ¿le has dicho alguna vez: mamá abrázame por favor? M: *No* E: Y ¿tú crees que tu mamá no te abrazaría? M: *(…) No yo creo que sí, que me abrazaría. No lo sé, (…)Podría ser o no podría ser*
E: ¿Tú sientes que a medida que ella (mamá) vaya sintiendo la cercanía…? M: *Ella igual va ir sintiendo la necesidad de irse expresando, y la confianza pá hacerlo también, porque mira, yo me recuerdo cuando mi papá falleció, nosotros estuvimos toda la noche juntas y mi mamá me dio mucha… me dio pena, me dio pena con ella, yo te digo que me recuerdo y me da pena, porque mi mamá me decía que se moría de ganas de llorar y no podía. Me decía, algo como más grande en mí no me permite como hacerlo*
E: Y ¿puede ser que te hayas expresado de manera correcta y ella igual te puede mal interpretar?

M: *Es que yo creo que yo nunca me he podido expresar*

Movilización en relación al otro significativo de Mirta.

E: ¿No dijiste nada? M: *No, aunque sí me molestó mucho,*
Entonces, a mí esa situación me molestó, porque yo digo: bueno ¿porqué po?, o sea, estén gordos, estén flacos, es mi problema si… y al fin y al cabo soy yo la que se los compra ¡po!. Y ¿por que yo les voy a estar privando a ellos para darle a otros niños?, sin haber sentido
E: ¡Que tanto están muy gordos que tomen té!, ¿cierto?, y tú ¿cómo reaccionas? M: *Es que me dio mucha rabia*
E: Te quedaste callada, ¿puedes acordarte de ese momento en que sentiste rabia y te quedaste callada? Tráelo a tu memoria ahora como si lo estuvieras viviendo, tarta de recordarlo, como si lo estuvieras viviendo. Tu mamá te dice: ¡que tanto si están tan gordos, que tomen té! ¿Cierto?, ¿Cómo te sientes? M: *Igual me da pena*
E: ¿Cómo así? M: *Haberme… o sea lo que pasa es que me da lata quedarme con… con cosas que decir, me da lata quedarme con cosas que decir…* E: ¿Qué es lata? M: *Eh… a ver no me gusta quedarme con cosas adentro*
E: Mirta ahora que te das cuenta de que…de que te gustaría saber más cosas de tu mamá, y que vives con ella, la quieres mucho, pero sientes que no la conoces ¿qué te gustaría hacer? M: *De hecho trabajar para empezar a acercarme más a ella*

Retroflexión en relación al otro significativo de Mirta.

E: Te dio rabia ¿cierto?, ya te dio rabia y ¿Qué hiciste? M: *Me quedé callada*
E: Ahí quedo todo

M: *Sí, no yo no… (cortó la frase, pero indica que no le dijo nada)*
Y lo que te estaba diciendo es… es que a mi eso es lo que me da lata, ponte tú, después que me pasan las situaciones, quedo como pensando, y pensando, y digo: porqué no dije esto, porqué no dije lo otro ¿te fijas?,
E: ¡Ah! ¿Lo que me mencionaste entonces no se lo dijiste? M: *No, no me quede callada*
E: ¿a tu mamá le pides lo que necesitas? M: no*, a mi mamá no. Es que mi mamá cuestiona mucho todo lo que yo hago.*
E: ¿y tu prefieres entonces no decirle a tu mamá lo que te pasa con tal de que ella no se sienta recriminada? M: *si, prefiero no decirle nada, además que yo no me siento en el derecho de cuestionarla si ella ha sido una mujer tan esforzada.*
E: ¿cuando te sientes angustiada o sobrepasada a quién le cuentas tus cosas? M: *a nadie. Bueno, o sea si tengo conflictos con mi mamá le cuento a mi marido.* E: ¿y cuando tienes problemas con tu marido? M: *A nadie*
E: ¿Y le dices a tu mamá en esos momentos lo que quieres decirle? M: *No* E: ¿A pesar que sientas que es el momento oportuno, no lo haces? M: *No*
E: Oye Mirta, cuando estas delante de tu mamá, y te enojas con ella ¿qué te dan ganas de decirle?, M: *Decirle todo lo que me da rabia po' (…) Claro, pero no tengo… no tengo*
E: Y ¿tú sientes que esto de quedarte con cosas adentro, eh… se debe a algo?, O sea es como decir tú te quedas callada ¿porqué? M: *yo creo que sí, o sea pá mí es una cuestión nada más de que sentimientos, nada más que eso* E: ¿Cómo así? M: *Eh… sí, porque yo siento que… al uno hablar, por ejemplo yo en esa oportunidad, no quise decirle nada para…*

E: Pero, por ejemplo, ¿hablarle a tu mamá de las cosas que tú sientes, te da como un poco de vergüenza?, ¿sí trataras como de contarle como cosas tuyas…?

M: *Es que a mí me cuesta (…) decirle a mi mamá (…) no puedo. (…) es que me da como mucho nervio, me pongo muy nerviosa (…)*

E: Y ¿qué es lo que te da nervio?

M: *(…) no sé po', que mi mamá ande angustiada 2, 3 días por lo que yo le haya dicho (…)como de decirle algo que yo sienta que le voy a hacer daño*

E: Oye y ¿de dónde viene esa fantasía de que tú haces daño con lo que tú dices?

M: *No sé*

E: Y ¿en relación a quién fue, te acuerdas?

M: *(…)no sé, porque yo desde que tengo uso de conciencia siempre ha sido igual*

E: Y ¿En tu casa se maneja eso, de no decir al otro las cosas porque lo puedes herir?

M: *Pero claro que sí po, toda la vida (…)nos criamos escuchando a mi mamá diciendo que no teníamos que decir lo que nos pasaba para no crear problema, por no crear conflicto*

E: ¿Y con tu mamá eres activa para pedir lo que quieres, o esperas que te lo den?

M: *Es que ¿Sabí lo que pasa? es que con mi mamá, a mi me cuesta hasta abrazarla po*

E: Y ¿qué es lo que te pasa cuando te dispones a abrazar a tu mamá?

M: *Es que me siento rara (…) es que siento que a mi mamá le pasa lo mismo que a mi (…)yo siento que ella tiene como muchas necesidades, que uno le haga cariño, sentirse así como muy querida ¿te fijas?, pero es por la forma*

E: ¿Cómo así?

M: *Es por la forma que… que uno ha sido como criado, es como la forma en que uno le cuesta entregar ¡po!*

E: ¿Será como que dar cariño es que…?

M: *(…) mira pá nosotros siempre los sentimientos fueron como un sinónimo de debilidad*

E: Tú mencionaste la vez anterior que llorar era de débil

M: *exacto*

E: Entonces ¿Será que decirle al otro lo que te pasa también es débil?

M: *Obvio po', es tu punto débil po', es tu debilidad*

E: ah! ¿Es como bajó la guardia?

M: *Obvio, y en la medida que más sepan cuales son tus debilidades, entonces siempre van a tomarlas en cuenta el momento de atacarte*

E: Entonces parece que (…)cuando se está más flexible, como más abierto se está más cercano, pero también más expuesto a los dardos de los demás, y cuando estas más duro, estás más lejos, pero estás menos expuesto, soportas más lo que viene de afuera

M: *Exacto*

E: Y ¿esta idea tú dices que viene de tu familia de atrás, como que la tuviste siempre?

M: *Sí*

E: ¿Nunca te la has cuestionado?

M: *No, ahora fíjate… hasta ahora yo creo que me empiezo a cuestionar eso*

E: Mirta ¿te pasa que a menudo te sientes taimada o amurrada?

M: *Pero rara vez ando así como taimá*

E: Y ¿Te pasa que te amurras o te taimas con tú mamá?

M: *o sea igual me taimo (…), por un rato, pero así de andar unos días con ella enojá, ¡no!, nunca*

Acción en relación al otro significativo de Mirta.

Análisis descriptivo

E: Dijiste que tenías ganas como de ir pavimentando el camino ¿cierto?, como ir pavimentando un camino para acercarte a tú mamá ¿si? M: *Sí* E: y ¿Qué piensas hacer para eso? M: *¡Ir buscando las instancias po!, para que se vaya dando la mejor comunicación*
E: ¿Finalmente que quieres hacer, qué vas a hacer? M: *¿En relación…?* E: a tu mamá M: *Sí, voy a dejar que las cosas fluyan* E: Y ¿Cómo piensas lograrlo? M: *No sé po, de a poco yo creo que ir ideando la manera para…* E: Como me decías tú ir pavimentando este caminito?… M: *Claro* E: y ¿tú sentías que antes no dejabas que las cosas fluyeran? M: *No (…) siempre he tendido como a evadir las situaciones. Lo que yo siento que a mi me va a hacer daño, o que va a dañar a los demás yo la evado, y hoy en día no quiero pedir nada de nada*
E: ¿Sí?, ¿qué piensas hacer para lograr ese afecto? M: *Yo creo que en la medida que yo vaya siendo más afectuosa con ella, ella va a ir sintiendo también eso*
E: Mirta ahora… bueno ya que hemos dado como esta vuelta de que es lo que necesitas y que es lo que quieres hacer, eh… sabes más o menos como vas a lograr acercarte a tu mamá M: *Sí, fíjate, mira yo, en realidad yo creo que en la medida que yo vaya tratando... siendo más abierta con ella, ella va a ir abriéndose también, en la medida que yo me vaya acercando más a ella, ella…*

Deflexión relación al otro significativo de Mirta.

Análisis descriptivo

E: ¿Vale la pena el sacrificio (de callar y no decirle a tu mamá lo que te molesta)? M: *Eh… mira yo creo que con el tiempo, eh… si es lo único que voy a tolerar yo creo que sí, es que mira (riendo) lo que pasa que uno igual va perdiendo como la tolerancia*
E: ¿O sea que el espacio (para conversar con tu mamá) está? M: *El espacio está* E: ¿Nada más falta que te cargues de energía? M: *Sí, es que ¿sabes lo que pasa?, que de repente estamos las dos juntas, ponte tú, claro conversando de las cosas cotidianas ¿te fijas?, pero de repente nos quedamos sin tema y yo le digo: ¡ay me voy a acostar! (…) de repente sin tener ganas de acostarme: ¡ah, ya tengo sueño! Y me voy a acostar*

Contacto en relación al otro significativo de Mirta.

Análisis descriptivo

E: Oye, y ¿qué crees tú que va a pasar después de que te acerques a tu mamá? M: *No sé po, yo creo que ahí recién vamos a empezar a tener como una… una relación como mucho más plena (…)* E: ¿Eso es lo que esperas? M: *Sí, sí fíjate que me encantaría llegar un día y que nos podamos sentar y conversar de todo lo que yo he vivido con ustedes*

Sobrelimitación-sublimitación en relación al otro significativo de Mirta.

Análisis descriptivo

No se presentan citas textuales

Confluencia en relación al otro significativo de Mirta.

Análisis descriptivo

No presenta citas textuales.

Retirada en relación al otro significativo de Mirta.

Análisis descriptivo

No se presentan citas textuales

8.4.1.4. Resultados Rosa.

Desensibilización en relación al otro significativo de Rosa.

Análisis Descriptivo

No se presentan citas textuales.

Observaciones

Desensibilización observada en relación a tema de otro significativo: Respiración superficial o mínima respiración corta y agitada, deja de respirar por períodos significativos en relación a un otro significativo.

Sensaciones en relación al otro significativo de Rosa.

Análisis Descriptivo

No se presentan citas textuales

Proyecciones en relación al otro significativo de Rosa.

Análisis Descriptivo

E: Al parecer a usted le cuesta pedirle plata a su pareja ¿Qué piensa usted? R: *Que dirá: ¡bueno no son hijos míos! Y ella me pide, pide, pide, y…* E: ¿Y él le ha dicho eso? ¿Nunca lo han conversado? R: *No, sí, si lo hemos conversado, pero yo siempre con eso, o sea siempre yo como que a las finales el hijo es mío* E: ¿Qué le ha dicho él, al respecto? R: *No, nunca nada* E: ¿Parece que pedirle plata a él para sus hijos le complica un poco? R: *Eso me complica, claro, porque yo estaba acostumbrada a que yo darle todo a ellos para que después en el día de mañana después que me diga: claro tengo que darle yo si no son mis hijos*
E: ¿Qué te pasa a ti con eso (con que su pareja no la haya buscado ninguna de las dos veces que ella se fue de la casa)? R: *No, nada, si está en que yo lo haga no más, si yo ya estoy decidida de hacerlo, por eso que quiero esperar ¿Es que sabe porqué… le digo la verdad? (…) es que resulta que el niño ya le queda poquito que salga del colegio (…) que adonde vive mi hermana al llegar aquí al colegio del niño le queda demasiado lejos, tiene que tomar metro, tiene que tomar micro (…) a mi me da miedo que ande solo (...) queda muy lejos*
E: ¿Qué es lo peor que podría pasar con ese show? R: Nada*, porque yo creo que él llegaría, no sé po, se colocaría agresivo conmigo,*

me levantaría la mano, a pesar que yo tampoco me dejaría, nada, o por lo menos, no sé po… E: ¿Te ha levantado la mano alguna vez? R: *No, una vez no más me mando una cachetada por aquí, pero en el hombro así, pero nunca, no, no me pega, sé*

Conciencia en relación al otro significativo de Rosa.

Análisis Descriptivo

E: ¿La noto media choreada con él? Así como que esta aburrida, ¿es así? R: *Sí*
E: ¿cómo te llevas con tu pareja?, por ejemplo cuéntame de ese día que ustedes discutieron, cuéntame un poco de esa discusión, ¿te acuerdas por qué fue? R: ¡*Ah! no, pero casi generalmente las discusiones que tenimos cuando él está con alcohol po*
E: ¿Cómo te llevas con él en otras cosas?, por ejemplo cuando él está sin alcohol, ¿qué cosas te unen a él? R: *O sea, por ejemplo cuando él está sin alcohol es cariñoso conmigo, amoroso, me invita a salir (…) es atento o sea es bueno conmigo, o esa yo no tengo nada que decir. Digo: ojalá Dios mío, ojalá siempre sea así. Pero eso le dura tan poquito*
E: ¿Y tú has conversado de esto con él? R: *Sí, si he conversado, si ¿se acuerda que yo se lo dije? (…) converso con él y me dice, ya, ya va a empezar el show (…) él no escucha, no escucha consejos ni de la familia, de nadie po*
E: ¿Por lo que usted nos ha dicho cómo que no verlo parece que le hace mejor? R: *Mejor, sí. (…) la semana pasada tuvimos una discusión, entonces llegó y me dijo: ¡hay!, dijo, ¡me voy a mandar a cambiar ahora! (…)Oh! dije yo, ojala, por mi, te fueras una semana, y no te aparecieras por aquí, P.D. quedar tranquila y… estar sola y no verlo*
E: ¿Si? ¿Se siente bien de reconocer que quisiera no verlo? R: *No verlo claro, me siento mejor no estar con él*
E: ¿Entonces a veces lo que te pasa es que te dan ganas de separarte de él?

R: *De él, claro*
E: ¿qué quieres hacer? R: *Irme P.D.*
E: ¿Ahora tú que sientes por él? R: *No, yo pienso que ahora ya no, o sea más que nada estoy por… por estar no más con él. Porque ahora yo pienso que ya no… ese amor, ese cariño que yo tenía con él ya no… (Silencio) ya no está, ya no…me da lo mismo. Acaso que ahora cuando sale, no está ¿Tu crees que yo lo hecho de menos o que lo estoy llamando por teléfono, o que venta páca pá la casa, o que hace…? ¡Oh!, si por mi se fuera y no llegara más, así que…*
E: ¿Y tú cómo te sientes (cuando él te pide delante de sus amigos que los atiendas)? R: *Mal po, o sea, como humillada, claro me da rabia, porque siento como que yo fuera la emplea, no sé que cosa de la casa, y… eso es lo que me pasa*
E: ¿Y él no te invitaba a qué tú te sientes con lo amigos a conversar con ellos también? R: *No, cuando yo no… es que él me ve que yo ando enojada po, si a esa hora ya dice: con ese caracho que andai, me dice, es mejor, me dice, que ni te vengai a sentar, ándate pá riba, me dice, no quiero que estis mirando pal cielo. Él único que se da cuenta que ando enojá, el ya sabe cuando me enojo po, que ando así como amurrá, enojá, porque si lo hago lo ando haciendo todo con rabia, de repente se me caen hasta las cosas de las manos, se me caen los vasos de… la rabia que tengo*

Introyectos en relación al otro significativo de Rosa.

Análisis Descriptivo

No se presentan citas textuales

Movilización en relación al otro significativo de Rosa.

Análisis Descriptivo

E: ¿Y él no te invitaba a qué tú te sientes con lo amigos a conversar con ellos también? R: *No, cuando yo no… es que él me ve que yo ando enojada po, si a esa hora ya dice: con ese caracho que andai, me dice, es mejor, me dice, que ni te vengai a sentar, ándate pá riba, me dice, no quiero que estis mirando pal cielo. Él único que se da cuenta que ando enojá, el ya sabe cuando me enojo po, que ando así como amurrá, enojá, porque si lo hago lo ando haciendo todo con rabia, de repente se me caen hasta las cosas de las manos, se me caen los vasos de… la rabia que tengo*

Retroflexión en relación al otro significativo de Rosa.

Análisis Descriptivo

R: Yo digo: ¡es más cagao este hueón!, pero pá mi no más, porque no le digo a él.
E: ¿Cómo quedas tú (cuando le dices lo que piensas y él no te escucha)? *R: O sea, ahí quedo como que, quedo como así como triste, quedo así como un poco bajoneada, por no poder decirle las cosas, porque de repente estamos alegando y pá, le da al portón, a la puerta y ahí se va, y ahí quedo yo po… sale* E: ¡Ah! ¿Y qué es lo que te entristece? *R: No poderle decirle las cosas*
E: ¿Y por qué ha tenido que atenderlos? ¿Él le ha dicho? *R: Él po, por que él me dice (…) que esto aquí, que esto acá, ya que tráigame los vasitos, ya que falta la bebida, que vaya a comprar esto aquí, que vaya a comprar acá* E: ¿Frente a los amigos? *R: Claro*
E: ¿Y alguna vez has probado no ir a servirlo? ¿Hacer lo que tú quieres en el fondo? *R: Si he tratado, pero no puedo hacerlo po* E: ¿Porqué no? *R: Porque cuando está ahí no le digo porque es muy atrevido, me decía, pá la gente pá estal formando show, o haciendo cosas delante de los amigos, entonces eso a mi no me gusta. Entonces prefiero de… de aguantarme y de hacerlo porque, no es porque no…porque tengo que hacerlo, no sé, no hallo como explicarle, pero la cosa de… prefiero hacerlo antes de no…*

E: ¿Y qué pasa en eso de que te dan ganas de separarte de él… como después se te quitan las ganas? ¿Por qué se te quitan las ganas? *R: No sí de… de… o sea ¿Cómo le dijera? Ese momento de rabia cuando me pasa todo eso, y por eso… por lo mismo que le digo, pienso en el niño, todo eso, ya después me fumo un cigarro, y… me doy vuelta para allá, me doy vuelta para acá, ya me preparo un café, no sé que cosa, pero…tomo… empiezo a tomar agüita, a veces tomo agüita con azúcar, todas esas cosas (…) y como que se me pasa solo, se me pasa, se me pasa, se me pasa y… y de repente llega él y como que está ahí como que… a mí ni me ha pasado nada. Y después a mí se quitan las ganas de decirle, lo que le tengo que decirle. Todo eso ¿me entiende? (…) otras veces lloró, me pongo a llorar, lloró, lloró, lloró, porque esa angustia, esa pelota que se me pone aquí, empiezo a llorar, a llorar.*
E: ¿Qué te pasa a ti cuando quieres acostarte con él? ¿Te pasa que a veces te quieres acostar con él? ¿Quieres sexo con él? *R: No de repente, yo eh… he sentido yo eso, ¿me entiende? De estar con él de hacerlo, todo eso, pero… me dan las ganas no más, pero no puedo hacer nada ¿no sé si me entiende?* E: Te entiendo ¿Pero a ti que te pasa? ¿Tú como te quedas? *R: Na po, ahí me quedo yo, hasta que se me tiene que pasar.*

Acción en relación al otro significativo de Rosa.

Análisis Descriptivo

E: ¿Y cuándo él la trata así (a garabatos cuando esta con alcohol) usted cómo reacciona? R: *(…) de repente yo reacciono y le hablo. Le digo que esas no son maneras de decir las cosas (…), yo le digo yo a ti cuando te converso, te converso con palabras, y tú también teni que decirme tal cual como yo te la digo yo a ti…*
E: ¿Y después puede decirle a él, lo que tiene que decirle y no se lo ha dicho? R: *Claro, si después le digo (…) claro que bueno que de repente hay momentos que dice ¡ya vay a empezar!, (…) lo noto un poquito más alterado. (…) Lo único que me dice ¡va a empezar el show ya!* E: ¿Y usted cómo se siente ahí? R: *Ahí, o sea, hay momentos en que yo me siento mal po (…) de repente él, me responde bien*

(…) de repente hay momentos que no… no sé, de repente he llegado hasta el extremo de… de a lo mejor de dejarlo y separarme de él.
E: ¿Y cómo piensas lograrlo? R: *yo estoy esperando no más que salga Sebastián del colegio, y ahí voy a dejar la escoba*
E: ¿Y tú has conversado de esto con él? R: Sí, *si he conversado, si ¿se acuerda que yo se lo dije? (…) converso con él y me dice, ya, ya va a empezar el show (…) él no escucha, no escucha consejos ni de la familia, de nadie po*
E: ¿Y le dijo usted eso? R: *si yo se lo dije, pero él pensaba que yo se lo dije (…) como en broma*
E: ¿Y en otra casa, en otro lugar has peleado con él? R: *una vez en la casa de la mamá de él* E: ¿te acuerdas que pasó esa vez? R: *fue por que estaba con trago, y porque yo le llamé la atención* E: ¿Y tú te enojaste igual esa vez? R: *Claro, yo me enojé, me enojé, y esa vez lo dejé solo… eso fue allá en… que la mamá no es de aquí, es de Curicó*

Deflexión relación al otro significativo de Rosa.

Análisis Descriptivo

E: Ya. ¿Qué sientes tú que te une a él? ¿Por qué si no tenían relaciones sexuales satisfactorias, si después él se empezó a portar un poco mal, qué sientes tú que te une a él? R: *Eh… no sé, a veces ¿sabes lo que pienso? De no… de no tener dónde estar*
E: ¿Te pasa que a veces has querido decirle algo a José, estás a punto de decirle eso, y le dices otra cosa? R: *No* E: ¿No te pasa que a veces…? En el fondo que… como de chuparte, como que se te achaplines… R: *Ah ya, ya como que llegué el momento que yo quiera… y después no pueda*

decírselo E: ¿Eso te pasa? R: *Me ha pasado, sí*
E: ¿Y te pasa con conversaciones difíciles, por ejemplo, ya hoy día le voy a pedir esta cantidad de plata a mi marido porque quiero hacer tal compra importante, y después como que no te atreves? ¿Te pasan esas cosas, como pá pedir algo? R: *Sí, de repente me ha costado, y de repente no,*

Contacto en relación al otro significativo de Rosa.

Análisis Descriptivo

E: Oye Rosa ¿Cuándo tú logras decirle a tu marido, por ejemplo, que estás molesta con él, cuando tú logras decirle algo a alguien respecto a tu molestia, tú sientes que descansas después de eso? R: *Sí, descanso*

Sobrelimitación-sublimitación en relación al otro significativo de Rosa.

Análisis Descriptivo

E: Por ejemplo en el caso de tu marido, están todos los amigos de tu marido y ¿tú actúas porque tu marido quiere, no porque tú quieres? R: *Ah, eso, sí*
E: ¿Entonces al parecer te pasan las dos cosas que a veces… porque a veces también nos contaste que haces cosas que tú no quieres y las haces para que tu pareja no te moleste? R: *¡Ay!, hacerlo porque él… Por él po, sí*

Observaciones

Después de un rato de silencio al terminar la exploración sensorial abre sus ojos de una vez cuando la entrevistadora le vuelve a hablar.

Nos llama la atención que durante la exploración sensorial a ella le cueste conservar sus ojos cerrados, mira de reojo los pies y la cara de las entrevistadoras. Nos parece que desconfía o que le cuesta concentrarse, pues luego cierra los ojos apretándolos. Al pedirle que sienta su garganta ella se afirma con sus manos en la silla como agarrándose.

Confluencia en relación al otro significativo de Rosa.

Análisis descriptivo

No presentan citas textuales.

Retirada en relación al otro significativo de Rosa.

Análisis descriptivo

No se presentan citas textuales de retirada. A pesar de que percibimos a Rosa sublimitada nos llamó la atención lo poco conectada que era con ella misma y con nosotras. Notamos que le costaba mucho entregarse en la exploración sensorial, nos miraba de reojo cada vez que podía y no había respuestas muy concretas a nuestras preguntas. Cuando le preguntábamos si entendía nuestras preguntas respondía que sí, más no se comprometía energéticamente en sus respuestas.

8.4.2. Análisis Descriptivo de los Resultados para la Autoexpresión por Mujer.

8.4.2.1. Resultados Ana.

Desensibilización en relación a la Autoexpresión de Ana.

Análisis descriptivo

No se presentan Citas textuales.

Sensaciones en relación a la Autoexpresión de Ana.

Análisis Descriptivo

No se presentan citas textuales.

Proyecciones en relación a la Autoexpresión de Ana.

Análisis Descriptivo

E: ¿Cuándo usted esta triste prefiere no contar lo que le pasa...?
A: *...En eso yo trato de guardarme las cosas, o sea todos me dicen que sacarlas afuera, decirlo, pero a mi me cuesta a veces sacar todo lo que yo siento*
E: ¿Y usted porque no cuenta lo que siente, porque no saca afuera eso que siente?
A: *Porque de repente siento que a los demás no les importa mucho, no sé poh, se me imagina eso... pienso que se deben aburrir si de repente con tantas cosas que tengo yo que decir poh, eso*

E: ¿Y cuando tiene que contar algún sentimiento, a sus hermanos, por ejemplo, le da vergüenza? A: *Por ejemplo en la catequesis, de repente todas las personas eh… dicen algo poh, y yo nunca quiero decir nada,...Me da vergüenza*

Conciencia en relación a la Autoexpresión de Ana.

Análisis descriptivo

E: ¿Nunca ha tenido esa experiencia? Una amiga por ejemplo, no? A: *No sé, amiga si, he podido conversar con ella si y contarle mis cosas y todo eso, pero eeeh… no así tan profundo yo creo.*
E: Entonces usted siente que siempre se queda como con algo adentro guardado. A: *Si.* E: Y haciendo memoria? No, tiene algún recuerdo de alguien con quien usted se haya comunicado y le haya podido decir lo que usted tenía guardado adentro. A: *No, no se me ocurre.*
E: ¿Y siente usted que hoy en día usted es más así guardadita que antes cuando más joven? A: *No, antes era más.* E: ¿Más reservada? A: *Si.*

Introyectos en relación a la Autoexpresión de Ana.

Análisis descriptivo

A: Por que algunas personas me dicen que yo soy muy blanda.
E: ¿Y usted cómo se explica esta rabia que le pasa a usted? *A: Bueno porque… bueno yo me he quedado callada y no he dicho lo que yo siento, por no hacerlo más grande*

E: ¿Usted tiene miedo de que…? *A: Que no me gusta pelear* E: ¿Qué le produce la posibilidad de pelear, qué sensación física le produce la idea de pelear? *A: Es que yo cuando era más chica mi papá peleaba con mi hermano* E: ¿Ya? *A: Entonces yo cuando estaba chica me asustaba y lloraba, yo creo que por eso también*
E: ¿Y cuando tiene que contar algún sentimiento, a sus hermanos, por ejemplo, le da vergüenza? *A: Por ejemplo en la catequesis, de repente todas las personas eh… dicen algo poh, y yo nunca quiero decir nada,...Me da vergüenza*
E: ¿A usted le pasa que hay personas con las cuales usted no se permite ser tal y cual es? *A: Sí, me pasa,... antes me pasaba mucho más que ahora, porque antes yo… era muy tímida, entonces era por eso también, y que antes me daban miedo los hombres también, porque yo he tenido un tío, cuando yo estaba chica me manoseaba, entonces por eso yo como que siempre a los hombres los tenía así como de lejos* E: ¿Usted siente que cuando se relaciona con hombres usted le cuesta ser más como usted es? *A: Sí*
E: ¿Cuándo usted esta triste prefiere no contar lo que le pasa...? *A: ...En eso yo trato de guardarme las cosas, o sea todos me dicen que sacarlas afuera, decirlo, pero a mi me cuesta a veces sacar todo lo que yo siento* E: ¿Y usted porque no cuenta lo que siente, porque no saca afuera eso que siente? *A: Porque de repente siento que a los demás no les importa mucho, no sé poh, se me imagina eso... pienso que se deben aburrir si de repente con tantas cosas que tengo yo que decir poh, eso*

Movilización en relación a la Autoexpresión de Ana.

Análisis descriptivo

E: ¿Y que le pasa a su cuerpo cuando se queda callada? A: *Mmm… me enojo más* E: ¿Y qué siente en su cuerpo...? A: *Como calor, así como ganas de decirlo* E: ¿Y es agradable o desagradable? A: *Desagradable*
E: Como que quería desahogarse de algo. A: *Sí* E: ¿Es desahogarse la palabra? A: *Yo pienso que sí.* E: ¿Eso le calza? A: *Yo pienso que puede ser eso. Eeee, es como desahogarme, sí. Como de repente gritar así harto así, una cosa así y quedar así como aliviada.* E: ¿Cómo que el gritar la aliviaría? A: *Y creo que sí, gritar así como loca (sonríe), yo pienso que sí.* E: ¿Qué es lo que quiere gritar? A: *Gritar no más así (hace demostración) Aaaaa así.* E: ¿Cómo sacar algo? A: *Claro*

Retroflexión en relación a la Autoexpresión de Ana.

Análisis descriptivo

E: ¿Cuándo usted esta triste prefiere no contar lo que le pasa porque piensa que los demás se pueden deprimir? A: *Eh… en realidad yo en este… en eso yo trato de guardarme las cosas, o sea*

todos me dicen que sacarlas afuera, decirlo, pero a mi me cuesta a veces sacar todo lo que yo siento
E: ¿A usted le pasa que hay personas con las cuales usted no se permite ser tal y cual es? A: *Sí, me pasa* E: ¿Y con qué tipo de personas usted no se permite ser tal cual es, además de los hombres? A: *Bueno con personas así que… eh… que de repente les da lo mismo, que se yo las demás personas que no están ni ahí con una cosa así*
E: ¿Y cuando tiene que contar algún sentimiento, a sus hermanos, por ejemplo, le da vergüenza? A: *Por ejemplo en la catequesis, de repente todas las personas eh… dicen algo poh, y yo nunca quiero decir nada,...Me da vergüenza.*
De repente lo mando a la punta del cerro
E: ¿Qué le pasa a su cuerpo cuando se queda callada o sin reaccionar, cuándo se siente ofendida, por ejemplo? ¿se queda callada o reacciona? A: *A veces reacciono, o si no lo evito no más me quedo callada* E: ¿Y que le pasa a su cuerpo cuando se queda callada? A: *Mmm… me enojo más* E: ¿Y qué siente en su cuerpo, siente más apretado, siente como calor, tiritón que cosas siente? A: *Como calor, así como ganas de decirlo* E: ¿Y es agradable o desagradable? A: *Desagradable*
E: ¿Qué emoción tiene en este momento? A: *Me dieron ganas de llorar* E: ¿Quiere llorar? (le da pañuelos) Concéntrese en esa penita, no nos salgamos de ahí, si quiere puede cerrar sus ojitos, ponerse cómoda, acojamos esa pena que quiere salir. A: *(cierra sus ojos un rato, luego los abre y mira para el lado)... No quiero llorar más (sonríe y exhala)*

Acción en relación a la Autoexpresión de Ana.

Análisis descriptivo

E: Ya ¿Pero si usted se molesta con una persona qué hace...? A: *De repente lo mando a la punta del cerro y otras veces también la ley del hielo... Mmm… o le digo ándate a la punta del cerro más alta*
A: *Sí, por ejemplo, a mi hermano yo no quería decirle, cuando por ser eh… mi sobrina estaba vendiendo marihuana... Yo no quería decirle, y después dije: No si tengo que decirle no más, y le voy a decirle... Porque mi hermano mayor él tendría que haberle dicho, porque nosotros le habíamos dicho a él, pero no lo hizo poh, al final lo hice yo.*

Deflexión relación a la Autoexpresión de Ana.

Análisis descriptivo

E: ¿... usted cuando tiene un problema con alguien, necesita hacer otras cosas que la consuele? A: Bueno a veces salgo al patio, antes por ejemplo cuando, eh… cuidaba a mi mamá, a veces me iba al refrigerador a ver si tenía algo para comer, si no quería comer algo de ahí comía una cucharada de azúcar... Y otras veces salía fumarme un cigarro afuera.

Contacto en relación a la Autoexpresión de Ana.

Análisis Descriptivo

No se presentan citas textuales.

Sobrelimitación-sublimitación en relación a la Autoexpresión de Ana.

Análisis descriptivo

A: Por que algunas personas me dicen que yo soy muy blanda.
E: ¿Y por lo general a usted le es más fácil hacer algo para otras personas que para usted? Cocinar, por ejemplo, o hacer un trámite. ¿Le es más fácil hacer algo por otras personas o hacer algo por usted? *A: Bueno si tengo que hacer algo por otra persona lo hago igual, pero e… también de repente como que yo me dejo de lado.*

Confluencia en relación a la Autoexpresión de Ana.

Análisis descriptivo

No presenta citas textuales.

Retirada en relación a la Autoexpresión de Ana.

Análisis Descriptivo

No presenta citas textuales.

8.4.2.2. Resultados Bernarda.

Desensibilización en relación a la Autoexpresión de Barnarda.

Análisis descriptivo

No se presentan Citas textuales.

Sensaciones en relación a la Autoexpresión de Barnarda.

Análisis Descriptivo

No se presentan citas textuales.

Proyecciones en relación a la Autoexpresión de Barnarda.

Análisis Descriptivo

B: me ha pasado que soy pesada con una persona porque a ella yo le caí mal, pero en verdad ella me había caído mal a mí...
B: ... me ha pasado que he sentido ondas extrañas y después me doy cuenta de que no es conmigo. ¿? ....me pasa bien seguido
B: ... donde yo soy alejada de las personas yo siento que todas las personas están como en contra mío...
B: como yo no me acerco a las personas yo siento que como que todos me miran mal como yo no me acerco.
B: ... yo no me acerco, porque tengo miedo de acercarme a la gente, prefiero estar sola. E: ¿Entonces tú sientes que ellos perciben que tú eres pesada?

B: Sí.
E: ¿Y te ha pasado alguna vez que te has equivocado que una persona te ha caído mal, la has conocido y te ha caído bien? *B: Si me ha pasado*
E: ¿te es más fácil hacer algo para los demás que para ti misma? *B: si, mucho más.* E: ¿Te es más fácil escuchar a los otros o contar tus cosas? *B: me gusta más escuchar a los demás.*

Conciencia en relación a la Autoexpresión de Barnarda.

Análisis descriptivo

B: pienso que todas me miran mal y de repente no es así E: ¿En qué tipo de cosas te das cuenta de que en verdad no es así de que te tienen mala? *B: Porque después ha habido casos en que la gente se me ha acercado, me tratan de hablar, y cuando me hablan bien, o me invitan a cosas y ahí yo digo no era tan así.*
B: Yo con nadie tengo la confianza de contarle mis problemas, ni mis cosas.
B: .. A veces me siento sola, sobre todo cuando quiero salir a algún lado. Yo ando para todos lados con mi hija. Como que ella es mi todo.
B: ... donde yo no me acerco a las personas pienso que todas me miran mal o todas me tienen mala ...
B: ... a lo mejor yo necesito una amiga que me apoye.
E: ¿y cuando te pasan estas cosas te acercas a la persona a conversar de lo que sentiste? *B: no. Yo me escondo,... Me quedo todo el día pensando en eso.*
B: Es que yo he dado mucho y nunca he recibido. Es como que se han aprovechado mucho de mi persona. Eso a mí me ha hecho cambiar...

E: ¿antes eras “corazón de abuelita”?, ¿te acomoda esa palabra? *B: Sí, yo antes era así. Ahora no. Yo ahora soy más cerrada y digo las cosas como son.* E: ¿te ha resultado mejor decir las cosas como son? *B: a veces si. Pero con otros he tenido problemas por eso. Por ejemplo con mi suegra o con amigos de mi esposo.* E: ¿será que eres muy dura para decir las cosas? *B: yo creo que sí.*

Introyectos en relación a la Autoexpresión de Barnarda..

Análisis descriptivo

E: cuando estas deprimida no le cuentas tus cosas a los demás ¿porque ... *B: ... porque a los otros no les interesa.* E: ¿esta sensación es en general o con alguien específico? B: es en general
B: ... donde yo soy alejada de las personas yo siento que todas las personas están como en contra mío
B: ... yo soy muy pa adentro…
B: ... me considero tímida,
B: ... igual que la gente me da lo mismo, tener amigos o no tener me da exactamente lo mismo. Yo ...vivo igual, trabajo igual, como igual.
B: ... yo no necesito a nadie
B: ... No soy buena para tener relaciones afectivas. Es que soy muy desconfiada.
B: Es que yo he dado mucho y nunca he recibido. Es como que se han aprovechado mucho de mi persona. Eso a mí me ha hecho cambiar...
B: ..Yo no confío en los demás aunque ellos confíen en mi.
B: ...No soy buena para tener relaciones afectivas. Es que soy muy desconfiada.
B:...la gente no me importa.... Yo no dependo de nadie.

Movilización en relación a la Autoexpresión de Barnarda.

Análisis descriptivo

E: ¿y cuando te pasan estas cosas te acercas a la persona a conversar de lo que sentiste? *B: no. Yo me escondo, pero si la persona se acerca a mi yo se lo digo.* E: ¿esas cosas te dan pena? *B: sí.* E: ¿te permites sentir esa pena o la cortas cuando viene en camino? *B: no. Si siento la pena y lloro.*

Retroflexión en relación a la Autoexpresión de Barnarda.

Análisis descriptivo

E: ¿a quién le cuentas tus cosas? *B: a nadie ... me voy pa' dentro y ... lloro, ... hablo sola y con mi almohada.*
E: ¿te dan ganas de tener una amiga? *B: Sí, de repente si, pero mejor no. Es que yo he dado mucho y nunca he recibido. Es como que se han aprovechado mucho de mi persona*
E: ¿... te acercas a la persona a conversar de lo que sentiste? *B: No. Yo me escondo, pero si la persona se acerca a mi yo se lo digo.*
E: Imagínate tu ves a este grupo de gente sentada y tu ¿pasas? *B: Si como que trato de pasar rápido... mirando pa otro lado, hablando por celular, cualquier cosa pero no miro.*

Observaciones

Retroflexión observada: Contrae hombro derecho al decir "A veces me da rabia conmigo porque siento que tengo todo y no estoy conforme".

Cuando la entrevistadora le hace una pregunta ella mueve el pie tensándolo hacia arriba.

En un momento de la entrevista pareciera entrar la cabeza en sus hombros, como el mentón metido en la garganta.

Se nota que levanta el pie de la pierna que tiene cruzada sobre la otra cuando se le hace una pregunta que tiene que ver con su familia. (Da la impresión de que se tensa con los temas familiares, de modo que canaliza algo de esa energía levantando la punta de su pie).

Se araña las uñas y se rasguña los dedos como picoteándoselos, mientras la entrevistadora le propone la posibilidad de que ella le diga a su padre lo que le pasa.

Vuelve a arañarse las manos, las tensa, se las toma y entrelaza los dedos unos con otros.

Sabemos que Bernarda se come las uñas cuando está nerviosa.

Acción en relación a la Autoexpresión de Barnarda.

Análisis descriptivo

B: ...Yo ahora soy más cerrada *y digo las cosas como son.*
B: ... yo soy como soy cuando largo las cosas es cuando ando molesta ... *... Cuando yo estoy harta pase lo que pase digo, yo reviento nomás.* E: Sin primero tantear como están las cosas afuera, es como tú tienes que desahogarte y lo haces nomás. *B: Sí*

B: ... cuando por ser en el mismo trabajo cuando tengo que decir las cosas o cuando hay cosas que me que me molestan yo soy expresiva, soy súper expresiva.
E: ¿y cuando sientes rabia la sientes o la cortas? *B: Cuando tengo rabia ando con eso, y cuando llego a la casa yo lo expreso con mí marido. Él me dice que me desquito con él.* E: ¿y antes con tu marido expresabas tu rabia? *B: no porque me daba miedo. Él ahora ya me trata mejor, ahora puedo decirle lo que me pasa.*
B: ... en el... trabajo cuando tengo que decir las cosas o cuando hay cosas que me molestan yo soy expresiva, soy súper expresiva. O cuando la persona me cae mal... yo le digo no tu me caí mal, no puedo evitar… no puedo estar con ella compartiendo si esa persona no me gusta,...

Deflexión relación a la Autoexpresión de Barnarda.

Análisis descriptivo

B: Cuando tengo rabia ando con eso, y cuando llego a la casa yo lo expreso con mí marido. Él me dice que me desquito con él.
B: .. A veces me siento sola, sobre todo cuando quiero salir a algún lado. Yo ando para todos lados con mi hija. Como que ella es mi todo. E: ¿te dan ganas de tener una amiga? *B: Sí, de repente si, pero mejor no.*

Contacto en relación a la Autoexpresión de Barnarda.

Análisis descriptivo

E: ¿te cuesta comunicarte con tu esposo? *B: no. Yo a él le digo todo lo que me pasa y lo que me molesta y él a mí también.*

Sobrelimitación-sublimitación en relación a la Autoexpresión de Barnarda..

Análisis descriptivo

B:... si la persona se acerca a mi yo se lo digo.
B: ... No soy buena para tener relaciones afectivas. Es que soy muy desconfiada.
B:...como yo no me acerco a las personas yo siento que como que todos me miran mal ...
B: ... yo no necesito a nadie
B: Es que yo he dado mucho y nunca he recibido. Es como que se han aprovechado mucho de mi persona. Eso a mí me ha hecho cambiar...
E: ¿a quién le cuentas tus cosas? *B: a nadie*
B: ... Yo ahora soy más cerrada y digo las cosas como son.
E: ¿Será que eres muy dura para decir las cosas? *B: yo creo que sí... Es que como la gente no me importa...* *Yo no dependo de nadie. Si les gusta las cosas que digo, bueno y si no, bueno también.*
B: Me cuesta contar mis cosas a los demás.
B: En el trabajo me dicen amiga, y yo les aclaro que no somos amigas, que somos compañeras de trabajo.
B: Yo con nadie tengo la confianza de contarle mis problemas, ni mis cosas.
B: ... soy bien sociable, me gusta echar la talla, pero es eso no más. No siento que alguien se merezca más que eso.
E: ¿Te pasa a menudo que te sientes dolida u ofendida con alguien? *B: Sí*
B: ... soy así yo digo y hago como soy y al que le gusta le gusta y al que no le gusta nomás po. *... me han dicho que de verme yo caigo mal, porque yo no hablo, no miro, no saludo, nada.*
B: ... en el mismo trabajo...cuando la persona me cae mal... yo le digo... tú me caí mal… no puedo estar con ella compartiendo si esa persona no me gusta, no lo hago.
B: ... cuando una persona me cae mal no puedo compartir con ella

Confluencia en relación a la Autoexpresión de Barnarda.

Análisis Descriptivo

No presenta citas textuales.

Retirada en relación a la Autoexpresión de Barnarda.

Análisis descriptivo

E: ¿Cómo te sentiste hoy en la entrevista? *B: Bien, porque estas cosas que les he contado no las sabe nadie.*

8.4.2.3. Resultados Mirta

Desensibilización en relación a la Autoexpresión de Mirta.

Análisis Descriptivo

No presenta citas textuales.

Sensaciones en relación a la Autoexpresión de Mirta..

Análisis descriptivo

No Presenta citas textuales.

Proyecciones en relación a la Autoexpresión de Mirta..

Análisis descriptivo

E: ¿te ha pasado que dejas de hacer cosas por lo que los otros vayan a decir o pensar? *M: mm. Siempre he sido igual. Hoy trato de ser diferente. Lo que pasa es que uno* E: tú *M: sí. Es que estoy muy acostumbrada a siempre estar ahí para todo y eso no te permite hacer cosas por uno. Hoy me doy la licencia de ir a reunión de mi hijo y tomarme un café con unas amigas y llegar a las diez de la noche. Yo estoy durmiendo mal por eso, mi cabeza no para. Me despierto y sé que mi cabeza no para. Hoy en día hago muchas cosas tal de acostarme tan cansada que no pueda ni pensar*
E: ¿sientes que en cierta medida cuando tu estas triste o enojada o cuando te pasa algo los otros deberían saberlo sin que tu se los dijeras? *M: me gustaría que fuera así. Es que en mí es súper evidente. Por ejemplo yo siento cuando a otras personas les pasa algo, entonces yo pienso que conmigo esto debería*

ser mucho más fácil
E: ¿te pasa que te ofendes cuando la otra persona no reacciona como tú esperas que lo haga? *M: no sé si ofender es la palabra pero me da lata, pero yo espero que el otro sepa lo que me pasa porque yo me doy cuenta de lo que le pasa a mi entorno. Ahora yo sé que los hombres tienen una sensibilidad distinta.*
M: A uno no le gustan ciertas situaciones, pero por no hacer daño asumo situaciones que a veces no quisiera. Claro que eso era más antes, ahora no tanto.
E: esto de que puedas reconocer las emociones de los otros sin que ellos te la digan ¿ha sido siempre? *M: Si, siempre.*
E: ¿Es rabia con el otro? *M: Claro, es rabia con el otro que me diga de repente las cosas que yo no quiero escuchar no más, igual que cuando yo digo algo y no se hacen las cosas como yo quiero es como eso.*
Todo colapsó un día que fui al Terminal de noche, a mi no me gusta andar de noche y de vuelta me vine en metro y sentía que un hombre que venía detrás mío me respiraba muy cerca, yo me cambiaba de posición y seguía sintiendo su respiración
E: ¿te resulta más fácil hacer las cosas para los demás que para ti misma? *M: de todas maneras*
E: ¿te resulta más fácil escuchar a los demás o contar tus cosas? *M: más fácil escuchar a los demás y orientar a los demás que orientarme a mí misma.*
M: Sí, yo… o sea, que ¿sabí lo que pasa? yo digo uno, yo, porque con quien converso siento que a él le pasa lo mismo que a mi, que *de repente uno siente que hace mucho por los demás y al momento que uno necesita a los demás nunca están ahí, cuando uno los necesita po, y yo creo que ahí es donde uno comete el error porque uno de repente espera de los demás más de lo que lo que realmente puede…*
E: ¿te ha pasado que dejas de hacer cosas por lo que los otros vayan a decir o pensar? *M: mm. Siempre he sido igual. Hoy trato de ser diferente. Lo que pasa es que uno* *M: sí. Es que estoy muy acostumbrada a siempre estar ahí para todo y eso no te permite hacer cosas por uno.*
E: ¿Qué hay de malo en eso, que hay de malo en que llores?

M: *Es que es una lata pá lo demás, o sea…*
E: ... tú mencionaste que tenías el ojo como para ver en el otro lo que le pasaba, aunque el otro no te lo dijera ¿te acuerdas?, ¿Tú sientes que los demás debieran saber lo que tú necesitas antes de que se lo pidas? *M: O sea, yo lo que creo que a la mayoría de las personas le pasa lo mismo, yo converso con mis amigas, de que uno siempre piensa que los demás debieran de sentir cuando a una algo le pasa*
E: ¿Tú siempre estas ahí y escuchas a los demás *M: (…), habría sido como muy buena asistente social. A mi me encanta conversar y me encanta sentir que los demás me necesitan, que yo soy importante pa'l resto*
M: ... *yo antes a los niños, todas las frustraciones las dejaba puestas en la comida ¿cachai?* E: ¿Cómo es eso? *M: Por ejemplo, un fin de semana ellos tenían ganas de salir, y yo no los podía sacar, ¿porqué?, porque tenía, no sé po, que lavar, planchar, o tenía que ver a mi sobrino, y entonces como yo no los podía sacar, yo decía, ¿les hago papas fritas?, o ¿vamos a comprar hamburguesas? o ¿quieren comer completos?, ¿cachai?* E: ¿Como que pasan las penas comiendo…? *M: Sí, por ejemplo, de repente mami que vamos, ¡no sé po! a la casa de una amiga, ya, ya vamos a la casa de la Marisol, partíamos a la casa de la Marisol, y si ella no estaba, yo les decía: ya no importa, pasemos a comernos una sopaipilla ¿cachai?, o comámonos esto.*

Conciencia en relación a la Autoexpresión de Mirta..

Análisis descriptivo

E: ¿tú sientes que cuando quieres decirle algo a alguien puedes reconocer el momento propicio para hacerlo? *M: a veces, pero no siempre.*
E: ¿Logras reconocer condiciones externas que no te son favorables para decirle a los demás lo que sientes? *M: Sí, a veces*
E: Mirta ¿tú te has dado cuenta de algunas características de las personas de las cuales a ti te cuesta decirles lo que te pasa?, esta persona tiene esto por eso no se lo puedo decir, esta persona tiene esta otra cosa.

M: Es que sabes lo que pasa es que hoy en día como que en las características de las personas yo me estoy percatando bien poco
Mira después del colapso yo me di cuenta que yo necesito hablar. Mira yo cuento con gente con la que pueda conversar, pero me cuesta decir mira a mi me pasa esto o lo otro
E: ¿te pasa que muy seguido te sientes muy dolida u ofendida? *M: Sí, más que antes. Antes me olvidaba. Hoy en día me quedo pensando en eso todo el día.*
E: mencionaste temas inconclusos ¿me puedes dar los títulos de esos temas? *M: sí. El tema con mi mamá, el tema con mi papá…es que mi papá murió de un infarto y cuando el falleció me quedé tranquila…mira yo era muy complaciente con mi papá, si él me decía hace esto yo aunque no me gustara lo hacía igual. Ahora no, ahora estoy aprendiendo a decir que no.* *Yo hoy en día cobro por las cosas porque yo siempre estaba para los demás y cuando yo necesitaba a alguien nadie estaba.*
E: ¿y qué te pasa a ti cuando te quedas callada por no crear conflicto? *M: eso igual me angustia. Me angustiaba, pero ahora ya no porque hoy en día trato de conversar de las cosas que me pasan.* E: ¿y antes cómo era? *M: antes me hacía la lesa*
E: ¿Mirta te pasa que a menudo te sientes ofendida o dolida? *M: No, fíjate, o sea, me siento dolida, no sé po, de repente por cosas que pa' mi son… no son tan importantes, pero sabí lo que sí me pasa cuando tocan así como mi… (…) cuando me… me tocan así como el autoestima (riendo), y me afecta, ahí me afecta y me afecta mucho, cuando tocan como mis cosas como más, más, mías (…)* E: Ya, entonces tú mencionas que usualmente no te sientes ofendida, ni dolida, no es como usual. *M: No*
E: ¿Te has dado cuenta Mirta lo que te pasa corporalmente cuando te quedas callada, cuando quieres decir algo y te lo guardas? *M: Claro po, me entra una sensación de angustia súper grande* E: ¿Sí, y donde sientes esa angustia? *M: En el pecho*

E: Mirta ¿aprendiste algo de esa situación? *M: Sí* E: ¿Qué cosa? *M: fíjate que en realidad estoy aprendiendo a sacar lo que me molesta*
Y ahora no, ahora no, ponte tú si algo me molesta, trato de… si la cuestión pá mi es como muy fuerte, voy y se lo digo fuerte no más, y si pá mi la cuestión no es como así tan fuerte, no se lo digo fuerte.
E: ¿Entonces qué aprendiste Mirta? *M: Un montones de cosas (…) que estoy aprendido, porque ni siquiera lo he aprendido todavía, pero estoy aprendiendo a relacionarme de otra manera, de una manera que creo que está siendo más sana*
E: ¿Tú de repente llegas y botas (lo que le pasa sin pasar por cedazo)? *M: Pero rara vez, yo creo que ahora me he puesto como menos tolerante, pero es…porque yo creo que todo es derivado del mismo proceso que estoy viviendo no más.*
E: mencionaste temas inconclusos ¿me puedes dar los títulos de esos temas? *M: sí. El tema con mi mamá, el tema con mi papá…es que mi papá murió de un infarto y cuando el falleció me quedé tranquila…mira yo era muy complaciente con mi papá, si él me decía hace esto yo aunque no me gustara lo hacía igual. Ahora no, ahora estoy aprendiendo a decir que no.* *Yo hoy en día cobro por las cosas porque yo siempre estaba para los demás y cuando yo necesitaba a alguien nadie estaba.*
M: quiero sentirme con libertad de hacer y decir mis cosas, y ser yo, en realidad en el fondo es eso… es eso, y pá eso estoy trabajando y… es que quiero llegar a un momento en el cual yo me sienta bien conmigo
M: No, a lo mejor en el momento me puede producir un tipo de angustia o de pena, *pero si yo sé que no es así, yo digo: no, ¡no es así po!*
E: ¿Es rabia con el otro? *M: Claro, es rabia con el otro que me diga de repente las cosas que yo no quiero escuchar no más, igual que cuando yo digo algo y no se hacen las cosas como yo quiero es como eso*
E: pero entonces Mirta ¿sabes que puedes decir lo que sientes sin hacerle daño a los demás? *M: O sea yo sé que sí* E: Ya

E: escucharte. Acabas de mencionar que el hecho de que ella te escuchara te aliviaba ¿es así? *M: sí, pero… es por eso que vine. Yo siento que tengo muchas cosas inconclusas y hay cosas que uno no pude resolver sola.*
E: Oye, y ¿Te pasa que cuando te sientes sola buscas compañía, o prefieres quedarte sola? M: Sí, si me pasa… me gusta sentir que alguien me pueda escuchar E: Y ¿qué haces para lograr eso?
E: ¿Tú siempre estas ahí y escuchas a los demás *M: (…), habría sido como muy buena asistente social. A mi me encanta conversar y me encanta sentir que los demás me necesitan, que yo soy importante pa'l resto*
E: Ya, ¿así expresas tu cariño? M: *Así, pero con hechos, yo no puedo, o sea, a mi me cuesta decir que te quiero, no puedo*
M: *Es que pá mi igual, pá mi igual fíjate porque eh… no sé po, después de que llegué la primera vez muy ansiosa yo me he dado cuenta de… he ido viendo la cosa de diferentes formas, y ha sido nada más que por el hecho de conversarlo, de conversar lo que a uno le pasa...*
M: *Por ejemplo hay una señora amiga de mi mamá ... yo te voy a dar un ejemplo, pero es muy cotidiano, resulta de que ella ponte tú, siempre como que me anda acusando (…) a mi mamá (…) por ejemplo yo le vendo empanadas, le vendo brazo de reina, todo tipo de cosas y un día va a y le dice a mi mamá oh!, es que la torta que me vendió por decirte, estaba chica (…) y yo siempre ah ya no importa, ya no importa. El otro día va a la casa y le dice a mi mamá que yo no le había atendido bien (…).*
M: *(…) yo el viernes yo hice la prueba, estábamos con un grupo de amigos, y estábamos conversando, entonces… de repente las cosas de uno no a todos le interesan... ponte tú había una de mis amigos que se andaba paseando pá ir a buscar un trago, la otra estaba… ¿cachai?, entonces en el fondo al único que a lo mejor ni siquiera le estaba interesando, era a él po! (…)y él va y le llamó la atención al resto que pucha que.. Yo era la que sentía que me tenían que escuchar, y nadie me estaba escuchando...*

Introyectos en relación a la Autoexpresión de Mirta.

Análisis descriptivo

E: Entonces ¿tú asumes que dañas a las personas cuando le dices algo duro? *M: Claro (…) yo siento cuando… cuando uno daña* E: ¿Te acuerdas de alguna vez que hayas sentido… que tú dañaste a una persona por decirle algo? *M: No, no me recuerdo*
E: ¿prefieres decir lo que te molesta o quedarte callada? *M: prefiero quedarme callada* E: ¿por qué? *M: porque a veces soy muy dura para decir las cosas, entonces por no herir prefiero quedarme callada.*
E: Y ¿tú sientes que no puedes decir las cosas sutilmente? *M: No* E: Y ¿de adónde sacaste esa idea? *M: Eh… no sé porque todos me lo dicen ¡po!*
E: Y ¿cuál es el problema de sentirse cobarde? *M: No sé, igual, es que yo creo que uno tiene que aprender a enfrentar sus cosas, como corresponde no más.* E: Sí, pero la cobardía es parte de la vida y parte de lo que somos, y a veces nos ha servido para entender algunas cosas, pero ahora también tú estás decidiendo que ya no quieres más quedarte en silencio, sino poder decir lo que te pasa *M: Exacto*

E: ¿Qué tienes ganas de hacer? *M: (silencio) No sé (responde de manera dura al momento de hacerle reflejo de su emoción)* E: ¿Cortaste la pena? *M: Sí* E: ¿Qué habría de malo si la dejas fluir? *M: Nada (responde de manera dura)* E: ¿No te verías tan fuerte? *M: (risas) Es que no sé si sea eso, pero… no, no sé* E: ¿No quieres dejarla salir? *M: No* E: ¿Te acomoda más estar así? *M: Sí, de todas maneras* E: Mencionaste alguna vez en las sesiones anteriores que así te veías más fuerte, y que para ti era más agradable que te vieran fuerte a que te vieran débil, porque llorar para ti era signo de debilidad *M: Mmm… (afirmando)* E: ¿Te acomoda lo que te dije, lo que te devolví ahora, que tú mencionaste, te sirve de algo eso? *M: A mí si, yo creo, a lo mejor con el tiempo no me va a servir de nada pero… hoy en día me sirve*
E: Ya, ¿así expresas tu cariño? M: *Así, pero con hechos, yo no puedo, o sea, a mi me cuesta decir que te quiero, no puedo*

M: yo cuando yo digo te quiero, es porque para mí va a ser algo perdurable, o sea, va a ser algo que va a durar por mucho tiempo, entonces me da miedo de repente decir te quiero y no sé po, al próximo mes nos disgustamos, y tú te fuiste por tú lado y yo me fui por el mío. E: ¿No?, ¿porque decirles que las quieres es cómo que? *M: No, yo prefiero demostrarles que ellas son importantes pá mi, pero de ahí, es que ¿sabes lo que pasa?, pá mi el decir te quiero, es como muy grande....* E: ¿Tiene que ver con eso que tu mencionaste que como cuando uno abría el corazón como que estabas expuesta para que el otro te…? *M: Exacto* E: O sea, ¿en decirlo a ti te pone inmediatamente en un espacio de indefensión? *M: Claro, es que… tu muestras al tiro tu lado te débil ¿te fijas?...*
E: ¿A ellos puedes decirles todo, que los quieres, que lo amas? *M: Sí, yo no tengo ningún pudor con eso, pero sí, ponte tú, con otras personas me pasa, ponte tú, yo con amigas… no.*

Movilización en relación a la Autoexpresión de Mirta.

Análisis descriptivo

M: quiero sentirme con libertad de hacer y decir mis cosas, y ser yo, en realidad en el fondo es eso… es eso, y pá eso estoy trabajando y… es que quiero llegar a un momento en el cual yo me sienta bien conmigo

Retroflexión en relación a la Autoexpresión de Mirta.

Análisis descriptivo

E: ¿Parece que decir lo que te pasa te alivia? *M: Sí, no, de todas maneras, de todas maneras, es que ¿sabes lo que pasa?, que el problema es que cuando me quedo con las cosas adentro le doy vuelta, le doy vuelta, y a parte que es una tontera, porque empiezo: hay es que le podría haber dicho esto (…) pero no importa la próxima oportunidad se lo voy a decir, pero resulta que la*

próxima oportunidad ya fue ya po! E: ¿Y te quedas como gastando energía? *M: en eso, claro po'*
E: ¿Con quien cuentas cuando necesitas cariño? *M: ah, es que ahí la cosa se complica un poco más* E: ¿parece que no eres muy buena para pedir cariño? *M: no.*
E: ¿Te costaba (reconocer las condiciones externas que le son favorables para decir a los demás lo que siente)? *M: Claro, o si algo me molestaba yo esperaba así como que se me pasara y ya después ya no importa pasó, pero hoy en día no po, hoy en día no, hoy en día, no sé po, de repente… aparte que yo igual de repente soy medio brusca pa' decir las cosas, pero hoy en día sí estoy tratando de buscar la forma de decir las cosas y que no sea así como tan… tan brusco, o sea que no suene así tampoco… aparte con el tono de voz que tengo también de repente la forma en que uno quiere así como hacer como más suave, pero no puede po, a parte a mi me cuesta como disfrazar las cosas, o sea, adornar, decir algo bonito, me cuesta, como que salen no más, es por lo mismo que me cuesta decirlo, porque de repente una igual llega y bota no más y…*
E: ¿has tenido la experiencia de herir a alguien cuando le has dicho algo? *M: no, pero a mí me gusta ponerme en el lugar de la otra persona, entonces antes de decir algo yo prefiero pensar en qué voy a decir y qué voy a hacer. Si lo que yo diga o haga va a causar daño prefiero callar.* *A uno no le gustan ciertas situaciones, pero por no hacer daño asumo situaciones que a veces no quisiera. Claro que eso era más antes, ahora no tanto*
E: Oye y cuando te expresas ¿sientes que lo haces con ganas (levantando la voz) así, o te estas restringiendo (bajando la voz)? *M: No, siempre me restrinjo, de hecho yo nunca digo ah, ah! (levantando la voz) No, No puedo*
E: En general ¿tienes rechazo de la crítica de parte de los otros al punto de no querer relacionarte con los otros? *M: No me gusta la crítica, de hecho me molesta* E: ¿Tienes miedo a que te critiquen? *M: No, no es miedo (…), pero no me gusta, es que ¿sabes lo que pasa? (…), es una cuestión de autoestima, porque yo siento que mi autoestima ha estado como ahí (hace gesto de sube y baja)*
M: Pero (riendo)… pero es que de repente prefiero callar, prefiero callar, prefiero

evitar, prefiero hacerme la tonta y…
E: Claro, pero a costa de eso tú… te callas, o te quedas con rabia *M: Mmm… (afirmando)* E: Generalmente te quedas tú con la rabia en lugar de sacarla *M: Claro*
E: Ya, ¿así expresas tu cariño? M: *Así, pero con hechos, yo no puedo, o sea, a mi me cuesta decir que te quiero, no puedo*

Acción en relación a la Autoexpresión de Mirta.

Análisis descriptivo

E: Oye, y ¿Te pasa que cuando te sientes sola buscas compañía, o prefieres quedarte sola? *M: Sí, si me pasa… me gusta sentir que alguien me pueda escuchar* E: Y ¿qué haces para lograr eso? *M: De repente uno busca las instancias* po!
E: Y ¿A ti amigas te han dicho que te quieren mucho? *M: De echo, ponte tú, yo tengo unas amigas que… o sea una de ellas es como muy de piel, yo igual soy muy de piel con ella, aunque me cuesta*

Deflexión relación a la Autoexpresión de Mirta.

Análisis Descriptivos

No presenta citas textuales.

Contacto en relación a la Autoexpresión de Mirta..

Análisis descriptivo

E: hoy día sientes que te cuesta un poquito menos (autoexpresarte) *M: ...Y en realidad yo dije porque le tengo que estar aguantando que me anden acusando como cabra chica, si no soy cabra chica po, y ella llega a la casa ¡y yo le dije no po!, en realidad no… traté de ser lo más así como suave, yo sé que igual a ella le molestó porque ella esta acostumbrá a andar diciéndole cosas a mi mamá sin decírmelas a mí. Entonces yo le dije que en realidad que yo no era cabra chica pá que me anduviera acusando a mi mamá, y que la próxima vez que ella tuviese algo que decirme que me lo tenía que decir a mí.*
M: ...es que con el Giorgio llevamos tantos años, y siempre nosotros, en realidad nosotros tenemos una comunicación bien abierta, y fíjate que nosotros en el sexo como que hemos ido creciendo los 2, y como que siempre vamos buscando cosas, pero… cosas que uno siente que… que es como lo que uno quiere, nunca forzar al otro a hacer algo que no quiera E: ¿Es como de mutuo acuerdo? *M: O de repente dejarse llevar no más po'* E: ¿Cómo apertura a experimentar cosas nuevas? *M: Sí*
E: Y ¿Con quién has tratado de decir lo que te molesta? *M: Con mi entorno más cercano, por ejemplo, no sé po', de repente con una AMIGA si hay algo que me molestó, yo voy le digo… por ejemplo hace dos semana atrás, una situación x, yo le dije que en realidad no me parece, yo a lo mejor hace un tiempo atrás…* E: ¿Cómo te sentiste cuando se lo dijiste? *M: bien, bien* E: Y ¿antes de hacerlo te pasó? *M: Me sentí más valorada fíjate, pero más valorada para mí, ¿porqué?, porque yo siento que hoy en día soy capaz de aceptar ciertas cosas que antes no era capaz* E: ¿Te sientes más valiente hoy? M: Sí, de todas maneras
E: Y ¿tú lo dices que no estas de acuerdo? *M: Pero claro po, a parte que no sé, como que me tienen como valor a lo que yo digo, entonces… por ejemplo, el otro día estábamos conversando con un amigo*

acerca de su relación de pareja, y resulta que bueno, yo creo que igual fue por una cuestión de seguridad, porque el Ale dijo: cállense todos yo quiero escuchar que es lo que la Mirta tiene que decir, porque yo soy siempre… trato de ser como más objetiva, y no de ah, no porque tú eres mi amigo yo me voy de tu lado, o porque tú eres mi amiga, yo me voy… no. Incluso la señora de él… siempre discutimos porque resulta que ella le dice, ¡pucha! que yo, que soy su amiga y no, no la apoyo, pero yo le digo, como yo te voy a apoyar si yo veo que te estai equivocando, si, no sería buena amiga si yo te viera que te estai equivocando y te dijera: ¡ ah, no, vai bien, dale no más!, no lo puedo po, aparte yo no soy de esas personas que anda la escoba, y yo quedarme así mirando, yo no puedo, no sé, yo busco la forma de hacer algo.
E: ¿Cómo te sientes ahora que nos has contado todo esto? *M: Bien. ¿Sabes tú? Eso conversábamos ahora con mi amiga que ella le… bueno yo con ella somos amigas del colegio, y ponte tú ahora cuando venía yo para acá justo me encuentro con ella y ella me contaba que andaba más o menos parecido como yo, porque ella con su mamá tenía más o menos como los mismos rollos...*
Entonces yo le dije que en realidad que yo no era cabra chica pá que me anduviera acusando a mi mamá, y que la próxima vez que ella tuviese algo que decirme que me lo tenía que decir a mí. E: ¿Y como te sentiste después que dijiste eso? *M: yo me sentí súper aliviá. De verdad me sentí así como… yo dije bueno, tengo que hacerlo porque… porqué estar permitiéndole toda la vida que me anduviera acusando*

Sobrelimitación-sublimitación en relación a la Autoexpresión de Mirta.

Análisis descriptivo

E: Mirta, ¿te pasa que frecuentemente sientes que no tienes voz para poner límites? *M: Antes me pasaba más, hoy en día soy capaz de poner mis límite*
E: ¿Sientes que se aprovechan de ti? *M: Hoy en día ya no tanto*

E: Mirta, ¿tiendes a orientar tus acciones en relación a lo que los otros esperan de ti, o tiendes a hacer cosas para que los otros te valoren? *M: Antes era como mucho más complaciente* E: ¿Antes hace cuánto, dos meses atrás? *M: Tres meses atrás, un año atrás*
E: Oye Mirta, ¿te cuesta estar en desacuerdo con lo que las otras personas dicen? *M: Mira, por lo general siempre estoy en desacuerdo con los demás* E: ¿Pero, estás en desacuerdo abiertamente, o estas en desacuerdo internamente y te quedas callada? *M: No, no, depende, si hay una situación que a mí me afecte de forma directa, yo trato de plantearla que no, que no me gusta la situación, pero si, algo así, mira por ejemplo en las conversaciones por lo general, cuando estamos conversando algo por lo general yo no estoy de acuerdo con lo que opinan*
M: Y en realidad yo dije porque le tengo que estar aguantando que me anden acusando como cabra chica, si no soy cabra chica po, y ella llega a la casa ¡y yo le dije no po!, en realidad no… traté de ser lo más así como suave, yo sé que igual a ella le molestó porque ella esta acostumbrá a andar diciéndole cosas a mi mamá sin decírmelas a mí. Entonces yo le dije que en realidad que yo no era cabra chica pá que me anduviera acusando a mi mamá, y que la próxima vez que ella tuviese algo que decirme que me lo tenía que decir a mí.

Confluencia en relación a la Autoexpresión de Mirta.

Análisis descriptivo

E: Mirta ¿te pasa que tú sientes que la otra persona se va a despedir de ti, y tú te despides antes? *M: A veces. (…) Por ejemplo, cuando yo siento que estai media incómoda (…) es que uno se da cuenta po, con las actitudes, con los gestos, entonces antes de que tú me digai ¡ah, ya chao me voy! Yo te digo, ¡ay, ay, ya sabí qué, mejor me voy, que la hora, que cualquier cosa po!* E: ¿Cómo que te da susto que te den la cortada? *M: Claro po', no me gusta (…), por ejemplo que tenga como muchas ganas de conversar, y que no estén ni ahí con escucharme (…), me da rabia y me da pena, (…) a mí no me gusta contar mis cosas por lo mismo, porque de repente pá mi son muy importantes, y pá los demás no po.*
E: ¿te cuesta despedirte de los demás? *M: Sí me da lata, sobre todo si estoy muy entretenida, antes de repente, de repente… ¿sabes lo que pasa? que hoy en día yo cuando sé que me voy a juntar con alguien yo me programo, yo digo ya, por ejemplo, quedamos que nos vamos a juntar, por decirte, mañana, ehh… como a las cinco, yo me programo, porque yo no tengo nada que hacer de ahí para adelante* E: ¿Pero tú logras distinguir cuando ya ha sido suficiente de estar con una amiga?, o tú sientes que podría ser… *M: Mira si está buena la conversa, yo puedo estar, no sé po, toda la noche, ahora si está ahí no más la cosa, ah!, agarro mis cosas y me voy*

Retirada en relación a la Autoexpresión de Mirta.

Análisis descriptivo.

No presenta citas textuales.

8.4.2.4. Resultados Rosa

Desensibilización en relación a la Autoexpresión de Rosa.

Análisis Descriptivo

No presenta citas textuales.

Observación:

Respiración superficial o mínima respiración corta y agitada, deja de respirar por períodos significativos en relación a un otro significativo.

Sensaciones en relación a la Autoexpresión de Rosa.

Análisis descriptivo

No presenta citas textuales.

Proyecciones en relación a la Autoexpresión de Rosa.

Análisis descriptivo

No presenta citas textuales.

Conciencia en relación a la Autoexpresión de Rosa.

Análisis descriptivo

No presenta citas textuales.

Introyectos en relación a la Autoexpresión de Rosa.

Análisis descriptivo

No presenta citas textuales.

Movilización en relación a la Autoexpresión de Rosa.

Análisis descriptivo

No presenta citas textuales.

Retroflexión en relación a la Autoexpresión de Rosa.

Análisis descriptivo

No presenta citas textuales.

Acción en relación a la Autoexpresión de Rosa.

Análisis descriptivo

No presenta citas textuales.

Deflexión relación a la Autoexpresión de Rosa.

Análisis descriptivo

No presenta citas textuales.

Contacto en relación a la Autoexpresión de Rosa.

Análisis Descriptivo

No presenta citas textuales.

Sobrelimitación-sublimitación en relación a la Autoexpresión de Rosa.

Análisis Descriptivo

No presenta citas textuales

Confluencia en relación a la Autoexpresión de Rosa.

Análisis Descriptivo

No presenta citas textuales.

Retirada en relación a la Autoexpresión de Rosa.

Análisis Descriptivo

No presenta citas textuales.

8.4.3. Análisis Descriptivo de los Resultados para el Estado Depresivo por Mujer.

8.4.3.1. Resultados Ana.

Desensibilización en relación al Estado Depresivo de Ana.

Análisis descriptivo

No se presentan Citas textuales.

Desensibilización observada:

Presenta una respiración superficial o mínima constante, se le ve respirar solo moviendo el pecho.

Durante exploración sensorial demuestra dificultades para exhalar prolongadamente según la indicación que se le da de intentar botar el aire apretando el estómago. Cuando se le indica respirar intencionadamente ella inhala con dificultad. En las siguientes entrevistas reiteramos este ejercicio, ella sigue ahogándose.

Sensaciones en relación al Estado Depresivo de Ana.

Análisis descriptivo

E: ¿Cómo se ha sentido usted con eso que le está pasando?
A: *Bueno, de repente me siento desanimada, no tengo ganas de hacer muchas cosas. Eso, y como marcando el paso solamente, una cosa así.*

E: ¿Cómo que ya estaba llena y no podía inhalar más aire? A: *No podía tomar más aire, eso.* E: ¿Y qué es lo que no le permitía tomar más aire? A: *Sentía así como que me quedaba estancada y no podía seguir respirando más.* E: Como que esta parte estuviera estancada, ¿como que hubiera algo que estuviera estancando? A: ... *Era una cosa así como que yo quería respirar bien profundo así* (inhala con fuerza por la nariz) *y que me pasara todo el aire* (hace un gesto con las manos hacia abajo por el frente del pecho), *y me quedaba pegada como aquí, una cosa así* (indica el centro del pecho). E: ¿Cómo aquí? (indica centro del pecho) A: *Entonces yo quería seguir respirando y no podía. Como que se me cortaba, como que me llegaba hasta aquí no más, así una cosa (indica una línea bajo el pecho).*
E: ¿Qué otra parte le llamó la atención en esta zona? (se le indica estómago) *A:* Lo sentía apretado. Como que se me cortaba la respiración aquí (indica altura entre los pechos). E: ¿Se dio cuenta que tenía una emoción porque dijo apretado? A: *Yo sentía algo desagradable, como algo apretado, pesado.*
E: ¿Cómo sentía su rostro? A: *Más apretado, yo tengo este problema en que siento que apreto mucho esta parte de aquí (indica la mandíbula).* E: ¿En las noches le pasa eso? A: *Sí en el día también...*
E: ¿De su cuerpo cual fue la sensación que usted nota que fue la más desagradable? A: *Aquí (indica el cuello) y un poco para abajo la espalda.*

Proyecciones en relación al Estado Depresivo de Ana.

Análisis Descriptivo

E: Y en cuanto a su depresión ¿Se siente usted más deprimida que hace un mes atrás?, ¿Será el comienzo de sus bochornos coincidente con una mayor sensación de estar deprimida? A*: Sí, más o menos. Si porque con mi mamá de repente no hallo qué hacer con ella. Ella nunca va a estar bien.* E: ¿Usted se explica su depresión a partir de lo que vive con su mamá? A: *También eso, sí.*

Conciencia en relación al Estado Depresivo de Ana.

Análisis descriptivo

E: ¿De su cuerpo cual fue la sensación que usted nota que fue la más desagradable? A: *Aquí (indica el cuello) y un poco para abajo la espalda.* E: ¿Y eso en el día lo siente igual de desagradable o ahora lo sintió más? A: *A veces igual lo siento, a veces por eso me tiro un rato en la cama. Y mi hermano se enoja porque me dice que yo me dedico a puro dormir. Y me anda leseando pa´ que no duerma. Y yo le digo que si estoy cansada tengo que dormir. Y él no quiere que yo duerma (se ríe).*
E: ¿Y qué cosas hacía cuando no estaba deprimida? A: Bueno *no me daba eso de tener ganas de dormir y quedarme en la casa.* E: ¿Y si pudiéramos resumir cual es la sensación más clara o más repetitiva cuando usted tiene depresión? A: *Porque no me siento alegre, eso... ...* E: ¿Y puede hacer las mismas cosas cuando está alegre que cuando está triste? A: *Osea igual, pero es porque las tengo que hacer igual... Pero como que me cuesta más cuando estoy muy triste.*
E: ¿Usted siente que cuidar a su mamá es como la obligación que usted tiene dado a que su hermano le paga a usted? ¿Algo así? A: *Osea mi hermano no me paga, sino que me ayuda no más con mi hija. Le paga el colegio qué se yo y todo eso. Cuando tiene también porque puede que no tenga. Entonces eso, y yo no trabajo, entonces tengo que cuidarla también. Entonces si todos trabajan hay que poner a una persona para que la cuide, entonces ese es el dilema también. Porque mi otro hermano que vive en la casa ha tenido trabajo,*

pero esporádico. Entonces la otra vez se fue como dos semanas a la calle a trabajar, entonces esa vez yo tuve que hacer los turnos de él. Claro que él me dio algo de plata, pero igual fue muy cansador para mi hacer los turnos de él y los míos. Porque mi otro hermano no quiere saber nada de los turnos y le está pagando a mi mamá también.
E: ¿Es desahogarse la palabra? ¿Cómo qué? A: *No sé, pero gritar no más. Es como para sacar el peso que tengo aquí adentro, una cosa así.*
E: ¿Hay alguna otra forma que aliviaría ese peso? A: *Durmiendo harto así, sin que nadie me moleste... Si porque yo a veces quiero descansar y no puedo.*
E: ¿Cuándo fue eso? A: *Hace un año atrás.* E: Y ahí dormía mucho. A: *Me decían que dormía, pero yo sentía que no dormía nada.* E: ¿Pero ahora ha sido distinto, usted siente que se acuesta por el dolor en su cuello o por depresión? A: *No, porque de repente me siento cansada ya y aparte que me vienen estos bochornos y todo eso, me da calor también. Me desanima todo eso.*
E: Eso también... ¿Qué más la deprime? A: *La parte económica, como yo ahora no trabajo, entonces yo vivo de lo que me dé mi hermano. ¿Entiende? Entonces cuando yo trabajaba ganaba mi plata.* *Es una cosa así como que de repente me da lata estarle pidiendo plata. Entonces es eso también.*
E: ¿Usted se da cuenta cual es la diferencia de cuando está deprimida a cuando no lo está? A: *Bueno cuando no estaba deprimida yo hacía un montón de cosas, y como que uno las disfruta. Salía más y no tenía los problemas que tengo ahora también.* *Entonces la preocupación que hay en la casa con mi mamá, todo eso... Porque ahora está tan flaquita, así, está como en los huesos. Eso como que a mi me deprime también, el verla así, que está sufriendo. De repente no quiere comer nada, no quiere tomarse los remedios, ahora le tengo que abrir la boca y ella no quiere. Entonces por eso también...*

E: ¿Qué es para usted estar deprimida? A: *Bueno, estar deprimida es cuando uno no tiene deseos de hacer nada, anda mal, ve todo malo, no sé una cosa así.* E: ¿Y a usted le pasan esas cosas? A: *Si, me siento mal, así. Yo quiero hacer cosas, pero como que no puedo.* *¿Entiende? Me da así como flojera. Como que me quedo ahí, eso.*
E: Si esas cosas pasan. A: *Ya y eso sentí ahora como que me había borrado yo así en los días no se, que en de repente pienso que no se en que día vivo. Eso por que si no, no me pasaría cierto?* E: Y le pasa muy a menudo esto? A: *Bueno ahora me esta pasando que se me olvidan las cosas… hace un poco tiempo yo creo que donde estoy preocupada y eso entonces como que me pasa eso ahora mas.* E: Mmm. A: *Mas todavía, que de repente estoy haciendo algo y ya se me olvido y lo dejo ahí y después me acuerdo que estaba haciendo esto*
E: Ah…hay alguna otra cosa que la entristezca además de sentir que sus hermanos no están ni ahí con usted? A: *Ya me gustaría hacer un montón de cosas po y de repente no puedo hacerlas.* E: Mmm . A: *Por que, por ejemplo si yo quisiera ir a trabajar y yo no, no me siento así como dejar a mi mama ahí seria como dejarla botá, si yo salgo a trabajar, y también a mi hija, por que mi hija después tendría que llegar ahí a la casa y mi hermano tendría que verla y yo se que la retan y todo eso.*

Introyectos en relación al Estado Depresivo de Ana.

Análisis descriptivo

Lo otro es que siento que tengo que levantarme a funcionar, tengo que despertarme temprano para que la niña vaya al colegio y después volver a la casa, hacer el almuerzo y todo y ver a mi mamá también.

E: ¿Eso es lo que necesita, que nadie la moleste? *A: Si porque yo a veces quiero descansar y no puedo (aprieta boca y se le humedecen los ojos).*
E: ¿Y puede hacer las mismas cosas cuando está alegre que cuando está triste? *A: Osea igual, pero es porque las tengo que hacer igual.* *Pero como que me cuesta más cuando estoy muy triste.*

8.4.3.2. Resultados Bernarda.

Desensibilización en relación al Estado Depresivo de Bernarda.

Análisis descriptivo

No presenta citas textuales.

Desensibilización observada:

Respiración superficial o mínima notoria durante la exploración sensorial y todas las entrevistas. respira en la parte superior de su cuerpo. En la tercera sesión se ve que mueve muy levemente el abdomen al respirar.

Sensaciones en relación al Estado Depresivo de Bernarda.

Análisis descriptivo:

E: ¿Qué es para ti estar deprimida? *B: Estar siempre triste, es como no tener ganas de hacer nada. Todo me daba pena. Más que nada yo vine porque mi cuerpo ya no lo podía contener... Todo mi cuerpo tiritaba sin saber por qué. Sentía que el pecho se me apretaba. Yo trataba de respirar y me costaba mucho. Era como que tenía mucha angustia.*
E: ¿hay alguna sensación física que llame tu atención cuando estás deprimida? *B: como que las piernas me tiritan. No tengo ganas de hacer nada. Paso con sueño, me dan ganas de estar acostada todo el día. Paso con dolor de cabeza donde no duermo bien, me estreso.* E: ¿Sabes por qué no duermes bien en la noche? *B: es que me han dicho que es porque sueño demasiado y es como que lo estuviera viviendo. Es como que la cabeza no me parara. Al otro día despierto y es como que hubiera estado despierta toda la noche haciendo cosas.*

E: (se realiza la exploración sensorial) Del recorrido que hicimos por tu cuerpo ¿hay alguna sensación que haya capturado tu atención? *B: El pecho y las piernas. El pecho estaba apretado y las piernas como en las nubes. Es que me sentía como en las nubes. Las manos las sentía apretadas, como que estaban grandes*
E: ¿Y pudiste llorar? *B: No. Mi esposo me decía: "¿teni penita?", y yo decía no, pero yo sabia que tenia pena pero no sabia de qué, era como un conjunto de cosas…*

Proyecciones en relación al Estado Depresivo de Bernarda.

Análisis descriptivo

No presenta citas textuales.

Conciencia en relación al Estado Depresivo de Bernarda.

Análisis Descriptivo

E: Bernarda, ¿cómo has estado durante la semana, durante la entrevista, te quedo rondando algo? *B: No, igual como que ando media achacada porque igual como que tomé cosas, empecé como a recordar cosas que tenía como atrás, que no había conversado, entonces igual andaba como medio bajoneada, incluso mi esposo me decía y yo le dije que me entendiera que igual se me habían venido hartas cosas que me habían pasado antes.* E: Bajoneada cómo, qué es eso de bajoneada? *B: Como que no hablaba, andaba callada, pensativa, como con pena, con puras ganas de llorar.*
E. ¿Como que hoy día es el día de la psicóloga no? *B: No, si todos los miércoles le toca a ella también. Entonces ella después que está con mi hija habla conmigo. Dentro de las cosas que a mi me dice, igual yo como que…. Como que estoy pasando por una etapa difícil con ella. Nosotros tenemos que decirle que mi esposo no es su papá entonces pa mí todo eso es difícil, como que quiero pero no quiero (risas). Entonces ando con todo eso, yo digo a lo mejor con todo eso ando así, porque ando como media tensionada.*

Introyectos en relación al Estado Depresivo de Bernarda.

Análisis Descriptivo

No presenta citas textuales.

8.4.3.3. Resultados Mirta.

Desensibilización en Relación al Estado Depresivo de Mirta.

Análisis descriptivo

No presenta citas textuales.

Observaciones

Desensibilización observada en relación a su cuerpo: durante la exploración sensorial respira de modo superficial o mínimo, además del pecho levanta levemente el estómago al respirar.

Dice que siente que le cuesta respirar, respiración corta y agitada constantemente presente mientras habla, respira bastante notorio e irregular, es decir respira en unos momentos más y en otros menos, según lo que la moviliza en el diálogo. Respira por la boca, cada vez que comienza a hablar da como bocanadas para tomar aire.

No se le mueve el abdomen al hablar, tiene una respiración superficial e irregular.

Presenta una respiración superficial o mínima respira por el pecho principalmente y muy levemente levanta su estómago (esto durante la exploración sensorial).

Sensaciones en relación al Estado Depresivo de Mirta.

Análisis descriptivo

E: ¿Cambió en algo la sensación que traías a la que tienes ahora, o está igual? M: *No, igual me siento un poco más relajada*
Yo andaba en micro y me producía mareo y eso me daba fatiga, y así empezaban las cosas
E: ¿Mirta logras notar la diferencia en tu cuerpo entre estar deprimida y no estarlo? M: *Sí. Por ejemplo cuando yo estaba deprimida me sentía muy gorda, no me daban ganas de bañarme ni de hacer nada. Por mi ni si quiera me lavara los dientes, ni siquiera me peinara.*
E: (invitación a la exploración sensorial) M: *Tengo la sensación de tener el estómago apretado y mi pecho se siente más o menos)*
E: ¿Alguna zona de tu cuerpo te llamó más la atención que otra? M: *Mis rodillas las sentía abultadas* E: ¿Alguna zona de tu cuerpo que te pareciera desagradable? M: *Mi guatita*

Proyecciones en relación al Estado Depresivo de Mirta.

Análisis descriptivo

No se presentan citas textuales

Conciencia en relación al Estado Depresivo de Mirta.

Análisis descriptivo

E: Oye Mirta ¿tú sientes que éste vacío en el estómago, y este no poder decir las cosas y el enojarte con la persona, enojarte contigo misma, tiene que ver en algo con que te sientas deprimida? M: *Es que ya no me siento tan deprimida (…)* E: Sí, y ¿podrías mirar para atrás y decir que eso era algo importante para que tú estuvieras deprimida? M: *Sí, yo creo que sí*
E: Y ¿Qué descubriste, porqué te pasaba lo que te pasaba? M: *Por ejemplo, el mismo hecho que yo antes me quedaba muy callada cuando me molestaba o me dolía algo*
E: Como que después que te fuiste de acá ¿tú te quedaste pensando? M: *Sí, si y es que uno empieza como a recopilar ¿te fijas?, y uno vuelve atrás (…)a lo mejor lo que les dije en relación a la relación que yo tengo con mi mamá no fue mucho, pero para mi fue como harto y dentro de ese harto yo empecé como a enganchar y acordarme como de muchas cosas*
Ponte tu yo me doy cuenta de que voy a llorar y me reprimo
E: ¿Sientes que… algo o alguien tenga la culpa de lo que te pasó, de estar como depresión? M: *No* E: ¿tú sientes que hay algún responsable de eso? M: *No*
M. *Es que ¿sabes lo que pasa?, es que yo creo que más que nada(…) lo que me angustió fue que pa' mi eran todas cosas superadas, yo, pá mí sentía que yo había*

crecido, me había desarrollado y bien po' (…) yo sentía que yo todo, yo lo había superado y después uno se da cuenta que uno en el fondo nunca supera nada, sino que fue todo dejándolo ahí no más
E: ¿Pudiste identificar lo que te tenía angustiada? M: *Yo creo que lo que me tenía angustiada era que fue mucho tiempo de presión.*
M: *(…) tengo claro como de donde vienen todos mis problemas* E: ¿Y de donde vienen? M: *Es que saben que yo desde la semana pasada después todo lo que conversamos yo llegue a la conclusión de que en realidad había sido nada más que por una cuestión afectiva.*
E: ¿Como te das una explicación de lo que esta pasando Mirta, esto de las crisis de vértigo que mencionabas tú, esto de estar más deprimida, te explicas eso de alguna manera? M: *Mira yo creo que uno… o sea, no sé po, yo creo que uno siempre llega, así como a un límite, y yo creo que lo que a mí me pasó fue como que ya llegué a mi límite po, y de ahí pa´ delante tengo que… o sea, yo de hecho, me empecé a cuestionar como muchas cosas, y dentro todo he tratado de ir cambiando, cambiando todas las cosas que yo siento que en ese momento no estuvieron bien, que siento que en realidad no era la forma (silencio). Dentro del día ponte tú, me cuesta menos como decir lo que me molesta, no es que yo me llevo diciendo lo que me molesta porque tampoco es así*
E: ¿Mirta tu sientes que alguien o algo tiene la culpa de lo que te pasa? M: *No yo creo que nadie más que yo. Yo creo que es algo que está nada más que en mí y yo tengo que superarlo y por eso me cuestiono lo que me pasa y así me puedo ir sanando.*
E: ¿Te pasa porqué? M: *O sea yo lo que siempre he pensado, o sea, no siempre, pero lo que yo últimamente he pensado, es que es nada más que por una cuestión mía, por una carencia afectiva, por no sé po' por la forma de que uno tiene de enfrentar las cosas*

Introyectos en relación al Estado Depresivo de Mirta.

Análisis descriptivo

E: ¿Mirta usted no se permite llorar? M: *Me cuesta mucho. Hoy en día no me cuesta tanto. A veces lloro hasta con la tele.*

No soy de las que me desahogo llorando.

E: ¿te das cuenta de porqué haces eso?

M: *Mira yo creo que es por una cuestión social, porque a mi me da lata que me vean llorando. Yo creo que es más que nada por una tranca mía. Es por no expresar lo que uno siente. El llanto yo lo asocio con debilidad.*

E: ¿es malo ser débil?

M: *O sea…no es malo, pero a mi no me gusta que me vean así.*

8.4.3.4. Resultados Rosa.

Desensibilización en relación al Estado Depresivo de Rosa.

Análisis Descriptivo

No presenta citas textuales

Sensaciones en relación al Estado Depresivo de Rosa.

Análisis Descriptivo

E: ¿Cómo se siente usted cuando está deprimida? R: *Yo me siento como (…)si tuviera algo así apretado aquí adentro (muestra su pecho) (…)no me dan ganas de comer, no siento ganas de nada, (…) me dan ganas de fumar, y me dan ganas de repente de gritar, gritar, gritar y gritar*
E: ¿Cómo se siente usted cuando está deprimida? R: *Yo me siento como (…)si tuviera algo así apretado aquí adentro (muestra su pecho) (…)no me dan ganas de comer, no siento ganas de nada, (…) me dan ganas de fumar, y me dan gana de repente de gritar, gritar, gritar y gritar*
E: ¿De todas las partes del cuerpo que estuvimos revisando (…) hay alguna que le haya llamado la atención? R: *Las piernas, esta parte de aquí (pantorrilla y rodilla) (…) como que la sentí así como que se me movía. Los hombros.* E: ¿Cómo sentía los hombros? R: *O sea, así como apretados* E: ¿Y la garganta cómo la sintió R: *No sé como que sentía una pelota al medio así (menciona una pelota en el medio de la garganta)*
E: De todas las zonas que exploramos ¿cuáles fueron las partes más agradables y las

más desagradables? R: *Lo que no me gustó fueron las piernas, la garganta y los hombros.* E: ¿Hay alguna zona que le haya agradado? R: *Los brazos, la guatita*

Proyecciones en relación al Estado Depresivo de Rosa.

Análisis Descriptivo

No presentas citas textuales.

Conciencia en relación al Estado Depresivo de Rosa.

Análisis Descriptivo

R: ahora con la vida que llevo todo, no sé como que ya no, no quiero nada, o sea, como que nada me importa. Nada, nada…
E: ¿Usted ha podido notar alguna diferencia entre cuando está deprimida a cuando no lo está? *R: Sí (…) cuando me siento bien ando alegre, ando contenta, como que tengo ganas de seguir viviendo.*
E: Señora Rosa me podría contar ¿Qué es para usted estar deprimida? *R: No sé pienso yo que cuando me siento así como (…) he llegado hasta el extremo me dan ganas hasta de morirme*

Introyectos en relación al Estado Depresivo de Rosa.

Análisis Descriptivo

No presenta citas textuales.