

RECAÍDA COMO OPORTUNIDAD PARA CONTINUAR DESPLEGANDO LOS  
RECURSOS NOÉTICOS  
UN CASO DE TRASTORNO DEPENDIENTE

ANDREA DEL PILAR VELASCO PÉREZ

Facultad De Humanidades Y Ciencias Sociales Universidad Del Norte  
Maestría En Psicología – Profundización Clínica

Magister Wilmer Palomares Potes

UNIVERSIDAD DEL NORTE  
BARRANQUILLA- COLOMBIA

JULIO, 2021

## Dedicatoria

A mi esposo, Camilo, Mi gran compañero de vida,  
que me motiva a perseguir mis sueños y  
es ejemplo de permanente capacitación  
para dar lo mejor de nosotros mismo  
a nuestros consultantes.

A mis hijos, Juan David y Sofía,  
referentes permanentes de actualización  
tecnológica y deseo de progreso.

Mis padres,  
Orlando y María Elena  
educadores permanentes en la Fe,  
el amor al prójimo y el sentido  
del humor como herramientas  
valiosas de vida.

A mis consultantes, que me permiten  
acompañarlos en sus procesos de  
crecimiento, en especial a Meli.

## **RESUMEN.**

Este artículo se basa en un estudio de caso realizado a través del método fenomenológico existencial y en especial la perspectiva Logoterapéutica de Viktor Frankl. Donde se analizan diferentes categorías y subcategorías de los recursos noológicos, desplegados en un proceso de Logoterapia Clínica en una mujer de 31 años que cumple con los criterios para un diagnóstico de trastorno dependiente, según el DSM V, donde se busca responder a las siguientes preguntas

¿Puede el despliegue de los Recursos Noéticos transformar las estrategias de afrontamiento de primer y segundo nivel en el trastorno dependiente de la personalidad?

¿Qué variables se ven involucradas en la recaída a estrategias de primer nivel?

¿Cómo la recaída se convierte en oportunidad para continuar con el proceso de despliegue de recursos noéticos?

La consultante no solo promueve cambios en su diagnóstico inicial de un trastorno dependiente de personalidad, sino que identifica la recaída, como la oportunidad para potencializar el despliegue de sus recursos noéticos y mejorar estrategias de afrontamiento; que le facilitan a la consultante, tomar de decisiones frente a su vida asumiendo desde la libertad y con responsabilidad su bienestar, disfrutando de su soledad, identificando lo que la conecta con la vida, autorregulando emociones e ingesta de licor, buscando establecer relaciones no desde la dependencia sino desde la diferenciación y libertad.

## **PALABRAS CLAVES**

Trastorno dependiente, despliegue de recursos noéticos, recaída como oportunidad, estrategias de afrontamiento, logoterapia clínica o inespecífica.

## **ABSTRACT**

This article is based on a study case carried out through the existential phenomenological method and especially the Logotherapeutic perspective of Viktor Frankl. Where different categories and subcategories of noological resources are analyzed, deployed in a process of Clinical Logotherapy in a 31-year-old woman who meets the criteria for a diagnosis of dependent disorder, according to DSM V, where it seeks to answer the following questions:

Can the deployment of Noetic Resources transform first and second level coping strategies in dependent personality disorder?

What variables are involved in the relapse to first-level strategies?

How does relapse become an opportunity to continue the process of unfolding noetic resources?

The consultant not only promotes changes in her initial diagnosis of a dependent personality disorder, but also identifies relapse as an opportunity to enhance the deployment of her noetic resources and improve coping strategies; that facilitate the consultant, make decisions regarding her life, assuming her well-being from freedom and with responsibility, enjoying her loneliness, identifying what connects her with life, self-regulating emotions and alcohol intake, seeking to establish relationships not from dependence but from differentiation and freedom.

## **KEYWORDS**

Dependent disorder, deployment of noetic resources, relapse as an opportunity, coping strategies, clinical or nonspecific logotherapy.

## TABLA DE CONTENIDO

<b>1.</b>	<b>INTRODUCCION.....</b>	<b>9</b>
<b>2.</b>	<b>JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>11</b>
<b>3.</b>	<b>ÁREA PROBLEMÁTICA.....</b>	<b>13</b>
<b>4.</b>	<b>PREGUNTAS GUÍAS U OBJETIVOS.....</b>	<b>14</b>
<b>5.</b>	<b>HISTORIA CLÍNICA DEL CONSULTANTE.....</b>	<b>15</b>
5.1.	IDENTIFICACIÓN DEL CONSULTANTE.....	15
5.2.	MOTIVO DE CONSULTA.....	15
5.3.	EXAMEN DEL ESTADO MENTAL.....	15
5.4.	ASPECTO FAMILIAR/SOCIAL.....	18
5.4.1.	<i>Alimentación.....</i>	<i>19</i>
5.4.2.	<i>Descanso.....</i>	<i>19</i>
5.4.3.	<i>Trabajo.....</i>	<i>20</i>
5.4.4.	<i>Afectiva.....</i>	<i>20</i>
5.4.5.	<i>Salud.....</i>	<i>20</i>
5.5.	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.....	21
5.5.1.	<i>Autorretrato de la Personalidad.....</i>	<i>21</i>
5.5.2.	<i>Escala de Recursos Noológicos.....</i>	<i>21</i>
5.5.3.	<i>Escala del Sentido de Vida.....</i>	<i>22</i>
5.6.	DEBILIDADES DE LA HISTORIA.....	22
5.7.	DIFICULTADES ACTUALES.....	23
5.8.	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.....	25
5.8.1.	<i>Primer Nivel.....</i>	<i>25</i>
5.8.2.	<i>Segundo Nivel.....</i>	<i>25</i>
5.8.3.	<i>Tercer Nivel.....</i>	<i>25</i>

5.8.4.	<i>Cuarto Nivel.</i>	26
5.9.	DIAGNÓSTICO ALTERNO.	26
5.10.	IATROGENIA E HIPERREFLEXIÓN.	26
5.11.	DIAGNÓSTICO INTEGRATIVO.	27
5.12.	DIAGNÓSTICO MULTIAXIAL.	29
5.13.	PLAN DE TRATAMIENTO.	30
5.14.	EVALUACIÓN Y DIAGNÓSTICO.	30
<b>6.</b>	<b>MARCO CONCEPTUAL DE REFERENCIA.</b>	<b>33</b>
6.1.	PSICOTERAPIA DE ORIENTACIÓN LOGOTERAPÉUTICA.	33
6.1.1.	<i>Antecedentes Filosóficos.</i>	34
6.1.2.	<i>Principios Filosóficos.</i>	35
6.2.	VISIÓN ANTROPOLÓGICA DEL SER HUMANO.	40
6.2.1.	<i>Dimensiones del Hombre.</i>	40
6.2.2.	<i>Dimensión Biológica.</i>	42
6.2.3.	<i>Dimensión Psicosocial.</i>	42
6.2.4.	<i>Dimensión Noológica.</i>	42
6.3.	RECURSOS NOÉTICOS.	48
6.3.1.	<i>Autodistanciamiento.</i>	50
6.3.1.1.	Autocomprensión.	51
6.3.1.2.	Autorregulación.	51
6.3.1.3.	Autoproyección.	52
6.3.2.	<i>Autotrascendencia.</i>	53
6.3.2.1.	La Diferenciación.	54
6.3.2.2.	La Afectación.	55
6.3.2.3.	La Entrega.	55
6.4.	PERSONALIDAD.	56
6.4.1.	<i>Persona y Personalidad.</i>	56

6.4.2.	<i>Trastorno de la Personalidad</i> .....	57
6.4.3.	<i>Trastorno Dependiente</i> .....	60
6.5.	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y DESPLIEGUE DE LOS RECURSOS NOÉTICOS.....	66
6.5.1.	<i>Pasividad y Actividad Incorrectas de Primer Nivel</i> . ....	66
6.5.2.	<i>Pasividad y Actividad Incorrecta de Segundo Nivel</i> .....	67
6.5.3.	<i>La Actividad y Pasividad Correcta de Tercer Nivel</i> . ....	68
6.5.4.	<i>La Actividad y Pasividad Correcta de Cuarto Nivel</i> . ....	70
6.6.	TÉCNICAS PARA MOVILIZAR LOS RECURSOS NOOLÓGICOS. ....	70
6.6.1.	<i>El Diálogo Socrático En La Psicoterapia Centrada En El Sentido</i> .....	71
6.6.2.	<i>La Derreflexión Y La Intención Paradójica</i> . ....	72
6.7.	LA RECAÍDA COMO OPORTUNIDAD PARA CONTINUAR DESPLEGANDO LOS RECURSOS NOÉTICOS. ....	73
<b>7.</b>	<b>ANÁLISIS DE CASO</b> .....	<b>76</b>
7.1.	CATEGORÍA DE ANÁLISIS. RECURSO DEL AUTODISTANCIAMIENTO. ....	76
7.1.1.	<i>Autocomprensión</i> .....	76
7.1.2.	<i>Autorregulación</i> .....	76
7.1.3.	<i>Autoproyección</i> .....	76
7.2.	CATEGORÍA DE ANÁLISIS. VARIABLES QUE INTERVIENE EN LA RECAÍDA. ....	80
7.2.1.	<i>Patrón Cognitivo De Autovalidación</i> . ....	80
7.2.2.	<i>Circuito Orgánico Dopaminérgico</i> .....	80
7.3.	CATEGORÍA DE ANÁLISIS. DINAMISMO ESPIRITUAL-EL RECURSO DE LA AUTOTRASCENDENCIA. 81	
7.3.1.	<i>Ser En Posibilidad Y Como Posibilidad</i> .....	81
7.3.2.	<i>La Diferenciación</i> .....	81
7.3.3.	<i>La Afectación</i> .....	81
7.3.4.	<i>La Entrega</i> .....	81

<b>8.</b>	<b>CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN.....</b>	<b>86</b>
<b>9.</b>	<b>REFERENCIAS. ....</b>	<b>92</b>
<b>10.</b>	<b>ANEXOS.....</b>	<b>96</b>
10.1.	ANEXO A. DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LAS SESIONES.....	96
10.1.1.	<i>Sesión N.º 1.....</i>	<i>96</i>
10.1.2.	<i>Sesión N.º 2.....</i>	<i>112</i>
10.1.3.	<i>Sesión N.º 3.....</i>	<i>129</i>
10.1.4.	<i>Sesión N.º 4.....</i>	<i>144</i>
10.1.5.	<i>Sesión N.º 5.....</i>	<i>157</i>
10.1.6.	<i>Sesión N.º 6.....</i>	<i>171</i>
10.1.7.	<i>Sesión N.º 7.....</i>	<i>180</i>
10.2.	ANEXO B. REJILLA DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD.....	191
<b>11.</b>	<b>APENDICE.....</b>	<b>224</b>

## 1. INTRODUCCION.

En el presente estudio cualitativo de un caso único, se aborda la situación de Meli, a la que, en las sesiones, se hará referencia como la gemela, quién busca ayuda terapéutica por estado depresivo, ansiedad y adicción al licor, con intervención psicológica previa, donde la han remitido a un centro de rehabilitación para adictos y a psiquiatría para medicación. Desde la intervención en psicoterapia nos vemos enfrentados mucha veces a diagnósticos que limitan la visión del consultante no como un ser en posibilidad sino como una necesidad de clasificar y/o rotular para desde allí abordar una patología, lo que se busca desde la logoterapia sería abordar no un diagnóstico, sino un ser en posibilidad permanente de evolución, que solo necesita de un acompañamiento que le facilite descubrir en sí mismo sus capacidades de llevar una mejor calidad de vida, conectándolo con lo valioso, descubriendo nuevas posibilidades de relación, que transforman su visión del mundo y la forma de relacionarse con él.

Durante la primera fase de evaluación e intervención, se identifica que la gemela, cumple con los criterios del DSM V para trastorno dependiente; percibiéndose la necesidad de hacer un abordaje de la personalidad, no desde la patología, por el contrario el estudio ofrece un aporte a la evidencia empírica en un caso único, de las teorías que sustentan la visión antropológica del hombre desde el análisis existencial y la logoterapia, donde el hombre a pesar de estar condicionado por sus dimensiones biológicas y psicosociales, siempre será libre de adoptar una postura ante ellos, gracias a la dimensión Noológica, exclusivamente humana; dando prioridad al encuentro fenomenológico y al dialogo socrático, se logra trabajar el recurso de Autodistanciamiento, que le facilita desarrollar a la consultante, las capacidades de Autocomprensión, Autorregulación y Autoproyección; posterior a seis meses de intervención, la

consultante, presenta una recaída en la ingesta de licor, perdiendo el autocontrol, realizando actos que posteriormente le generan culpa, ansiedad, estado depresivo y crisis emocional, a partir de esta experiencia, se identifican variables que precipitan la recaída y se decide intervenir buscando que asuma su recaída como oportunidad para fortalecer las habilidades hasta ahora adquiridas y potencializar los resultados, durante los tres meses siguientes, no solo logra identificar sus habilidades y estrategias de afrontamiento de tercer nivel sino que logra desarrollar el recurso de Autotrascendencia activando las capacidades de Diferenciación, Afectación y Entrega, que le facilitan toma de decisiones frente a su vida asumiendo desde la libertad y con responsabilidad su bienestar, disfrutando de su soledad, identificando lo que la conecta con la vida, autorregulando emociones e ingesta de licor, buscando establecer relaciones no desde la dependencia sino desde la diferenciación y libertad, que por ende nos haría referencia a la ausencia de un diagnóstico como trastorno dependiente y demuestran en la consultante la adquisición de los diferentes recursos y con ello el desarrollo de capacidades propias del ser humano a través de sus propias vivencias, donde la recaída se convierte en la oportunidad de potencializar sus capacidades y mejorar sus estrategias de afrontamiento.

## 2. JUSTIFICACIÓN.

Durante mis años de ejercicio profesional uno de los motivos más frecuentes de consulta, es la dependencia afectiva asociada a estados depresivos y de ansiedad, que sugieren la necesidad de abordar este diagnóstico desde un enfoque logoterapéutico, que ofrece al consultante, una alternativa para transformar sus patrones cognitivos de relación, al considerarse débiles, necesitados de ayuda y afecto, relacionándose con otros como fuentes de seguridad, con demandas afectivas insatisfechas que llevan a la persona a buscar satisfacerlas sin importar el tipo de relación y el daño que se hacen así mismos.

Según, diferentes autores como Castello, (Castello, 2005) y estudios en Colombia sobre el trastornos de personalidad y dependencia emoción (Londoño, nH, & shnitter, 2007), muestran la importancia para la salud mental, de abordar estos temas desde diferentes opciones de intervención psicoterapéutica; muchos de los casos de violencia intrafamiliar maneja de base una dependencia afectiva por uno de los miembros, generalmente la víctima, que por temor al abandono, justifica y se vuelve permisivo ante actos de violencia física y psicológica, siendo fundamental ayudarlo en su proceso de autovalidación que le permita desarrollar estrategias diferentes de afrontamiento de su realidad, de generar vínculos desde la libertad y no desde la dependencia.

La recaída en los tratamientos puede generar desmotivación en los procesos y lograr estudiar este factor desde otra perspectiva, como fuente de motivación y potencializador de los recursos noodinámicos del ser, se convierte en un tema de interés, que promueve futuras investigaciones al respecto.

La tendencia a clasificar un paciente desde la visión de trastorno de la personalidad, motivan estudios que apoyen el concepto del ser humano, no como un ser limitado, rotulado o determinado, sino por el contrario, un ser en posibilidad, no culminado, en proceso continuo, que está en capacidad de dar una respuesta a su historia, desde su libertad y responsabilidad.

### 3. ÁREA PROBLEMÁTICA.

En un caso Clínico Único donde se cumple con síntomas para un diagnóstico de trastorno dependiente, se evalúa sus estrategias de afrontamiento y se percibe un afrontamiento de primer orden con la ingesta de licor como una manera de distensionar sus emociones y evitar el afrontamiento de situaciones estresantes asociadas a dependencia afectiva. De segundo orden con conductas de evitación, conductas suspicaces y en otras ocasiones en donde la amenaza es mayor aparece la indefensión sumiéndose en la desesperanza “la sensación de caer en un hoyo negro”, que conduce a estados de depresión, soledad, minusvalía, crisis de impotencia y desamparo, abandonarse al daño y con la sensación de no poder huir o luchar.

Después de cuatro meses de encuentros terapéuticos, logra desarrollar recursos noéticos de Autodistanciamiento que le permiten Autocomprensión, Autorregulación y Autoproyección, dando una respuesta diferente ante sus rasgos dependientes especialmente en la relación de pareja, logra decidir terminar su relación por considerar que no le aportaba a su proyecto de vida, que no compartían los mismos valores de interés futuro y aunque en ocasiones experimentaba ansiedad frente a su decisión lograba Autorregularse ante la ingesta de licor.

Sin embargo, en una ocasión cuando compartía con algunos amigos no logra Autorregularse en la ingesta de licor, generando conductas compulsivas que posteriormente se recrimina, recae en su proceso, y según sus palabras teme perder lo alcanzado, le problematiza su existencia en el momento al considerar que no logró dominarse. Ante esta experiencia se inicia una serie de sesiones donde se busca aprovechar la experiencia de crisis y recaída para fortalecer aún más el desarrollo de sus recursos Noológicos y potencializar sus logros.

#### **4. PREGUNTAS GUÍAS U OBJETIVOS.**

¿Puede el despliegue de los Recursos Noéticos transformar las estrategias de afrontamiento de primer y segundo nivel en el trastorno dependiente de la personalidad?

¿Qué variables se ven involucradas en la recaída a estrategias de primer nivel?

¿Cómo la recaída se convierte en oportunidad para continuar con el proceso de despliegue de recursos noéticos?

## 5. HISTORIA CLÍNICA DEL CONSULTANTE.

### 5.1. Identificación del Consultante.

Nombre: Meli, La Gemela

Fecha de Nacimiento: 01-12-1989

Edad: 31 años

Sexo: Mujer

Estado Civil: Soltera

Orientación Religiosa: cristiana no practicante

Nivel de Formación: Profesional

Profesión: Comunicadora Social

Ocupación: Manejo de Comunicación en Mercadeo.

### 5.2. Motivo de Consulta.

“Me mantengo deprimida y no me interesa nada en mi vida, mis relaciones de pareja han sido un problema permanente, la peor la última con Charif un ser inestable, conflictivo, depresivo, metido en las drogas y licor, relación demasiado dañina para mí, peleas constantes, acosador y una relación dependiente”. "Deseo cambiar ese tipo de relaciones que he tenido".

### 5.3. Examen del Estado Mental.

#### **Descripción General.**

**Apariencia.** Mujer de Tez blanca, hispana, cabello largo liso, postura erguida, contacto visual normal, adecuado vestir, apariencia física acorde a su edad 31 años.

**Habla.** Velocidad, entonación, volumen, espontaneidad, acorde a la situación y dialogo.

**Actitud.** Actitud amable, de colaboración, de motivación hacia el proceso, de actitud de escucha, receptividad y colaboración en dar información con espontaneidad. Cambios en la

expresión facial y corporal al abordar el tema de ingesta de licor y sus motivantes para hacerlo, reflejado en evitación del Tema.

**Emociones.**

**Estado de Ánimo.** Variaciones del estado de ánimo de angustia a ansiedad y de tristeza a depresión, que asocia a situaciones que no pueda controlar como conductas de su pareja, que lee como amenaza o percepción de posible abandono, que ya no la quiere y solo la utiliza. En segunda sesión presenta llanto fácil, dificultad para conciliar el sueño, pensamiento recurrente de la situación amenazante, refiere sensación de no poder manejar una relación de pareja. Angustia ante persistencia de la idea de que no la quieren lo suficiente, temor a abandono y deseo de romper la relación, generando tristeza y frustración, que suele manejar ingiriendo licor.

**Expresión Afectiva.** Llanto fácil ocasional, ante situación de ansiedad y depresión por incapacidad para manejo de situaciones, especialmente en la relación de pareja.

**Adecuación.** Expresión afectiva va acorde a expresiones gestuales y verbales. En ocasiones intensifica sus expresiones de angustia

Alteraciones perceptivas.

Alucinaciones e ilusiones. Ausente

Despersonalización y desrealización. Ausente

**Curso del Pensamiento.** Pensamiento coherente y lógico

**Flujo del Pensamiento.** Acorde a Estado emocional, suele rumiar pensamientos de abandono.

**Contenido del pensamiento.** Sensación de incapacidad de hacer frente a las situaciones. Minusvalía frente al futuro, determinada por su pasado, especialmente por sus relaciones

conflictivas anteriores de pareja, de manipulación por parte de su pareja y dependencia. Sin derechos frente al mundo, frente a otro.

**Pensamiento abstracto.** Pensamiento abstracto acorde a edad y grado de escolarización.

**Escolarización e inteligencia.** Adecuado nivel de inteligencia, acorde a grado de escolaridad, profesional.

**Concentración.** Adecuado grado de concentración, mostrando contacto visual permanente y respuestas verbales y no verbales que así lo indican.

**Orientación.** Adecuada orientación Temporo-Espacial

Memoria.

**Memoria remota.** Recuerda aspectos importantes de su niñez, adolescencia y juventud

**Memoria reciente.** Recuerda con claridad aspectos de acontecimientos recientes.

**Memoria inmediata.** Memoria inmediata adecuada

**Control del impulso.** Se percibe déficit de control de los impulsos, expresado en conductas hostiles y dominantes, ante situaciones que interpreta como abandono, como abordar un vehículo público en horas de la madrugada bajo efectos del alcohol para aparecer inesperadamente ante su expareja y reclamarle; como también llamadas en horas inoportunas a alguno de sus exparejas. Ante la falta de control desencadena estados depresivos con sentimiento de culpa. El déficit en el control de los impulsos se ha manifestado en anteriores relaciones de pareja llegando a manipular en situaciones de conflicto.

**Capacidad de juicio.** Durante el proceso terapéutico refleja capacidad de juicio acorde a las preguntas y comunicación establecida.

**Introspección.** Adecuado nivel de introspección, al ser capaz de definir sus dificultades, dificultad en Autodistanciarse de los mismos. Evolución Posterior: dificultad para validar sus

emociones de ansiedad y tristeza. Evaluación Posterior: capacidad para Autodistanciarse, para validar emociones y a partir de ellas generar respuestas cognitivas conductuales que generan cambios positivos en su entorno y refuerzan y motivan deseos de cambio.

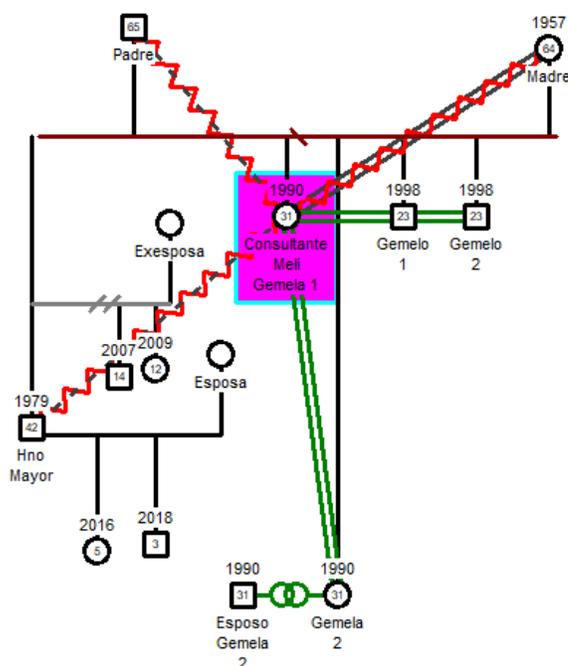
**Fiabilidad.** Tendencia a magnificar un Estímulo negativo y a generalizar.

#### 5.4. Aspecto Familiar/Social.

Vida Familiar. La gemela nace en la Florida, de padres colombianos quienes regresan a sus 4 años de edad, a sus 19 años regresa por un año a los estados unidos, estudia su universidad en Cali y se radica en New York a los 26 años, vive independiente desde hace 3 meses.

Refiere conflicto familiar, por situación de propiedad, sostenimiento de su madre quien está separada desde hace 8 años, una madre con dificultad para responsabilizarse de su bienestar, ella actual y temporalmente vive en N.Y. con los gemelos y en ocasiones la visita, su hermana gemela está Casada y Radicada en New York, con quien mantiene una relación muy cercana, de gran apoyo en sus Crisis.

**Ilustración 1** Genograma



**Vida Social Activa.** Disfruta de la compañía y actividades recreativas con amigos y familia, la definen alegre y de ambiente. Comparte y es muy bien aceptada por el grupo de amigos de su novio actual. Sus dos mejores amigas están en Colombia.

#### 5.4.1. *Alimentación.*

**Descripción y frecuencia de alimentación.** Antecedentes de colon irritable, por lo que se cuida mucho en llevar una alimentación adecuada y balanceada. Evaluación Posterior: "me doy cuenta de que mi problema del colón es por la ansiedad"

**Hábito de bebidas o infusiones.** Abuso de ingesta de licor, "antes cada fin de semana, ahora cuando estoy muy ansiosa o muy estresada especialmente por el exceso de trabajo, es como un premio para mí, para relajarme. Pero al otro día es horrible, por el guayabo y sentimiento de culpa"

**Consumo de Sustancias.** Con la anterior pareja, que era adicto y con quien duro 2 años, en algunas ocasiones, 2 o 3 veces fumó marihuana, pero en la actualidad no consume ningún tipo de sustancia psicoactiva.

**Uso de diuréticos y laxantes.** Laxantes cuando ha presentado estreñimiento hasta de 3 días

**Ciclo menstrual (Duración, época, sintomatología).** Ciclos regulares, Antecedentes de quistes poliquísticos, cólicos, le afecta emocionalmente, más irritable y sensible.

#### 5.4.2. *Descanso.*

**Alteraciones del Sueño.** Episodios recurrentes de dificultad para dormir, especialmente cuando ha presentado una situación generadora de estrés y piensa en ello toda la noche, generando un estado de Hiperreflexión y recreando la situación con un manejo diferente.

**Ejercicio y Actividades Deportivas.** Practica ejercicio aeróbico en forma ocasional, cada quince días. Y antes patinaba, ya no lo hace. evaluación Posterior: ejercicio más frecuente, mínimo 3 veces por semana, ha salido a patinar en fines de semana y práctica relajación programada y en ocasiones meditación guiada mínimo 3 veces por semana.

#### 5.4.3. *Trabajo.*

En ocasiones presenta desmotivación laboral, lleva en el trabajo 3 años y medio, durante el último año desmotivada, poca creatividad, muy insegura y poca concentración por su ansiedad.

#### 5.4.4. *Afectiva.*

**Descripción y Tipo de Relación Afectiva Actual.** Relación de pareja reciente, noviazgo de 2 meses, con episodios de ansiedad ante señales que lee como desinterés, disminución del afecto y posible abandono. Temor a que no cumpla con sus expectativas de pareja de interés permanente, siendo ella el centro de atención. Temor de repetir lo de anteriores relaciones de dependencia y ser la novia intensa, celosa y dominante que ha sido.

**Descripción De La Satisfacción O Insatisfacción Sexual-Genital.** Entre los 20 y 26 años, historia de relación de pareja, sin relaciones sexuales aparentemente por enfermedad coronaria de su pareja, posteriormente descubre que la enfermedad no era tan grave, al poder realizar ejercicios aeróbicos. En posteriores relaciones son frecuentes las relaciones sexuales donde no busca su satisfacción sino complacer a su pareja. "Mi satisfacción sexual la busco y suplo yo sola". "Quiero cambiar esto en mí"

#### 5.4.5. *Salud.*

**Antecedentes Médicos Y Quirúrgicos.** Ausencia de Dx. sin antecedentes médicos graves.

**Enfermedades Actuales.** Migrañas con Aura, desde la adolescencia y colon irritable desde hace 2 años.

**Medicamentos Actuales.** Omega 3, vitamina D, fibra

## 5.5. Instrumentos de Evaluación.

### 5.5.1. *Autorretrato de la Personalidad.*

**Objetivo De La Prueba.** Evaluar el perfil, es decir los rasgos de personalidad que se destacan, con el objetivo de movilizar los recursos de Autodistanciamiento, buscando la Autocomprensión, su forma de relacionarse con el mundo.

Los perfiles que sobresalen en el campo alto son en su orden: Fiel, Vivaz y Teatral, rasgos que señalan la tendencia a ser dependiente de otros, buscando relaciones profundas y duraderas sin importar el sacrificio, buscando la aprobación de otros y del grupo, siendo servicial, con dificultad en la toma de decisiones, tendencia a ser amable y diplomática, atenta, buscando complacer.

Sugiere la tendencia a vivir en un mundo de emociones, cambiando rápidamente de un estado a otro, cariñosa, rica en imaginación propensa al romance y melodrama. Buscando ser el centro de atención, necesitando de elogios y cumplidos permanentes.

Sugiere que busca mantener un vínculo romántico con alguien, apasionada en sus relaciones, emocionalmente afectiva y reactiva.

En el campo Bajo de perfil sobresalen en su orden de menor a mayor: Agresivo, Idiosincrásico, Solitario, Audaz Y Sacrificada, que señalan su tendencia a depender emocionalmente de otros, adoptando una postura pasiva y sacrificada.

### 5.5.2. *Escala de Recursos Noológicos.*

**Objetivo De La Prueba.** Evaluar el Nivel de Expresión de los Recursos Noológicos.

Los resultados arrojados en la Escala de Recursos Noológicos confirman la dificultad de Autodistanciamiento, de Autocomprensión-Autoconocimiento frente a las emociones, conductas, responsabilidades y motivos que guían sus acciones, cualidades y defectos, dificultad para verse con facilidad a futuro con esperanza y dinamismo para el cambio. Dificultad para Diferenciación, dificultad en la Autotrascendencia, Afectación y Entrega. Dificultad para desconectarse de sí misma y conectarse con lo que no es ella.

### 5.5.3. *Escala del Sentido de Vida.*

**Objetivo De La Prueba.** Evaluar grado de sentido vital.

Un resultado Total de 1.78, cerca del 2.00, nos sugiere un nivel de búsqueda de sentido vital, en ocasiones con momentos de desorientación, confirmando sus expresiones de no poder encontrar sentido en el trabajo y en la relación de pareja. A pesar de sus metas, no experimenta la sensación de progreso y motivación en el avance hacia estas. A pesar de algunos periodos de motivación e interés, el sentido del momento no se mantiene constante. Duda y le cuesta tomar decisiones.

### 5.6. **Debilidades de la Historia.**

Antecedentes de historia familiar de conflictos entre sus padres, con su separación hace 8 años, recibiendo un modelo de relación conflictiva, dependiente, refiere de su madre ser celosa. “hasta con sus primas”, discusiones frecuentes.

**Padre, Hermanos, Primos.** Consumen licor con frecuencia, casos de alcoholismo en su familia y “generalmente infieles”

**Relación Con Su Hermana Gemela.** la comparaban continuamente, cuál era la diferencia, ella la más gordita, “usted se toma la sopita de la hermana” y sufría por ser gorda, pero en realidad no lo era, hasta la adolescencia. Cuando su hermana buscaba ser diferente o

cambiar, se frustraba y quería ser como ella. Cuando se casa su hermana, temor al qué dirán, por qué ella no se casaba también.

**Sus Historias De Pareja.** Desde los 13 años de edad, pareja durante 5 años que descubre era para lograr la visa americana. Relación de 6 años donde no tuvo relaciones sexuales por supuesta enfermedad coronaria de él, la última relación de 2 años con un hombre inestable, depresivo, drogadicto. Vivencias de pareja que se originan y refuerzan sus cogniciones de no merecer una buena relación, sentimientos de minusvalía, dependencia, baja autoestima, un yo muy débil y poco asertivo. Con miedo al rechazo, la soledad y la desaprobación. Desconfianza ante los demás.

#### 5.7. **Dificultades Actuales.**

Estados de Ansiedad ante su futuro especialmente en las áreas de pareja y laboral.

**Baja Autoestima,** no cree en sus capacidades generando inseguridad, tendiendo a hacer negativa y poco constante en sus proyectos.

**Sentimientos Depresivos,** acompañado de llanto fácil ante sensación de no poder realizar sus objetivos

**Su Baja Autoconfianza e Inseguridad** la hace no merecedora de una buena relación de pareja y de temor a fallar laboralmente.

**Relaciones de Pareja** dependientes, de poca asertividad e insatisfacción sexual.

**Sensación de Miedos** y tendencia para ver solo lo negativo en su vida (el punto negro en la sábana blanca), percepción negativa selectiva

**Dificultad Para El Cambio** por considerar difícil cambiar lo que ha sido durante tantos años.

**Sensación Constante De Desconfianza.** que le impide relacionarse de una forma autentica con otros especialmente su pareja actual, llevándola a pensar que constantemente puede ser desilusionada, herida o vulnerada por el otro, impidiéndole confiar de una forma adecuada, incluso a pesar de recibir cumplidos y manifestaciones de afecto, estando en una posición defensiva constante.

**Uso De Estrategias De Primer Orden,** como el consumo de licor para el manejo de ansiedad, frustración, depresión o estrés.

**Falta De Autorregulación** que la lleva a experimentar fluctuaciones emocionales frecuentes que oscilan entre ansiedad y depresión.

**Sentimientos De Ira,** frustración y rencor hacia sus padres por el manejo de sus conflictos y estilo de vida, generándole culpa y malestar.

**Sensación de Vacío y Tristeza** constante que la lleva a descalificar las cosas buenas que le ocurren o las oportunidades que se le presenten, dificultándole la captación de valores y sentido.

Restrictores Psicofísicos de lo Noético.

Restrictores de origen psicógeno con Expresión Fenopsíquica.

Rasgos de personalidad Dependiente y de personalidad limítrofe.

Cumple con los indicadores del DMS V, para un diagnóstico de trastorno Dependiente.

**Expresión.** Pensamientos de baja autoconfianza, labilidad emocional, poca asertividad, celos, rabia ante frustración.

Restrictores de origen psicógeno con expresión Fenosomaticas.

Trastorno de personalidad dependiente.

Ansiedad.

**Expresión.** Colón Irritable.

## 5.8. **Estrategias de Afrontamiento.**

### 5.8.1. *Primer Nivel.*

**Ingesta de Licor**, especialmente después de un día de mucho estrés, no controla la cantidad y refiere no poder controlar a pesar de los efectos y malestar al otro día. No muestra interés en abordar el tema, ni en generar cambios al respecto.

**La ingesta de Alimentos** para regular la ansiedad.

### 5.8.2. *Segundo Nivel.*

Hiperreflexión.

Racionalización.

Pasiva-Agresiva.

Celos.

Búsqueda de Aprobación.

Sumisión.

Desconfianza.

Percepción Selectiva Negativa.

Culpa.

### 5.8.3. *Tercer Nivel.*

Autorregulación, Autocomprensión y Autoproyección, se encuentran restringida, siendo prioridad de intervención, Aunque ella logra en ocasiones darse cuenta de cómo actúa en situaciones y su responsabilidad en las relaciones problemáticas.

#### 5.8.4. *Cuarto Nivel.*

Las estrategias de cuarto nivel, Afectación, Diferenciación y Entrega se encuentran restringidos, no presentando situaciones que las manifiesten.

#### 5.9. **Diagnóstico Alterno.**

La Gemela, ha desarrollado diversas habilidades sociales, que le facilitan las relaciones de amistad, llegando a ser muy estimada y reconocida en sus relaciones sociales.

Cuenta con el apoyo de su hermana gemela, su madre y amigas en el proceso y deseo de cambio.

Interés por la escritura y gran dominio en sus actividades laborales. (Presentación de proyectos).

Historia de conductas de valentía y desarrollo de proyectos como viajar a construir futuro en el exterior y logra independizarse y ubicarse bien laboral y socialmente (vive sola desde hace 5 meses), mostrando compromiso en sus proyectos.

#### 5.10. **Iatrogenia e Hiperreflexión.**

Procesos anteriores.

La Gemela llega a la primera consulta, muy angustiada y deprimida, refiriendo que después de varias sesiones con Psicóloga es diagnosticada con depresión y alcoholismo, siendo remitida a psiquiatría y a un programa para adicciones, por lo que es prioridad abordar la iatrogenia en el abordaje

Hiperreflexión.

Pensamientos recurrentes de ser controladora, intensa, celosa, posesiva, que es una loca y que la van a rechazar, a dejar.

Interconsulta.

Por problemas de colon, hábitos inadecuados de alimentación, y otros posibles Dx. Se remite a consulta con su médico familiar.

Expectativas.

Desea poder establecer relaciones de pareja más sana, sentirse bien sola, encontrar sentido en su trabajo, en su relación de pareja y dejar de pensar como lo hace.

Autorreferencia del Terapeuta.

Desde el inicio de los encuentros he logrado gran empatía con la Gemela, el estado emocional en el que llego me sensibilizó, especialmente sentir que un colega podría afectar su vida futura.

Recaída: Ante el manejo irresponsable de su sexualidad y salud me genera desilusión y retroceso del proceso, que resuelvo en tener presente su libertad y respeto en sus decisiones además de reconocer la fluctuación en los procesos y la oportunidad para evaluar lo alcanzado en su afrontamiento.

#### 5.11. **Diagnóstico Integrativo.**

La Gemela, mujer de 30 años soltera, comunicadora social, nació en Estados Unidos, estudió en Cali y desde hace 4 años vive en N.Y., independiente desde junio 1/20, nació en una familia de 5 hijos, hermano mayor de 42 años, luego ella y su gemela y de 22 años sus hermanos gemelos, padres separados desde hace 12 años. Actualmente viven cerca de ella su gemela y esposo, su madre, y sus hermanos gemelos, con quienes encuentra apoyo, a pesar de dificultades familiares por situación económica y estilo de vida de su madre.

Actualmente con pareja a quien conoció por internet, inicialmente una relación de 2 semanas, duda en continuar y posteriormente busca, relación que le genera mucha ansiedad por temor a ser dejada o abandonada a pesar de sus muestras de interés, no se considera merecedora

de una buena relación, refiere ser celosa, intensa y necesitar de una pareja que la tenga como su centro de vida. Antecedentes de relaciones de pareja dependiente y sumisa, sacrificando aspectos de valor para su vida con estrategias de afrontamiento de primer nivel como ingesta de licor y alimentos poco saludables.

Laboralmente, se vincula a una empresa en la que lleva 4 años, con reconocimiento y ascenso, pero desde hace 1 año y medio no se encuentra satisfecha, ni motivada, sin sentido laboral, especialmente por ser un trabajo que realiza sola, le elogian su entrega y continua disposición, con dificultad para decir No.

Quiere hacer un cambio en su vida motivada por el sufrimiento y ansiedad continua, Ante su estilo de vida.

Los resultados arrojados en la Escala de Recursos Noológicos nos sugieren dificultad de Autodistanciamiento, de Autocomprensión y de Autorregulación de sus emociones, conductas, responsabilidades y motivos que guían sus acciones, dificultad para verse con facilidad a futuro con esperanza y dinamismo para el cambio. Dificultad en la Autotrascendencia: Dificultad para diferenciarse de otro, Afectación y Entrega.

En la Escala de Sentido de Vida. Un resultado Total de 1.78, cerca del 2.00, nos sugiere un nivel de búsqueda de sentido vital, en ocasiones con momentos de desorientación, confirmando sus expresiones de no poder encontrar sentido en el trabajo y en la relación de pareja. A pesar de sus metas, no experimenta la sensación de progreso y motivación en el avance hacia estas. A pesar de algunos periodos de motivación e interés, el sentido del momento no se mantiene constante. Duda y le cuesta tomar decisiones.

### 5.12. **Diagnóstico Multiaxial.**

**EJE I.** Trastorno de Depresión Mayor, Episodio Único Moderado con Ansiedad moderada 296.22 (F41.1).

Abuso de Alcohol Moderado 303.90 (F10.20)

**EJE II.** Trastorno de la Personalidad Dependiente 301.6 (F60.7)

**EJE III.** Ausente.

**EJE IV.** Temor a Pérdida de nueva Relación de Pareja.

Insatisfacción Sexual.

Insatisfacción Laboral.

**EJE V:** EEAG= 51(actual).

#### **Criterios del DMS V para Trastorno de Personalidad Dependiente:**

1. Tiene dificultades para tomar decisiones sin consejo y reafirmación por parte de los demás.
2. Necesidad de que otros asuman la responsabilidad en las áreas fundamentales de su vida.
3. Tiene dificultades para expresar desacuerdo debido al temor a la pérdida de apoyo o aprobación.
4. Tiene dificultades para iniciar proyectos o para hacer las cosas a su manera.
5. Va demasiado lejos llevado por su deseo de lograr protección y apoyo de los demás.
6. Se siente incómodo o desamparado cuando está solo debido a sus temores exagerados.

7. Cuando termina una relación importante, busca urgentemente otra relación.

8. Está preocupado por el miedo al abandono y que tenga que cuidar de sí mismo.

#### 5.13. **Plan De Tratamiento.**

Encuadre Terapéutico.

Presentación de credenciales, orientación terapéutica y establecimiento de normas y límites.

Firma de Consentimiento Informado.

Contexto Seguro.

Se acuerda encuentros 2 veces por semana. Red de apoyo con su madre a quien atendí en meses pasados. Se inicia intervención para estado depresivo.

#### 5.14. **Evaluación y Diagnóstico.**

**Aplicación de pruebas.** Autorretrato de la personalidad, Escala de recursos Noológicos y Sentido de vida. Diario de horas bellas. Programa de relajación.

Relación Terapéutica.

Empatía, apoyo y aceptación.

Expresiones verbales y no verbales cálidas.

Validación emocional.

Motivación para el Cambio.

Se buscará motivación con ayuda del recurso Diálogo Socrático.

Ejercicios de Autoproyección.

Ejercicios de motivación para el cambio.

Reducción de síntomas.

De reflexión.

Intención Paradójica.

Ejercicios de Respiración.

Relajación Autógena.

Protocolos para el manejo de los Síntomas Ansiosos.

Cambio de estrategias de Afrontamiento y Resignificación de los Psicofísico.

Diario de Obras Bellas.

Espacios de Sensibilización.

Entrenamiento en Asertividad.

Cartas de expresión de Sentimientos.

Ejercicios de Autoafirmación, Autoimagen, Autoconcepto, Autoconfianza y Autoestima.

Análisis a partir de experiencias vivenciales.

Biblioterapia.

Actuar “como sí”.

Juego de Roles.

Prevención de recaídas

Clases de prevención de recaídas.

Calendario de recaídas.

Identificar posibles dificultades y planes de acción.

Exposición a situaciones de riesgo.

Estudio y clarificación del proceso de recaída particular, en este caso de ingesta de licor

Identificar herramientas para afrontamiento de situaciones generadoras de ansiedad.

Identificar autoengaños.

Juegos de roles.

Despliegue de lo espiritual y el sentido de la vida.

Taller sentido de vida - sentido en la vida.

Sueños que falta para alcanzarlos y que tengo.

Exposición y reafirmación de logros alcanzados.

Patrón Cognitivo Existencial.

## 6. MARCO CONCEPTUAL DE REFERENCIA.

### 6.1. Psicoterapia De Orientación Logoterapéutica.

En el transcurso de mi experiencia de más de 20 años en encuentros psicoterapéuticos y en mis continuos deseos de capacitarme para brindar mayores y mejores propuestas de intervención, me encontré la psicoterapia de orientación Logoterapéutica que me permite dar un nombre a aquello que quiero ofrecer, al plantear una psicoterapia orientada a la persona donde cada caso es único y donde la posibilidad de hacer arte con ese otro es posible, generando nuevas relaciones con él mismo y con el mundo.

Cómo planteaba Frank la Logoterapia es una psicoterapia humana centrada en la persona

*“Por cuanto la logoterapia se dirige, no al síntoma, sino a introducir un cambio en la postura, una conversión personal del paciente frente al síntoma, se puede decir de ella, que es una auténtica psicoterapia personalista”. (Frankl V. , La Idea Psicológica del Hombre, 2003)*

Frank, cuando propone la Logoterapia como psicoterapia tiene como intención inicial que fuese un complemento de la psicoterapia dominante de su época, pero durante las dos últimas décadas se ha transformado en una psicoterapia con un cuerpo sólido, que le permiten consolidarse como tal. Para Frank, la logoterapia era una respuesta al biologismo, psicologismo y al sociologismo de la época, es decir que nace como respuesta a un reduccionismo en la visión del ser humano, por eso hablamos de que la psicoterapia Logoterapéutica busca humanizar la psicoterapia, llegando a convertirse en la tercera Escuela Psicológica de Viena, con influencias humanistas existenciales, de aproximación cognitiva (meta cognitiva) y epistemológicamente fenomenológica-constructivista. (Martinez, Psicoterapia y sentido de vida, 2007).

La psicoterapia Logoterapéutica tendría dos posibilidades de aplicación la llamada Logoterapia Específica que abordaría lo relacionado con la pérdida del sentido de vida, crisis existencial, vacío existencial, es decir la crisis de sentido y la Logoterapia Inespecífica o

logoterapia clínica que abordaría la psicopatología, lo psicógeno, somatógeno y sociógeno, la medicina psicosomática y la psicoinmunoendocrinología; intervención que permitiría el abordaje de diversos trastornos de la personalidad como el dependiente.

#### 6.1.1. *Antecedentes Filosóficos.*

La Fenomenología, constituye una de las influencias filosóficas básicas de la logoterapia, desarrollada por Edmund Husserl, filósofo-matemático y por Max Scheler, el filósofo de mayor influencia en Viktor Frankl, quien plantea “Así, a cada persona individual corresponde también un mundo individual” La fenomenología busca cuidar la experiencia del consultante como única, donde el terapeuta busca comprender su mundo tal cual como lo experimenta, donde todas las perspectivas son válidas, no existiendo una única y absoluta verdad, buscando más que cambiar, ampliar las perspectivas y significancias ante el mundo, facilitando otras miradas, tanto el qué de la experiencia, como el cómo se experimenta, lo que implica en el terapeuta, ser consciente de todo lo que es, poner entre paréntesis sus propias vivencias y significancias del mundo (EPOJE), para acercarse de la forma más clara posible, evitando conclusiones a priori.

*“El método fenomenológico, más que un método, es una manera de comprender y acercarse a la realidad, a través del cual se desprende una serie de posturas que favorecen que el otro pueda ser; es decir, es un método que permite que el otro pueda ser-él-mismo y que aparezca ante nosotros sin unir ni luchar ante alguna forma de amenaza, de tal suerte que podamos acercarnos con un alta fidelidad a la comprensión del modo de ser específico de la persona”. (Efrén Martínez Ortiz, 2017)*

El Existencialismo, corriente filosófica desarrollada por diversos filósofos como Martin Buber, Rudolf Allers, Karl Jaspers entre otros, que influyen en el pensamiento de Viktor Frankl, muestra un ser humano en continua transformación, no estático, por el

contrario, dinámico, un ser siendo, característica que lo hace único e irrepetible, con posibilidades de responder a la vida, desde su libertad con responsabilidad, pero con una percepción única del mundo, lo que sería esperanzador para el hombre, al estar condicionado pero no determinado ante las diversas circunstancias de la vida y llevándolo a ser autor de su existencia, pero de una existencia con otro en relación. Para la Psicoterapia se convierte en la posibilidad de un encuentro único, relacional, yo-tú como lo plantea Buber (Buber, 1998) (Romeu, 2018), “tú me afectas a mí como yo le afectó a él”, donde el mismo encuentro resultaría sanador.

*Para Jasper (Jasper, Psicopatología General, 1999). “Como rasgo básico del hombre se tiene desde los orígenes: la libertad, la reflexión, el espíritu. El animal tiene su destino natural cumplido automáticamente por la leyes naturales, el hombre en cambio tiene un destino que se puede cumplir por sí mismo”.*

#### 6.1.2. **Principios Filosóficos.**

De acuerdo con lo planteado anteriormente es importante abordar los conceptos de libertad de la voluntad, voluntad de sentido y sentido de vida como pilares básicos de la Logoterapia.

Libertad de la Voluntad. El hombre es libre, es libre frente a sus instintos, frente a su herencia y frente al medio ambiente, permitiéndole dar una respuesta diferente al del animal, mientras que el animal es instinto, el hombre posee instintos, implica que el hombre no es libre de lo que lo condiciona genéticamente y psicosocialmente, pero si es libre de elegir una postura frente a ellos; puede ejercer su libertad, precisamente porque hay cosas que le piden hacerlo y el hombre es libre para hacerse responsable frente a sus decisiones, responsable ante el llamado que le hace la vida y ante las consecuencias de su libre elección.

La libertad se podría ejercer a partir del recurso exclusivamente humano de Autodistanciamiento que le permite verse a sí mismo, comprenderse, validarse, Autorregularse y Autoprojectarse, es decir, verse de otro modo, adoptando una actitud con relación al mundo y con relación así mismo, condicionado, pero no determinado por su pasado o su presente, un ser que responde y no que reacciona.

La libertad crece en la medida que se ejercite, es un proceso sujeto a evolución, la persona no está siempre consciente de su libertad y de sus motivantes para la decisión, debiendo hacerlo consciente. El ser humano no es sólo el ser que pregunta, si no el ser que responde.

Voluntad de Sentido.

Es la propuesta de teoría motivacional, planteada por Frank

*“radica en el hecho fundamental de qué el hombre apunte más allá de sí mismo hacia un sentido que primeramente debe descubrir y cuya plenitud debe lograr, a esto Frankl suele describirlo con el concepto de voluntad de sentido”. (Frankl V. , El Hombre Doliente, 1994)*

En oposición a la teoría motivacional de Freud de placer y la teoría motivacional de poder planteada por Adler; placer y poder que serían consecuencia de alcanzar un fin y no fines en sí mismos. La voluntad de sentido es la fuerza motivacional específicamente humana que orienta al ser humano a la búsqueda y realización del sentido, el ser humano está siempre orientado hacia algo o alguien que no es el mismo, que va más allá de sí mismo, Autotrascendencia: cosa, experiencia, persona o tarea. El hombre es responsable de la realización del sentido específico de su vida, es una tarea personal intransferible una decisión que nadie puede tomar por él, no desarrollar la realización del sentido genera vacío existencial, no solo es importante percibirlo, si no también vivenciarlo.

*Frank plantea “vivimos en una época de reciente automatización y esta lleva consigo un incremento del tiempo libre disponible. Pero no hay sólo un tiempo libre de algo sino también un tiempo libre para algo; el hombre es especialmente frustrado, sin embargo, no conoce nada con lo que podría llenarlo, nada con lo que podría rellenar su vacío existencial” (Frankl V. , Logoterapia y Analisis Existencial, 1994).*

El Sentido de la Vida.

Cuando hablamos de Sentido de Vida, debemos abordar las fuerzas motivacionales, aquello que mueve al hombre cuando busca felicidad y bienestar en su vida, y en ese aspecto encontramos las tres escuelas de Viena y sus diferentes propuestas de motivación.

La Escuela de Freud que plantea que la principal fuerza de motivación es la búsqueda del placer y/o la evitación del displacer. Sin embargo, para Frankl el psicoanálisis de Freud confunde el resultado con el fin, es decir, confunde el placer con el sentido.

La Escuela de Adler que plantea que la principal fuente motivacional es la búsqueda del poder. Sin embargo, para Frankl la psicología individual de Adler confunde el medio con el fin, es decir confunde el poder con el sentido.

Dos escuelas que nos plantean un correr detrás de lo que nos falta, para llegar a ser felices, reforzando la inmediatez, el creer que se puede ser feliz sin esperar, sin sufrir, sin tensión.

La Escuela de Viktor Frankl que plantea, la voluntad de sentido, como la fuerza motivacional específicamente humana, es decir, la vivencia de sentido en todas las áreas de la vida es el fin mismo de la experiencia humana, donde el ser humano no requiere ser feliz, sino tener razones para ser feliz, una vida que vivencia sus propios valores.

El sentido no se crea, ni se otorga, se descubre y es aquello que nos define en un momento determinado y en las diferentes áreas de nuestra vida, por eso la Logoterapia plantea, el sentido del amor, del sentido del sufrimiento y sentido del trabajo.

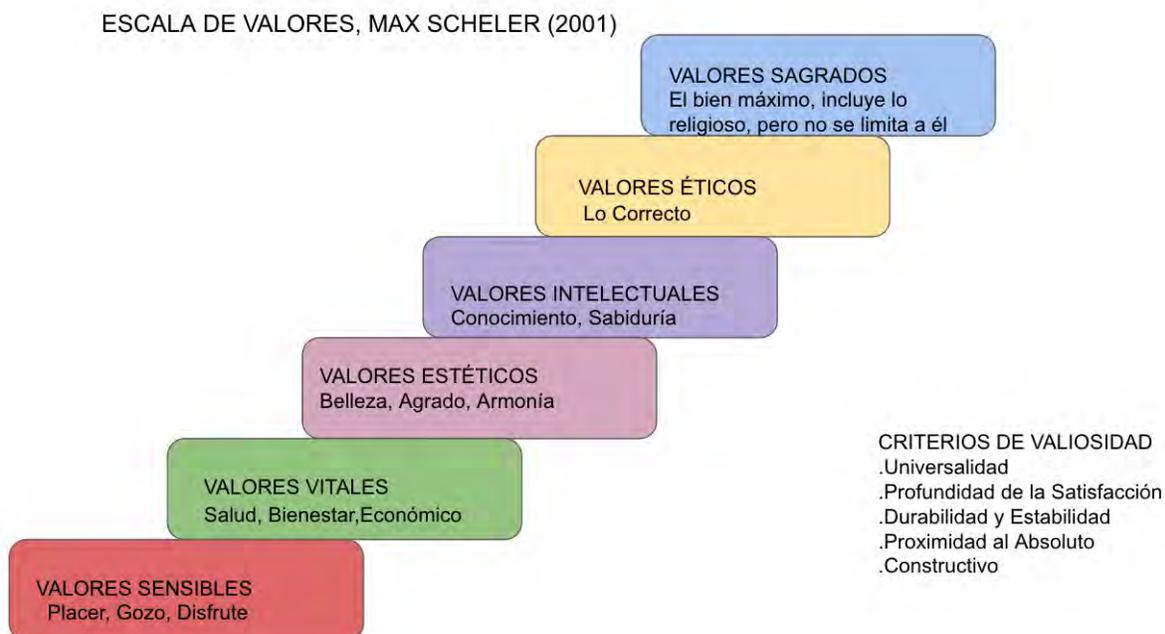
*“La felicidad es como la mariposa, cuando la quieres atrapar ella se escapa, pero cuando dejas de perseguirla ella viene y se posa sobre tu hombro” Viktor Frankl*

La felicidad es el resultado de vivenciar los valores que dan Sentido de Vida en la vida en general y Sentido en la Vida o sentido del momento y de ¿qué tipo de valores hablamos? No son solo los éticos o no implican que sean solamente agradables, deben construir vida lo que es posterior es la captación del valor que depende de una persona que valore, entonces los valores serían cualidades del mundo que están siempre presentes como posibilidad de ser vivenciadas por la persona.

Max Scheler plantea seis niveles de valor acorde a ciertos criterios (Scheler, Etica, 2001), los valores sensibles, que buscarían el placer, el gozo y el disfrute, como disfrutar del postre preferido; los valores vitales, que hacen referencia a buscar la salud, el bienestar, el dinero, como la práctica de un deporte; los valores estéticos, que implican belleza, agrado y armonía, como disfrutar de una obra de arte; los valores intelectuales, que brindan conocimiento y sabiduría, como realizar un proyecto académico; valores éticos que hacen referencia a lo correcto y entre ellos la solidaridad, honestidad, respeto; y los valores sagrados, el máximo bien, lo religioso aunque no se limita a ello, como el primar la vida bajo cualquier circunstancia.

Es importante aclarar que en una misma actividad se pueden vivenciar diferentes tipos de valor que, aunque tengan diferente grado de valiosidad de acuerdo con diferentes criterios como se muestra en la siguiente gráfica, siempre serán valores y en algunos momentos de la vida cobrarán prioridad y por último que los valores estéticos, intelectuales, éticos y sagrados son exclusivamente humanos por eso se llaman valores espirituales.

**Ilustración 2** *Escala de Valores, Max Scheler (Scheler, 2001).*



Víctor Frank en 1997 plantea, citado por (Martínez, Coaching existencial, basado en los principios de Viktor Frankl, 2014) tres tipos de valores que permiten encontrar sentido en la vida: el primer camino, es el valor de la creación, a partir de lo que aportamos al mundo o a los otros, vivenciado en diferentes áreas como el trabajo. El segundo valor son las experiencias que recibimos del mundo, que podemos vivenciar entre otras, en la vivencia del amor. El tercer valor de actitud que es la posibilidad de responder con una postura elegida ante aquel destino inesperado e inevitable, como en una situación límite, donde es posible descubrir el sentido del sufrimiento y el sentido de la vida a pesar del sufrimiento.

En línea con lo anterior, Martínez (Martínez, Manual de psicoterapia con enfoque logoterapéutico, 2013), propone una definición que permite operacionalizar, el concepto de sentido.

“La percepción emotiva-cognitiva de valores que invitan a la persona actuar de un modo u otro ante una situación particular o la vida en general confiriéndole identidad y coherencia”.

El Sentido de vida implica entonces tener una dirección a una meta, aunque no se reduce a ello, implica que emociona, que tiene lógica, significado y satisfacción, brindando identidad y llevando a la persona a construir cada vez una mejor versión de sí misma.

## 6.2. **Visión Antropológica del Ser Humano.**

La dimensión espiritual y los recursos noéticos son los elementos que configuran una psicoterapia Centrada en el Sentido, siendo el principal aporte de Viktor Frankl a la psicoterapia actual, y aunque inicialmente lo pensó como complemento terapéutico, hoy es toda una estructura, con una visión del ser humano y una forma de abordaje, diría yo más completa y ajustada a las necesidades humanas.

### 6.2.1. *Dimensiones del Hombre.*

Biológica (Fisiológica), Psicosocial (Sociológico) y Espiritual (Noético).

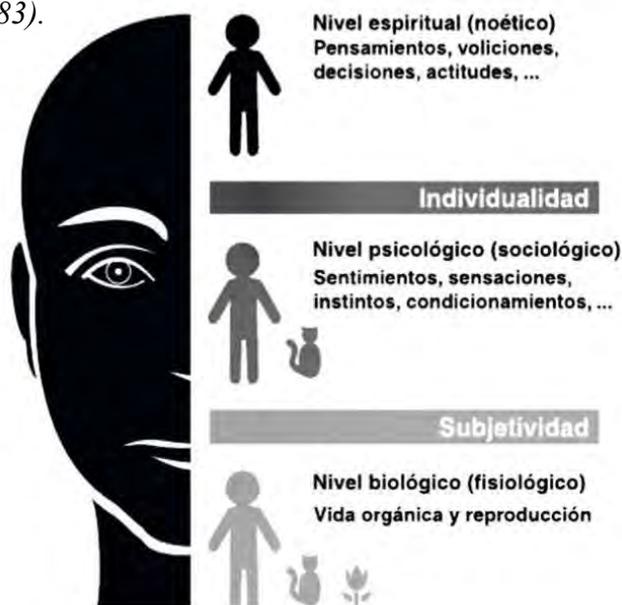
El hombre es un ser tridimensional, dimensiones que, aunque distintas, son inseparables, para Frankl (1955) “tres son las dimensiones propias del hombre: la somática, la psíquica, y la espiritual, esta última puede llamarse también noética”

Elizabeth Lukas (1983), citada por (Noblejas M. À., 2013) muestra en la siguiente gráfica la triple dimensión del hombre, diferenciados por sus cualidades esenciales y como a diferencia de los animales y plantas se van llegando a niveles superiores, donde el nivel mayor incluye al inferior, de ahí, el termino de dimensión, considerando la dimensión noética propia y exclusiva del ser humano, donde ubicaríamos la capacidad de decidir, las actitudes, la libertad y responsabilidad. El nivel psicosocial que incluye los sentimientos, sensaciones, instinto, condicionamientos, características que comparte el ser humano y los animales y la dimensión Biológica, propia de todo ser vivo, con su capacidad de reproducción; para el querer, el sentir y el vivir en cada dimensión.

Martínez, (Martínez, Los modos de ser inauténticos: psicoterapia centrada en el sentido de los trastornos de la personalidad, 2011), reitera que entre los distintos niveles del ser del hombre hay peldaños cualitativos: en el nivel inferior, nivel biológico se describe “la vida” en la que coincide la esencia de la planta, el animal y el hombre; al nivel intermedio o psicológico corresponde “el sentir”, lo cual es propio de la ciencia de los animales y de los hombres; por último en el superior o noético se sitúa “el querer” atributo que sólo el hombre posee.

Frankl (Frankl V. , La voluntad de sentido, 1988), propone, entre otros el siguiente símil: y así, también el hombre una vez que ha llegado a ser hombre en cierto modo permanece siendo animal y planta. Igual que un avión que no pierde la capacidad de desplazarse en la tierra como un auto; por supuesto podrá demostrar su naturaleza de avión en cuanto se eleve sobre la tierra y se mueva en el espacio, con lo cual no se discute que un técnico podrá anticipar si será capaz de volar, por la construcción de la máquina, cuando todavía no vuela. Con esto alude a Portman, quien pudo aprobar que se pueda rastrear la humanidad del hombre hasta en su anatomía. Pues hasta el cuerpo del hombre se haya marcado por su espíritu.

**Ilustración 3** *Los Tres Niveles del Ser del Hombre diferenciados por sus cualidades esenciales, (Lukas, 1983).*



### 6.2.2. *Dimensión Biológica.*

La Dimensión Orgánica incluye todo el cuerpo físico, vida orgánica y reproductiva, propia de todos los seres vivos: plantas, animales y hombre, haría parte de lo factico o dado en el ser humano, lo heredado, el temperamento como parte de la expresión de la personalidad, orientado hacia el placer y el poder según las fuerzas motivacionales. El ser nacido.

### 6.2.3. *Dimensión Psicosocial.*

La dimensión Psicosocial, también fáctica o dada en el hombre, involucra lo psicológico del ser humano, los instintos, sensaciones y estados de ánimo, lo social con sus condicionamientos y aprendizajes en la interacción con otros: pareja, familia, sociedad y cultura, eso que sería lo aprendido y que da a lugar al carácter como parte de la expresión de la personalidad, orientado también al placer y el poder, el ser creado y que junto a lo Biológico conformaría el organismo psicofísico propio del hombre y de los animales.

### 6.2.4. *Dimensión Noológica.*

La Dimensión Noológica, lo facultativo, lo posible, lo no dado, la persona, lo exclusivamente humano; incluye los pensamientos, la voluntad, las decisiones, actitudes, la libertad y responsabilidad. Involucra los recursos noéticos de Autodistanciamiento y Autotrascendencia, estaría orientado hacia el Sentido y sería lo decidido frente a la expresión de la personalidad permitiendo su autoconfiguración y siendo la base de la unicidad del ser, el ser espiritual no espíritu, lo que no enferma, su plena posibilidad de expresión, el ser por crear.

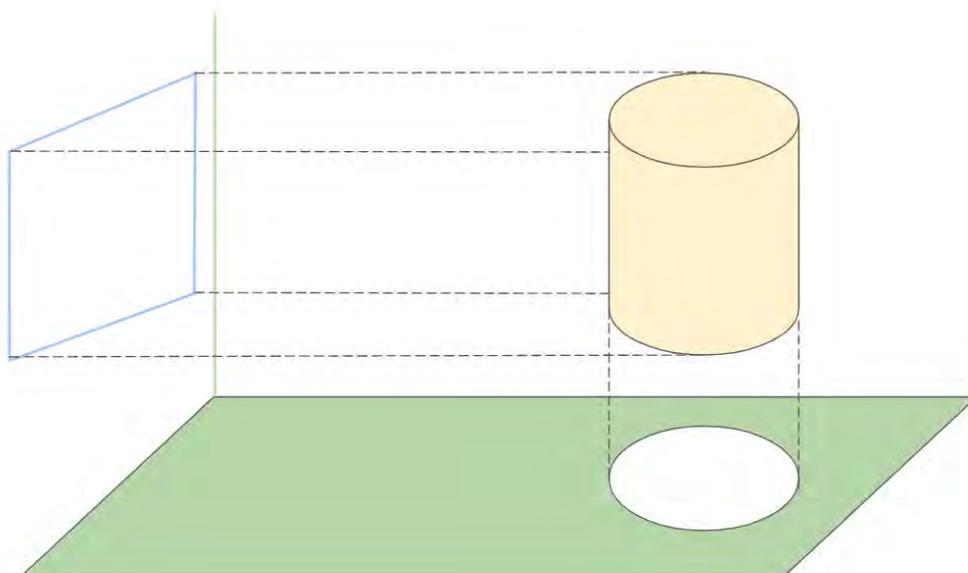
Leyes de la Ontología Dimensional.

Para explicar las dimensiones del hombre, Frankl se apoya en analogías geométricas, formulando las dos leyes de la ontología dimensional.

Primera ley

*“sí sacamos de su dimensión un objeto y lo proyectamos en diversas dimensiones que sean inferiores a su propia dimensión, toma figuras tales que se contradicen entre sí. Por ejemplo, si sacamos del espacio tridimensional un vaso, geoméricamente un cilindro y lo proyectamos a los planos bidimensional lateral y de la base, entonces obtendremos, en un caso un cuadrado y en el otro un círculo” Frank 1978.citado por (Martínez, Manual de psicoterapia con enfoque logoterapéutico, 2013).*

**Ilustración 4** Primera ley de la ontología dimensional, Viktor Frankl, 1978.



Ley que nos indica que el ser humano no es reducible a una sola dimensión, es un todo, entonces la dimensión espiritual, la específicamente humana, asumiría todo lo que está implicado en la naturaleza biopsíquica, porque no se pueden dividir, se pertenecen a sí mismos y la unidad viene dada por la tridimensionalidad.

La segunda ley de la ontología dimensional Frankl 1978

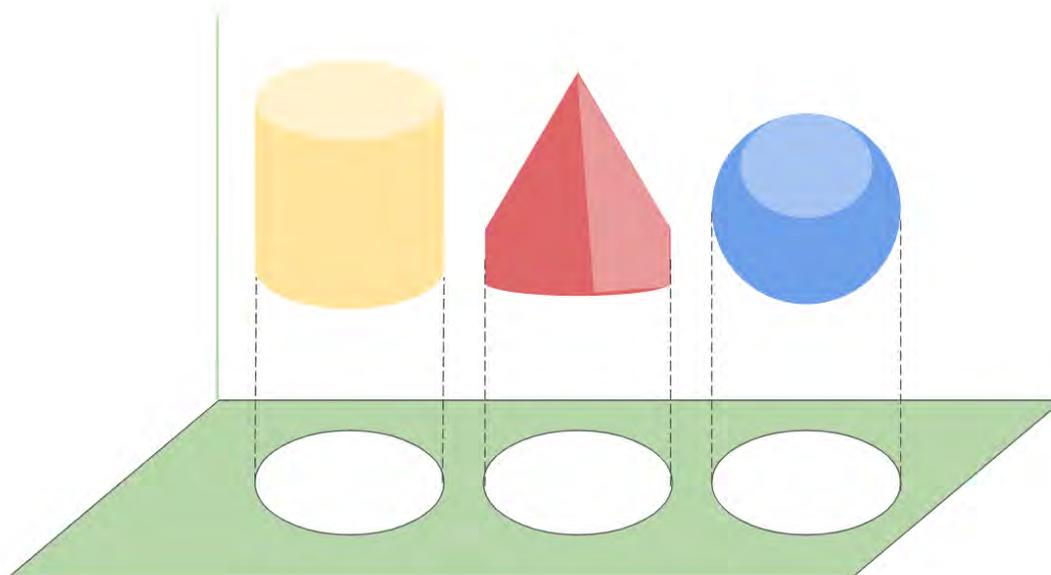
*“sí sacamos de su dimensión (no uno sino) diversos objetos y los proyectamos (no en diversas dimensiones sino) en una sola dimensión, inferior a la dimensión original, se forman figuras que (no se contradicen entre sí, sino que) son ambiguas. Sí, por ejemplo, proyectamos un*

*cilindro, un cono y una esfera, sobre el plano bidimensional de la base, sacándolos de su espacio tridimensional, obtenemos en los tres casos un círculo.”. Frank 1978.citado por (Martínez, Manual de psicoterapia con enfoque logoterapéutico, 2013)*

Ley que hace referencia a la unicidad y singularidad del ser, a pesar de que el ser humano comparta ciertos aspectos entre sí, siempre existirá lo específico de cada ser, su unicidad.

Supongamos que son las sombras producidas por el cilindro, el cono y la esfera. Entonces, estas sombras son ambiguas en cuanto que no puedo deducir de ellas, que son iguales, si las está produciendo un cilindro, un cono o una esfera.

**Ilustración 5** Segunda ley de la ontología dimensional, Viktor Frankl, 1978



**Características de la Espiritualidad Humana.**

La dimensión noológica entendida como la dimensión de la autoconciencia y la intencionalidad humana, es decir como la dimensión específica del ser humano, comprende aspectos cognitivos (Frankl V. , Logoterapia y Analisis Existencial, 1994) (Martinez, Psicoterapia y sentido de vida, 2007) y metacognitivos (Martinez, Psicoterapia y sentido de vida, 2007), metacognitivo como lo refiere Mateos,2001 citado por Martínez, (Efren Martinez, 2015), “como el conocimiento que uno tiene y el control que uno ejerce sobre su propio

aprendizaje y, en general, sobre la propia actividad cognitiva” pero la dimensión Noológica, también comprende lo más profundo y elevado del ser humano, su espiritualidad, aquella fuerza que puede oponerse al organismo psicofísico.

Lo espiritual en el hombre es la capacidad de: primero, comportarse libremente frente a las circunstancias internas y externas, segundo, adaptarse y tomar postura ante lo que no puede cambiar, la responsabilidad y responsividad y tercero, oponerse a cualquier situación tanto externa como interna, el antagonismo psiconoético. El hombre es capaz de oponerse a sus instintos y dar una respuesta. La logoterapia tendría su base teórica y sus recursos terapéuticos en esa fuerza de oposición del espíritu, rescatando la libertad y responsabilidad de la persona.

Qué es entonces lo espiritual en palabras de Frank (Frankl V. , El Hombre Doliente, 1994): “y precisamente designamos como espiritual en el hombre aquello que puede confrontarse con todo lo social, lo corporal incluso lo psíquico en él. Lo espiritual es ya por definición sólo lo libre en el hombre”

Diez son las características de lo espiritual en el ser humano (Martínez, Coaching existencial, basado en los principios de Viktor Frankl, 2014):

1. Lo espiritual es potencia pura, manifestación que se reconoce en su accionar.
2. Lo espiritual brinda unidad y totalidad a la persona humana.
3. Hace consciente lo estético, lo erótico y lo ético (el amor, el arte y la moral)
4. Lo espiritual es autoconciencia, es diálogo consigo mismo.
5. Lo espiritual es doblemente trascendente en su intencionalidad y reflexividad, está dirigido hacia objetos intencionales fuera de sí y dentro de sí.
6. Lo espiritual es el núcleo sano de la persona, la dimensión que no enferma
7. Lo espiritual ejerce presencia en sentido ontológico es un estar junto a...

8. Lo espiritual es lo distintivamente humano.
9. Lo espiritual es aquello que instrumentaliza el organismo psicofísico utilizándolo como mecanismo de expresión de lo espiritual.
10. Lo espiritual es el centro de los recursos noéticos, como la Autotrascendencia y el auto distanciamiento.

Restricción de lo Noético.

Aunque la dimensión espiritual no enferma se pueden restringir sus manifestaciones,

La principal dificultad que emerge desde lo espiritual es la no percepción del sentido, es la no conexión entre polo subjetivo y el polo objetivo de los valores, es importante que esa tensión exista y que la conexión entre los dos esté presente.

Lo psicofísico restringen lo espiritual, a veces hay graves restricciones psicofísicas que afectan la expresión de lo espiritual, pero la posibilidad de trabajar sobre esa restricción es precisamente el fundamento de la logoterapia y al que se refiere Frank cuando plantea el credo Psiquiátrico:

*“Una enfermedad psicofísica puede perturbar, mas no destruir, a la persona. Lo que la enfermedad puede destruir es el organismo psicofísico. Este organismo constituye el campo de acción y el campo de expresión de la persona. El desarreglo del organismo significa, en consecuencia, nada menos, pero nada más, que un bloqueo de acceso a la persona. Y este podía ser nuestro credo Psiquiátrico: la fe inquebrantable en el espíritu personal, la fe ciega en la persona invisible, pero indestructible. Y si yo señoras y señores no tuviera esta fe, preferiría no ser médico”. (Frankl V. , Psicoterapia y humanismo, 1994).*

Las restricciones pueden deberse, en primer lugar a poca maduración psicofísica que impide la expresión de lo espiritual (retraso mental, enfermedades que impiden el desarrollo), donde el ser humano no es responsable de alcanzar un adecuado desarrollo y en segundo lugar

por alteración del organismo psicofísico, que impide su instrumentalización (desarrollo de trastornos de personalidad, trastornos afectivos y de ansiedad, condiciones de preponderancia biológica), dónde existe mayor participación y responsabilidad del mismo hombre al no tener una adecuada percepción de las situaciones y de sus vivencias, siendo este el campo de acción del Logoterapeuta, que buscará ayudar al consultante en su de restricción.

Es importante aclarar que las restricciones no son exclusivas de una dimensión por eso utilizamos el término de preponderancia, así una restricción por una depresión sería predominantemente biológica si hablamos de una depresión endógena, a su vez la expresión o sintomatología no debe ser exclusivamente de la dimensión implicada, así una depresión endógena tendría un origen predominantemente biológico con una expresión psicológica.

A continuación, se expone las restricciones de los recursos noéticos desde el Autodistanciamiento y la Autotrascendencia escrito por Martínez, (Martinez, Psicoterapia y sentido de vida, 2007).

**Tabla 1.** *Restricción de los Recursos Noéticos*

<b>Autodistanciamiento</b>	<b>Autotrascendencia</b>
Arraigo intrapsíquico que impide verse a sí mismo en situación.	Hiperreflexión que impide salir de sí mismo.
Dificultad para monitorear los propios procesos emotivos y cognitivos.	Baja percepción valorativa y de sentido.
Dificultad para regular los propios procesos emotivos y cognitivos.	Predominancia perceptiva de valores útiles, sensibles y Vitales.
Déficit de la capacidad para dialogar, tomar distancia u oponerse a los mandatos de lo psicofísico.	Déficit del reconocimiento de la mente del otro con independencia de la mente propia.
Estrechez del campo fenoménico.	Poca resonancia afectiva, excepto en términos de bien-estar y no de bien-ser.

Predominancia de la actividad y pasividad incorrecta.	Dificultad de expresión y manifestación amorosa en términos de amor genuino.
Dificultad para ver otras opciones de sí mismo.	Predominancia de la actividad y pasividad incorrecta, afrontamiento de primer y segundo nivel.
Alta identificación con el síntoma.	Poca flexibilidad del campo fenoménico.
En ocasiones pueden desarrollarse niveles de auto monitoreo, pero no de autorregulación.	Predominancia del amor sexual y erótico.

**Nota.** Tomada de Martínez, E. (2007) Psicoterapia y Sentido de Vida. Ed Herder. Bogotá

### 6.3. Recursos Noéticos.

Los recursos Noéticos son potencialidades propias del ser humano, son capacidades inherentes que permiten al ser humano convertirse en persona que responde,

*“las dos características antropológicas fundamentales de la existencia humana, que se dan en esa dimensión: son su auto trascendencia, en primer lugar, y, en segundo lugar, la capacidad para distanciarse de sí mismo” (Frankl V. , Teoria y Terapia de la Neurosis, 1992).*

Los Recursos Noéticos tienen sus bases filosóficas en pensadores Existenciales, como Max Scheler, Martin Buber , entre otros, donde el ser humano no es solo existencia sino una co-existencia, en una relación Yo-Tu y en palabras de Frankl, un Ser-con-otros, en donde existe la capacidad de Autotrascender, al plantear que el hombre vive y existe únicamente en la realización de actos intencionales, ella no es objeto, por el contrario toda postura objetiva hace enseguida trascendente el ser de la persona y que a diferencia del animal, el ser humano no está abierto solo a su entorno, a un medio ambiente específico, sino que está también abierto al mundo. En esa relación abierta al mundo, el ser espiritual tiene la capacidad de ser autónomo, independiente, libre, ya no dominado por sus impulsos, ni por su medio, sino libre de responder a él y no de reaccionar él.

*En relación con lo anterior, Scheler plantea “El hombre en cuanto persona es el único que puede elevarse por encima de sí mismo- como ser vivo- y partiendo de un centro situado, por decirlo así allende el mundo temporo-espacial, convertir todas las cosas y entre ellas también así mismo, en objeto de su conocimiento” (Scheler, El puesto del hombre en el cosmos, 1997).*

Jaspers, hace referencia al Auto distanciamiento cuando plantea que el hombre es el ser que se decide así mismo, define el ser como “ser decisivo” que nunca “es” sin más, sino que cada vez decide lo que “es” y retoma la Autotrascendencia al plantear “cuando decidimos libremente y elegimos llenos del sentido de nuestra vida, somos conscientes de no debernos a nosotros mismos” (Jasper, La Filosofía, 1985).

Finalmente, en el pensamiento de Frank influye el gran filósofo alemán Martin Heidegger, quien con su ser-en-el-mundo expresa la relación con referentes intencionales, como lo llamaría Frank, Autotrascendencia, fenómeno que no deja el ser humano ahí en el mundo sino actuando sobre el mismo.

Cómo dice Frank 1999: y como “los referentes intencionales” forman “el mundo en el cual un ser humano es”, el sentido de “ser en el mundo” (para usar la frase Heidegger), resulta así que el mundo se cierra tan pronto como una persona se la deja de ver como un ser que actúa en el mundo y se le ve más bien como un ser que reacciona a estímulos (modelo comportamental) o que manifiesta tendencias e instintos (modelo psicodinámico).

El Autodistanciamiento (Libertad interna y conciencia de sí), con sus recursos de Autocomprensión, Autorregulación y Autoproyección y la Autotrascendencia (Responsabilidad), con la Diferenciación, Afectación y Entrega, se convierten en esos recursos que permitirán a un consultante descubrir sus capacidades para hacer frente a sus conflictos y que el Logoterapeuta movilizara para tal fin y que como plantea Martínez: “son características antropológicas ineludibles aunque si restringirles, son recursos que no están en los psicofísico, ni siquiera están

en ninguna parte, no son una realidad óptica, no tiene materia, son potencia pura, son posibilidad de manifestación” (Martinez, Psicoterapia y sentido de vida, 2007).

### 6.3.1. *Autodistanciamiento.*

El primer recurso noético es el Autodistanciamiento, es la capacidad del ser humano de tomar distancia de las situaciones, esa capacidad que permite tomar conciencia de sí, de la situación, qué le permite al hombre alejarse de aquello que lo condiciona, tomar distancia para responder a ella, es la capacidad específicamente humana que abre al hombre a diferentes posibilidades para dar respuesta a las situaciones, al poder monitorear y controlar sus procesos emotivo-cognitivos.

*“Lo espiritual nunca se diluye en una situación; siempre es capaz de distanciarse de la situación sin reunirse en ella; de guardar distancia, de tomar postura frente a la situación”*  
(Frankl V. , *Psicoterapia y humanismo. Tiene un sentido la vida?*, 1994).

Para Frank, el Autodistanciamiento es

*“la capacidad de poner distancia a las situaciones exteriores, de ponernos firmes en relación con ellas; pero somos capaces no solamente de poner distancia con el mundo, sino también con nosotros mismos, y es aquello que Frankl, define como Antagonismo Psiconoético Facultativo, que responde a la capacidad del hombre para distanciarse de lo psicofísico. En lugar de identificarse con los instintos, el hombre se distancia de ellos; si bien, desde esa distancia, puede decirle sí. Esto es lo que constituye en definitiva lo humano del hombre; la posibilidad de distanciarse de los instintos y de no identificarse con ellos; esto no puedo hacerlo el animal porque, en cierto modo, ya es idéntico a sus instintos”* (Frank V. , *La idea psicológica del hombre*, 1999).

#### 6.3.1.1. **Autocomprensión.**

Como la primera capacidad del recuso del Autodistanciamiento, es la Autocomprensión, aquella capacidad que le permite al hombre comprenderse a si así mismo, conocerse, monitorearse, en la medida que toma distancia de él, de sus pensamientos y sentimientos, dándole la posibilidad de tomar una postura ante sí mismo y ante la situación, postura que le permitirá reafirmarse o modificar su actitud y generar cambios.

(Martínez, Los modos de ser inauténticos: psicoterapia centrada en el sentido de los trastornos de la personalidad, 2011) Plantea que la Autocomprensión, es un proceso complejo que implica:

***Evaluar*** lo dado a la consciencia, no solamente observando de forma pasiva, sino también valorando lo visto.

***Generar*** conexiones entre los diferentes objetos intencionales, relacionar lo que aparece en la consciencia al distanciarse de sí, generando mapas mentales que brinden un orden coherente o un entendimiento lógico de lo que parece disperso.

***Describir*** lo que está en juego, seguir detalles en lo acontecido, describiendo la vivencia, sus conexiones y valoraciones.

***Aceptar*** lo captado, incluyendo la aceptación de lo inaceptable que puede ser lo dado a la consciencia; aceptar no es sólo reconocer lo que aparece, implica permitir la experiencia del fluir emocional involucrado. Aceptar no es resignarse, pues en la aceptación no se queda estancada la emoción.

#### 6.3.1.2. **Autorregulación.**

La Autorregulación es uno de los principales objetivos dentro un proceso de psicoterapia, que implica la capacidad del hombre de regularse ante sus pensamientos y emociones, es la

capacidad de oponerse a lo psicofísico, de no reaccionar, sino por el contrario ser proactivo ante sí mismo, permitiéndole Autodisciplinarse, llevándolo a tomar distancia de la dimensión psicológica, asumiendo con libertad y responsabilidad sus decisiones y asumiendo conscientemente las consecuencias o pérdidas que implican dicha decisión; se diferencia de la regulación psicológica, porque esta solo lograría distensionar y defenderse de cambios, tendiendo a conservar lo condicionado, que al hacerse cada vez más rígido, impide la expresión de lo espiritual, quedando regulado por la voluntad de placer.

La Autorregulación, según Martínez, implica:

Aceptar el malestar psicofísico y la incertidumbre sin luchar ni huir, aumentando la tolerancia al malestar, sin entender por ello una tendencia masoquista o de búsqueda del sufrimiento.

Oponerse si es preciso a los mandatos psicofísicos que buscan regular el malestar.

Ejecutar cuando amerite, conductas alternativas a la regulación de las necesidades psicofísicas. (Martínez, Los modos de ser inauténticos: psicoterapia centrada en el sentido de los trastornos de la personalidad, 2011).

#### 6.3.1.3. **Autoproyección.**

La Auto proyección es la capacidad del ser humano de verse así mismo de otra manera, es el centro de la motivación para el cambio, al encontrar sentido en aquello que sería lo diferente en él, un él que lo atrae, que lo moviliza, desde su libertad y responsabilidad, superando su neurosis, creyendo en su capacidad para el cambio, viéndose en proceso, imaginándose en ese otro que quiere llegar a ser, un ser diferente al actual, una mejor versión de sí mismo.

Según Martínez, la Autoproyección es el centro de la motivación para el cambio y la transformación, es la puesta en marcha de una voluntad de sentido que contempla:

**Elegir** la versión de sí mismo que se desea, sin fantasías evitativas, ni como una forma de voluntad de placer.

**Evaluar** lo dado a la conciencia, observando lo que realmente implica dicha proyección, el precio del cambio y del esfuerzo.

**Generar** conexiones entre lo deseado y los posibles obstáculos para lograrlo, las pérdidas a asumir por cambiar, así como las reacciones de lo externo ante las nuevas actitudes y formas de vida asumidas.

**Describir** la vivencia futura, sus conexiones y valoraciones.

**Aceptar** lo que puede darse y lo que no puede darse. (Martínez, Los modos de ser inauténticos: psicoterapia centrada en el sentido de los trastornos de la personalidad, 2011).

### 6.3.2. **Autotrascendencia.**

El segundo recurso noético es la Autotrascendencia, aquella capacidad exclusivamente humana de salir de sí mismo para conectarse con algo o alguien, para relacionarse con otro, hace referencia a la capacidad humana de salir de sí mismo, para dirigirse a otro, logrando su realización y plenitud en el amar, en el diferenciarse de un otro, de afectarlo y en su exclusiva capacidad de entrega.

Hace referencia al hecho antropológico de que el existir humano siempre hace referencia a algo o alguien más allá de sí mismo, pudiendo tratarse de una idea, un proyecto, una misión, un sentido que hay que cumplir u otro ser humano por quien nos sentimos convocados (Saenz, 2009).

La Autotrascendencia sería la base de la teoría motivacional de Frankl, sobre la voluntad de sentido (Frankl V. , 1999) “*esta tensión entre el ser y el deber ser que permite encontrar un sentido en la vida*” Y es en este recurso donde el hombre podría desplegar su responsabilidad

frente al mundo, la responsabilidad de su existencia en una vinculación con otros, logrando vivenciar un sentido para su vida, y con ello vivencias significativas que le llevarían por ende a experimentar la felicidad.

*Para Frankl, “la Autotrascendencia es la segunda capacidad humana, de nota el hecho de que el ser humano siempre apunta y se dirige a algo o alguien distinto a sí mismo para realizar un sentido o para lograr un encuentro amoroso en su relación con los otros seres humanos” (Frankl V. , 1999).*

#### 6.3.2.1. **La Diferenciación.**

La diferenciación permite reconocer al otro diferente de sí, es la capacidad de estar junto a otro y reconocerlo como un legítimo otro Y en el vivenciar la relación con ese otro, poder desplegar su capacidad de amar permitiéndole vivencia al otro en lo que tiene su vida de peculiar y singular.

Según Martínez, (Martinez, Manual de psicoterapia con enfoque logoterapeutico, 2013) la capacidad de diferenciación le permite a la persona no fundirse en el otro, generar vínculos auténticos, obtener soporte social y convivir de una forma adecuada, implicando:

**Reconocer** que es lo propio y lo ajeno, qué características le pertenecen a la persona y cuales son prestadas, manteniendo límites interpersonales adecuadas.

**Respetar** las emociones de los otros sin personalizar ni sentirse atacado, permitiéndole ser.

**Describir** lo propio y lo personal.

**Mantenerse** en la autenticidad sin permitir que el contexto lo absorba.

### 6.3.2.2. **La Afectación.**

La afectación es la capacidad del ser humano de vibrar con aquello que le hace resonancia en el mundo, al dejarse tocar por los valores, los cuales descubre, y con los cuales se identifica según su ciclo de vida o su momento particular de existencia.

La afectación es el impacto emocional, la resonancia que se produce ante un valor que puede estar depositado en un otro o en un proyecto, acto, cosa o tarea. Un dejarse tocar por un valor o un sentido, es resonar afectivamente ante su presencia y la capacidad de vivir esa tensión entre el ser y el sentido que cada vez es más fuerte si el valor es mayor.

Según Martínez, (Martínez, Manual de psicoterapia con enfoque logoterapéutico, 2013), la afectación es ese impacto emocional que se produce cuando se está “junto a” un valor o al sentido, es la capacidad de dejarse tocar por el valor o el sentido captado, de resonar afectivamente en su presencia, es la capacidad de vivir esa tensión entre el ser y el deber ser, tensión y resonancia que es más fuerte cuanto más alto es el valor o el sentido que le atrae.

### 6.3.2.3. **La Entrega.**

La entrega, es cuando esa resonancia o impacto emocional de la afectación se hace acción, es el sentido en acción, es la posibilidad de vivenciar el sentido, no quedándose en una intencionalidad sino haciendo realidad lo que desea, es lo que permite al ser humano manifestarse en plenitud con relación a lo que valora a lo que da sentido a su vida, la entrega finalmente implica el diferenciarnos con el otro, el afectar a otro y en la acción vivenciar el sentido de su existencia.

*Frankl, (Frankl V. , La voluntad de sentido, 1994) hace referencia a la entrega, cuando refiere “así llegué a comprender que el primordial hecho antropológico humano es estar siempre dirigido o apuntado hacia algo o alguien distinto de uno mismo: hacia un sentido que cumplir u otro ser humano que encontrar, una causa a la cual servir o una persona a la cual amar. Tan*

*sólo en la medida en que alguien vive esta Autotrascendencia de la existencia humana, es auténticamente humano o deviene auténticamente el mismo”.*

#### 6.4. **Personalidad.**

##### 6.4.1. **Persona y Personalidad.**

*“El ser humano siempre puede ser también de otro modo y no tiene que ser siempre así”*

Partiendo de esta frase de Viktor Frankl, el ser humano, es un ser en posibilidad, es un ser capaz de Autoprojectarse, es decir, de verse diferente, de otro modo. Un ser que es sano, un ser indeterminado, inconcluso, un ser con posibilidades de ser libre y responsable ante los condicionamientos de su historia, con posibilidad de hacer frente a las situaciones a pesar de las circunstancias, estos rasgos del ser hacen referencia a la Persona. (Frankl V. , El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia, 1994), en su conferencia 10 tesis sobre la persona exponen algunas características de ella:

1. La persona es un individuo.
2. La persona no es sólo un in-dividuum, sino también un in-summabile.
3. Cada persona es absolutamente un ser nuevo.
4. La persona es espiritual.
5. La persona es existencial.
6. La persona es yoica.
7. La persona no es sólo unidad y totalidad en sí misma, sino que la persona brinda unidad y totalidad.
8. La persona es dinámica.
9. El animal no es persona puesto que no es capaz de trascenderse y de enfrentarse a sí mismo.
10. La persona sólo se comprende así misma desde el punto de vista de la trascendencia.

La personalidad sería la expresión del temperamento y del carácter; el temperamento como aquello que ha sido portado genéticamente en la persona, lo dado, como su nivel de actividad, de sensibilidad, de atención, de adaptabilidad, de humor, de perseverancia. Por otro lado, el carácter estaría conformado por aquellas características que son adquiridas, que se aprenden en la relación con el medio ambiente, que se aprenden por modelaje, que se ajusta con una serie de normas sociales, son aquellas vivencias del ser humano que conforman una forma de responderle al mundo, de relacionarse con el mundo, es decir lo aprendido. La forma como se expresa el temperamento y el carácter, la forma en cómo se expresa lo Psicofísico en el ser humano lo llamaríamos, la personalidad.

Como lo plantea Lukas, citada por Noblejas (Noblejas M. À., 2013), la dimensión biológica, implica el temperamento, lo heredado, es el ser nacido. La dimensión psicológica que sería el carácter, lo aprendido, es el ser creado y La dimensión Espiritual, es el recurso Noético, lo decidido, es el ser por crear y es la capacidad de poder, de oponerse, en otras palabras, la dimensión psicosocial es lo fáctico, lo que fue, lo que ya es y la dimensión Noética es lo facultativo, lo que está por crear, lo dinámico de la persona.

Según Millon y Davis, (Millon, 2001) el temperamento debe ser entendido como un potencial biológico y el carácter tiene un tono más social es decir se desarrolla conforme a lo interpersonal. *“el carácter se refiere a las características adquiridas durante nuestro crecimiento y posee la connotación de un cierto grado de conformidad con las normas sociales”*.

#### **6.4.2. Trastorno de la Personalidad**

Cuando la persona, no puede desplegarse o no puede manifestarse en su potencialidad pura, por la falta de permeabilidad en la expresión de lo psicofísico, en otras palabras, según

Efrén Martínez (Martínez, Los modos de ser inauténticos: psicoterapia centrada en el sentido de los trastornos de la personalidad, 2011), cuando la persona no puede expresarse por la tendencia estática de la personalidad, podemos hablar de la restricción noética que puede darse de dos maneras:

Por escasa maduración psicofísica que no alcanza el nivel adecuado para la expresión de lo espiritual (retraso mental, enfermedades que impiden el desarrollo).

Por afección del organismo psicofísico que restringe o impide la instrumentalización de este por la persona espiritual, haciendo referencia a los trastornos de la personalidad, condiciones de preponderancia biológica, trastornos afectivos y de la ansiedad. Así a menor porosidad mayor es el nivel de manifestación de rasgos de personalidad que al intensificarse, al sostenerse por mucho tiempo, al hacerse más rígidos y al afectar la adecuada funcionalidad del individuo alterando su bienestar, pueden desencadenar un trastorno de la personalidad que de acuerdo con el de DSM V, debe cumplir con un mínimo de criterios, que se describen a continuación: ((APA), 2013).

### **Trastorno General de la Personalidad.**

- A.** Patrón perdurable de experiencia interna y comportamiento que se desvía notablemente de las expectativas de la cultura del individuo. Este patrón se manifiesta en dos (o más) de los ámbitos siguientes:
- 1.** Cognición (es decir, maneras de percibirse e interpretarse a uno mismo, a otras personas y a los acontecimientos).
  - 2.** Afectividad (es decir, amplitud, intensidad, labilidad e idoneidad de la repuesta emocional).
  - 3.** Funcionamiento interpersonal.

- 4. Control de los impulsos.
- B. El patrón perdurable es inflexible y dominante en una gran variedad de situaciones personales y sociales.
- C. El patrón perdurable causa malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.
- D. El patrón es estable y de larga duración, y su inicio se puede remontar al menos a la adolescencia o a las primeras etapas de la edad adulta.
- E. El patrón perdurable no se explica mejor como una manifestación o consecuencia de otro trastorno mental.
- F. El patrón perdurable no se puede atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia (p. ej., una droga, un medicamento).

Para abordar los trastornos de personalidad desde la Psicoterapia Logoterapéutica es fundamental tener una visión del consultante, como aquel ser sano en posibilidad y no patologizar sus conductas, cayendo en un psicologismo o reduccionismo de la persona, es entonces muy importante tener en cuenta: Mantener la motivación al cambio; el propiciar una Autoproyección, es decir la posibilidad siempre permanente de ser otro en relación con el mismo, con los otros y ante las circunstancias; el despliegue de los recursos noéticos debe ser acorde a las necesidades y momentos del consultante, eliminando intervenciones estructuradas de orden; promover siempre la responsabilidad ante sus emociones, comportamientos y cogniciones.

Buscar que los encuentros sean fenomenológicos, evitando el juzgar; promover la adherencia al tratamiento, manejando con cautela las intervenciones donde se moviliza lo emocional; Normalizar y validar muchas de las emociones que se quieren evitar; es fundamental

basar la intervención desde el diagnóstico alterno, como aquello que es positivo en la historia del consultante, las herramientas que posee a pesar de lo restringido en él, conociendo que siempre existe lo sano en el ser humano a pesar de un posible trastorno de la personalidad, partiendo siempre desde sus fortalezas.

#### 6.4.3. *Trastorno Dependiente.*

El trastorno dependiente de la personalidad se caracteriza por una excesiva y generalizada necesidad de ser el cuidado que conduce a una conducta sumisa, dependiente y al miedo hacer abandonado

Se percibe así mismo sin valor, desvalidos, incapaz de enfrentarse al mundo solo, el mundo sería un lugar frío y solitario donde manejarse solo es imposible, así que necesitan de uno a otro. Un pensamiento frecuente podría ser: *“Sin alguien que se haga cargo de mí, no puedo sobrevivir”* *“si no tengo pareja padres o amigos no podré seguir adelante yo solo”*.

Tienden a ser pasivas sumisas y dóciles. Buscando agradar para no ser abandonados teniendo dificultades en el nivel de asertividad y confrontación con otro, prefieren la armonía cuando existen desacuerdos, buscando las disculparse, aunque no tengan responsabilidad.

Muestran falta de confianza en sí mismos su tono de voz puede ser tendiente a ser bajo

Buscan con frecuencia la compañía para sus actividades dificultad en la toma de decisiones e incluso decisiones cotidianas prefiriendo que otros tomen decisiones por ellos

Ceden con facilidad ante la opinión de otros evitando conflictos.

Bajo nivel de autoconfianza, que les dificulta generar o emprender proyectos nuevos

El estar solos puede generarle dificultad y puede generarles sentimientos de tristeza de tensión y abatimiento.

Son susceptibles a la crítica y se pueden sentir heridos fácilmente ante la desaprobación de los demás.

Pensamientos de autoconfianza de no poder de no ser capaz de hacerlo sola de ser demasiado estúpido o que los otros sean mejores o lo pueden hacer mejor que ellos.

Si la relaciones corren peligro se vuelven terriblemente conciliadores y se sacrifican fácilmente dan pie al abuso de otros hombres o de sus parejas dando la impresión de ser débiles

Ante el abandono o conflictos en una relación, suelen buscar rápidamente un reemplazo.

La Ansiedad y la Depresión alteraciones de conducta alimenticia síntomas físicos y abuso de sustancias y alcoholismo suelen ser las características más frecuentes en un estilo de personalidad dependiente. Tienden a ser muy vulnerables o experimentar síntomas de ansiedad debido a que creen necesitar de los demás para su supervivencia pueden generar ansiedad de separación y preocupación por abandono, pueden presentar ansiedad generalizada por la preocupación persistente al tener ser abandonados y la sensación en caso de incapacidad de afrontarlo y de sobrevivir, presentar problemas de insomnio generalmente hiperreflexivo sobre las conversaciones y eventos transcurridos en el día donde evalúan y se cuestionan su actuar generando muchas otras posibilidades que consideran han debido ser mejor que las realizadas, pueden generar miedos fobias en casos donde se sienten incapaz de salir de casa de conducir y si no están acompañadas

Los estados de depresión también son frecuentes en los rasgos de personalidad dependiente al no sentirse capaces de dirigir la vida por sí mismos, su poco valor propio la sensación de indefensión llevan a numerosos síntomas depresivos, pueden percibir que no son capaces de salir adelante por sí mismos.

Las personas de rasgos dependientes suelen experimentar trastornos de la conducta alimentaria en un porcentaje mayor de lo esperado puede llegar a anorexia como a bulimia.

Experimentan síntomas físicos como una forma de defenderse del mundo que para ellos es amenazante y su amenaza es el abandono y una forma de no asumir la responsabilidad puede ser recurriendo a síntomas físicos Y pueden llegar a simular síntomas para asegurar la atención y cuidado de los demás.

El abuso de sustancias, drogas, alcohol permiten a la personalidad dependiente la posibilidad de enfrentarse al mundo que de otra forma se les ofrecería difícil, les permite apoderarse del valor y la seguridad que no tienen y pueden superar estados afectivos negativos que no pueden superar por ellos mismos.

Su mayor fuente de estrés son los problemas en la relación de pareja al depender de ellas sienten la necesidad de ser cuidada por lo que se muestra sumisos, poco asertivos y de encontrar una pareja con rasgos de tipo agresivo pueden llegar a aprovecharse de la pareja dependiente y puede la pareja con rasgos dependientes cansar o desmotivar a su pareja al no percibir seguridad o capacidad de decidir, dificultándose un vínculo genuino al convertir a la pareja en necesitada, llegando a abrumar a su pareja con las demandas de cuidados, sin tolerancia a la soledad, generando conflictos.

Según el DSM V, ((APA), 2013), el Trastornos de la Personalidad dependiente hace parte del grupo C, con el siguiente código DSM V: 301.6 (F60.7).

Necesidad dominante y excesiva de que le cuiden, lo que conlleva un comportamiento sumiso y de apego exagerado, y miedo a la separación, que comienza en las primeras etapas de la edad adulta y está presente en diversos contextos, y que se manifiesta por cinco (o más) de los hechos siguientes:

1. Le cuesta tomar decisiones cotidianas sin el consejo y la tranquilización excesiva de otras personas.
2. Necesita a los demás para asumir responsabilidades en la mayoría de los ámbitos importantes de su vida.
3. Tiene dificultad para expresar el desacuerdo con los demás por miedo a perder su apoyo o aprobación. (Nota: No incluir los miedos realistas de castigo.).
4. Tiene dificultad para iniciar proyectos o hacer cosas por sí mismo (debido a la falta de confianza en el propio juicio o capacidad y no por falta de motivación o energía).
5. Va demasiado lejos para obtener la aceptación y apoyo de los demás, hasta el punto de hacer voluntariamente cosas que le desagradan.
6. Se siente incómodo o indefenso cuando está solo por miedo exagerado a ser incapaz de cuidarse a sí mismo.
7. Cuando termina una relación estrecha, busca con urgencia otra relación para que le cuiden y apoyen.
8. Siente una preocupación no realista por miedo a que lo abandonen y tenga que cuidar de sí mismo.

Entre las causas de un trastorno dependiente están las predisposiciones genéticas; la cultura; lo aprendido en la interacción con otros, como en el caso de padres sobreprotectores o sistemas familiares con poca expresividad de las emociones, alto control parental y conductas evitativas ante el riesgo; sin embargo gracias a la capacidad de libertad de responder a lo condicionado, es que surge la posibilidad de intervención buscando en el consultante descubra otras posibilidades de relación y escriba nuevas páginas en el libro de su vida, pues como dice

Overholser (2004), citado por (Martínez, Los modos de ser inauténticos: psicoterapia centrada en el sentido de los trastornos de la personalidad, 2011).

*“Aunque los antecedentes evolutivos pueden desempeñar un papel central en la etiología de la dependencia, esto tendría un papel secundario a la hora del tratamiento. Los acontecimientos del pasado lejano no pueden cambiarse y, además, sería difícil evaluarlos de manera objetiva”*

El trabajo de Bornstein (1993<sup>a</sup>-1996) citado por (Martínez, Los modos de ser inauténticos: psicoterapia centrada en el sentido de los trastornos de la personalidad, 2011) define que la personalidad dependiente está caracterizada por cuatro componentes primarios interrelacionados entre sí:

1. Motivacional, una necesidad marcada de orientación, aprobación y apoyo de las demás personas;
2. Cognitivo, una percepción del sí mismo impotente e ineficaz, y una creencia de que los demás son más fuertes y controlan el resultado de las situaciones en la que están inmersos;
3. Afectivo, una tendencia a vivir el miedo y la ansiedad cuando se requiere que funcionen independientemente, especialmente cuando serán evaluados por otros, siendo esto más fuerte cuando son figuras de autoridad; y
4. Comportamientos: una tendencia a buscar ayuda, aprobación, consejo y seguridad de las demás personas. Dadas estas condiciones las vivencias en el caso del trastorno dependiente, se caracterizan por

La pérdida de sí mismo, de su unicidad; volcado más hacia los otros; angostamiento del ser como posibilidad, angustia de no poder ser sin la presencia del otro dominando el miedo, dificultad para proyectarse a futuro; el cuerpo como defensa se tensiona, se endurece ante

cualquier posibilidad de amenaza; inundación del mundo emocional donde hay baja tolerancia al malestar excepto si está en compañía, angustia y soledad se hacen insoportables buscando a otros como más fuertes; miedo a ser desamparado y rechazado buscando siempre la aprobación externa se expresan activos para obtener la aprobación y pasivos buscando protección; la pérdida del propio espacio como un lugar seguro ante lo nuevo y novedoso percibiéndose insuficientes; la anticipación angustiante frente al futuro dificulta la proyección ante él; sus pensamientos tienden a ser sesgados, minimizando sus logros y cualidades y magnificando los ajenos, dificultando el empoderamiento. Tienden a desarrollar un pensamiento dicotómico; cualquier error cometido crítica recibida o leve señal de desacuerdo puede ser interpretado como una gran catástrofe. Entre sus principales emociones está el miedo, la sensación de vacío, sintiendo inseguridad, pesimismo y desanimo, tendiendo a la insatisfacción por la vida y sensación de soledad, su principal amenaza es al abandono. Cuando se termina una relación suelen sentirse dominados, utilizados, anulados y desesperados (millón, 2001, Caballo, 2004); predominando la ansiedad y depresión como estados afectivos ante el posible abandono.

Martínez, 2009 muestra en la siguiente tabla algunas diferencias entre el estilo y el problema.

**Tabla 2.** *Modo de Ser Dependiente*

<b>Estilo</b>	<b>Problema</b>
Consejos para sus decisiones	Deja que otros tomen sus decisiones.
Se preocupa bastante por el bienestar de los demás.	Busca que otros asuman sus responsabilidades. Entra en desacuerdo para evitar problemas.
Se siente cómodo con el apoyo de otros, pero puede hacerlo solo.	Sede ante el conflicto por temor a no ser querido(a).
Prefiere la armonía interpersonal, pero si hay	Le cuesta iniciar proyectos.

que poner límites lo hace.	Se sacrifica o humilla con tal de tener apoyo.
Le gusta trabajar en grupo.	Teme mucho estar sin ayuda o sólo
Es considerado y en ocasiones se sacrifica como acto de amor y no por miedo.	Termina una relación y empieza otra.
Prefiere estar acompañado, pero a veces disfruta de la soledad.	Siente pánico al abandono.
Le dan duro los finales en la relaciones, se demora en tomar la decisión.	Busca relaciones en donde pueda endeudar a las personas con sus favores.

---

**Nota.** Tomada de (Martínez, Los modos de ser inauténticos: psicoterapia centrada en el sentido de los trastornos de la personalidad, 2011).

### 6.5. Estrategias de Afrontamiento y Despliegue de los Recursos Noéticos

Ante la restricciones de lo Noético, el ser humano tiende a buscar su propio equilibrio muchas veces de una manera inadecuada, es decir buscando distensionarse a través de diferentes estrategias, que a cambio de ser adaptativas y de crecimiento, serían temporales y desadaptativas, generando daño al ser humano. Ese sería el caso de las estrategias de afrontamiento de primer y segundo nivel.

#### 6.5.1. Pasividad y Actividad Incorrectas de Primer Nivel.

Son las estrategias de distensión más primarias y arcaicas buscando la distensión del organismo psicofísico, desde la voluntad de Placer, busca calmar las emociones negativas generadas, como reacción ante el malestar psicofísico o ante la anticipación de que este suceda generando un homeostasis temporal, predominando la manifestación de la dimensión biológica. Las estrategias de afrontamiento de primer nivel más comunes son: La automedicación como el uso del alcohol, drogas legales e ilegales, las compulsiones como la comida, la masturbación y el sexo, las conductas auto lesivas, autoagresiones, automutilación, inducción de vómito. La intención es reducir los altos niveles de ansiedad, de estrés, culpa que se pueden manifestar,

primero al percibir una amenaza, en el caso del trastorno dependiente la amenaza del abandono. Segundo cuando ante situaciones posibles de generar malestar, buscan disminuir su ansiedad para lograr hacer frente a ellas. Tercero cuando experimenta la frustración ante una dimensión psicofísica rígida, que impide la manifestación de lo espiritual.

La ingesta de sustancias, como estrategias de afrontamiento de primer nivel, de mayor investigación, como lo plantean (Britton, 2004) (Tragesser, 2008) (Grant, 2009) giran entorno a la ingesta de licor que busca regular la emoción, la sensibilidad, las sensaciones negativas, la búsqueda de sensaciones y la impulsividad.

En el trastorno dependiente existe la tendencia a utilizar como estrategias de primer nivel, el consumo de tranquilizantes, buscando controlar la ansiedad, de igual forma el consumo de alcohol como una manera de aliviar los síntomas depresivos y de ansiedad y conductas compulsivas bulímicas, masturbatorias o sexuales, buscando distensión y afrontamiento de vacío existencial.

#### **6.5.2. *Pasividad y Actividad Incorrecta de Segundo Nivel.***

Son estrategias de afrontamiento igualmente desadaptativas, al buscar la distensión de la dimensión psicofísica restringida, pero a diferencia de las de primer nivel, estas son más elaboradas desde la voluntad de placer y poder. Éstas buscan modificar el ambiente y las circunstancias, buscando defender su identidad. En estas estrategias se encuentran las diferentes formas de afrontamiento de la personalidad pasivas o activas que buscan en primer lugar actuar sobre el propio malestar psicológico buscando modificar la imagen de sí mismo y sus pensamientos. En segundo lugar, prevenir situaciones que haga surgir estados de estrés en donde la identidad se sienta en riesgo y preparándose para experimentar de manera diferente el posible malestar al anticipar la presencia de la amenaza. Y en tercer lugar como una respuesta ante la

frustración existencial, por el vacío que se genera en una personalidad inauténtica. Entre estas estrategias se encuentran las diferentes tipos de neurosis de angustia que Frankl, denominaba pasividad incorrecta, por ser conductas de evitación de la situación problema, como el no salir de casa o quedarse en un lugar solo. Y la actividad incorrecta, como el enfrentamiento del problema a través del consumo de sustancias, buscando un temporal e inadecuado equilibrio emocional. Este tipo de afrontamiento suele fallar con frecuencia, al basarse en la emoción poco controlada, llegando a perder el control, llorar, gritar, culpar y conductas hostiles hacia otros generando más conflicto interno, más emociones negativas, las que quieren evitar.

En el caso dependiente, las estrategias de segundo nivel buscarían la aprobación, buscando satisfacer a otros negando dificultades de relación o conflictos con tal de evitar poner en riesgo la relaciones y puede llegar a ser muy demandante.

Aquellas estrategias de afrontamiento que implican una mayor reflexión y mayor despliegue de lo Noético en el ser humano son las estrategias de tercer y cuarto nivel.

### **6.5.3. *La Actividad y Pasividad Correcta de Tercer Nivel.***

Son las estrategias que se desarrollan a partir del recurso Noético de Autodistanciamiento, cuyas capacidades son: La Auto comprensión, la Autorregulación y la Autoproyección, permitiendo monitorear y controlar las estrategias de primer y segundo nivel, al buscar evaluar de forma consciente los pensamientos y conductas, incluye la autocrítica y el uso de los recursos internos para regularse en búsqueda de la solución del problema, logrando un afrontamiento proactivo orientado hacia el futuro, analizando los riesgos no como una amenaza más bien como la oportunidad de crecimiento. En las estrategias de tercer nivel se incluyen la solución de conflictos, la búsqueda de ayuda, el soporte emocional a través de vínculos afectivos, regulación emocional con la expresión asertiva, el autocuidado físico como el deporte y todas

aquellas conductas, pensamientos y emociones que permiten oponerse a los mandatos de lo psicofísico, generando bienestar y aún mayor despliegue de lo espiritual en el hombre.

En las estrategias de afrontamiento de tercer nivel, al desarrollar la Autocomprensión, podrá comprender sus procesos emocionales, asumiendo con responsabilidad su participación en lo que le sucede, aceptando sus capacidades, sin resignarse sino buscando superar sus propios procesos.

La Autorregulación se logrará partir de la capacidad de auto distanciarse de los mandatos psicofísicos oponiéndose a ellos, respondiendo de una manera diferente al aumentar la tolerancia al malestar, al resignificar sus emociones, al controlar pensamientos y reestructurarlos de ser necesario, para lograr significar de una manera diferente la amenaza o aceptando lo que sucede sin paralizarlo.

La Autoproyección le permite al hombre, verse en posibilidad, verse de otra manera, un ser capaz de interactuar de forma más asertiva en su relación con otros, aceptando las emociones y sensaciones que genera lo que percibe como amenazante en el mundo, dándole su verdadera dimensión, haciéndose responsables de sus propios recursos de afectación y diferenciación, al verse como seres únicos y diferentes de otro, tomando distancia y aceptando sus posturas actitudes y conductas propias, afirmándose ante los demás como un ser único con cualidades y valores que lo hacen aún más especial.

Uno de los principales objetivos terapéuticos en el trastorno dependiente es ayudar al consultante a Autodistanciarse, especialmente en la capacidad de auto comprensión, que le faciliten una postura diferente ante los conflictos, autorregulando emociones como el miedo para evitar paralizarse y proyectándose a futuro con la capacidad de ser autónomo y más asertivo ante sus decisiones y relaciones, entendiendo que no siempre se gana y lo negativo de la

manipulación a otros. Además de aumentar su nivel de tolerancia ante el malestar que general, el rechazo o desaprobación de otros y llegar a soportar la incertidumbre.

#### **6.5.4. *La Actividad y Pasividad Correcta de Cuarto Nivel.***

Son aquellas estrategias de afrontamiento donde se aceptan los propios límites, haciéndose responsable de ellos, donde se despliega lo espiritual en el hombre, permitiendo descubrir un sentido de la vida, la captación de valores y la relación con lo trascendente. Implica el despliegue del recursos Noético de Autotrascendencia, que implica las capacidades de Diferenciación, Afectación y Entrega, logrando reconocer al otro como un legítimo otro, promoviendo verdaderos vínculos, relaciones más genuinas que promueven la salud integral del ser humano y con ello una mejor sociedad. La capacidad de la afectación se vivencia cuando la persona entra en contacto con valores, los descubre y resuena con ellos, que lo llama a movilizarse hacia la capacidad de la entrega, en donde actuando en relación con sus valores la persona puede realizarse en su misión, se identifica con su tarea en el mundo y logra donarse a él en su mejor versión.

En el trastorno dependiente, la Autotrascendencia buscaría desarrollar la capacidad de diferenciación, para facilitar validar sus propias opiniones, aumentar su autoestima y fortalecer su yo; la afectación le permite reconocer sus aspectos positivos, valores y cualidades afirmándose ante los demás. Reconociendo y aceptando lo que no puede cambiar, edificándose con valores que incentivan una vida diferente de la vida de otros, permitiéndose entregarse al mundo como un verdadero ser, único y especial.

#### **6.6. *Técnicas para Movilizar los Recursos Noológicos.***

Es precisamente en la psicoterapia Logoterapéutica que se busca movilizar los recursos noéticos del ser humano para desarrollar estrategias de afrontamiento de tercer y cuarto nivel que

le permiten al hombre, una mejor adaptación al mundo, una mejor significación de él, una mejor interacción con otros, para llegar a entregarse a su sentido, este último objetivo, es el plus de la logoterapia, al no quedarse solamente en la disminución de un síntoma, del afrontamiento correcto, sino que consolida el cambio, lo hace más profundo y duradero pues va a lo más esencial de la persona a lo espiritual y con ello desarrollar su sentido de vida.

*(Frankl V. , La voluntad de sentido, 1994), “más ello no resolvía las cosas. Lo que sucedía, más bien, era que, si se suprimía una neurosis y con mayor frecuencia, cuando no se la suprimía, quedaba un vacío. El paciente se adaptaba bien, pero surgía una ausencia de sentido”*

La logoterapia, hace uso de diferentes técnicas de trabajo que facilitan el despliegue de los recursos de tercer y cuarto nivel, siendo las más destacadas el diálogo socrático, la de derreflexión y la intención paradójica.

#### **6.6.1. *El Diálogo Socrático En La Psicoterapia Centrada En El Sentido.***

El diálogo socrático es la principal técnica utilizada en la Logoterapia, donde a través de preguntas que generalmente se mueven de lo concreto a lo general, se busca movilizar los diferentes recursos noéticos del ser humano y con ello una manifestación psicofísica más adaptativa. Es la conversación que busca en el consultante reproducir la comunicación con su interior, mediante el uso de diferentes preguntas, el terapeuta guía al consultante en su propio proceso de descubrimiento, facilitando los objetivos propuestos en el tratamiento. Efrén Martínez, expone los principales objetivos del dialogo socrático, dando claridad en la importancia de su uso en la psicoterapia. (Martínez, El diálogo socrático en la psicoterapia, 2016).

Distanciar a los consultantes de su captación selectiva del mundo.

Ampliar el mundo de lo posible para la toma de postura y elección de opciones o captaciones selectivas más sanas.

Redimensionar los síntomas dándoles su verdadero tamaño evitando la Hiperreflexión y empoderando al consultante frente al cambio.

Definir con el consultante la esencia de lo que le sucede

Descubrir huellas de sentido, los “para que la libertad” que faciliten la elección responsable de otras posibilidades.

Disminuir las restricciones cognitivo-emotivas que implanta lo psicofísico a lo espiritual, dificultando la expresión de sus recursos personales.

Cambiar la pasividad y actividad incorrecta frente a los síntomas.

Lograr la formulación diagnóstica del caso.

Lograr el autoconocimiento, La Autoaceptación y La Autorregulación.

Desplegar lo espiritual a través de las capas de lo psicofísico.

El diálogo socrático, según Guttman, (Guttman, 1998).

Ayuda al solicitante a ponerse en contacto con su inconsciente noológico

Le capacita para ser consciente de sus poderes internos que se hallan ocultos.

Le dirige a encontrar un significado en la vida.

Le capacita para revisar su experiencia pasada y prever el futuro.

Actualiza experiencias cumbres del pasado, que una vez fueron significativas para el individuo.

Proporciona oportunidades para que el solicitante reevalúe su situación presente, su poder y capacidad para manejar los problemas a los que se enfrenta.

#### 6.6.2. *La Derreflexión Y La Intención Paradójica.*

Ante los vicios, generadores de mayor ansiedad en el ser humano está la Hipertensión y la Hiperreflexión, que como su nombre indica exageran en el temor a la aparición de la amenaza,

en el caso de la hipertensión y en el afrontamiento reflexivo exagerado, en el caso de la Hiperreflexión.

La intención paradójica busca a través de su uso, movilizar el recurso Noético de auto distanciamiento, la capacidad de tomar distancia de sí mismo y auto observarse, buscando eliminar el círculo vicioso de ansiedad ante la posible presencia de la amenaza, reduciendo la hipertensión y desarrollando conductas de mayor adaptación desde los recursos noéticos de la persona.

La Derreflexión, a través de la movilización del recurso de Autotrascendencia, al orientarse a algo distinto de sí mismo, buscaría tener otra significancia de la amenaza, de la reflexión exagerada en torno a ella, reduciendo la Hiperreflexión y el egocentrismo, orientando a la persona a responder con mayor naturalidad al hacer las cosas, favoreciendo la espontaneidad y la actividad en general.

#### **6.7. La Recaída Como Oportunidad Para Continuar Desplegando Los Recursos Noéticos.**

Existen diferentes variables que influyen en las recaídas o retrocesos en los logros adquiridos durante el proceso terapéutico, entre las cuales se encuentra el contexto o una problemática psicosocial, estados emocionales negativos, altos niveles de ansiedad, la baja percepción de autoeficacia, La intensificación de los síntomas y la severidad de la adicción, es claro que el grado de recaída dependerá de la manera como cada persona aborda su proceso. Martínez, 2009 plantea que el proceso de recaída comprende tres diferentes etapas. (Martínez, Prevención de recaídas. Un libro de herramientas para personas en recuperación, 2009)

**La Primera Etapa**, llamada de inicio, incluye el cambio, la negación y la labilidad, El cambio hace referencia a la alteración externa o interna positiva o negativa que pueden generar

angustia, estrés, cansancio, euforia o un exceso de confianza. La negación, en donde el individuo niega sus estados emocionales expresando poco, generando conductas de aislamiento, conductas compulsivas de evasión y actividades de descarga emocional. Y la labilidad emocional, entendida como una alta variabilidad del estado de ánimo que puede ir acompañada de pérdida de la percepción del sentido de la vida.

**La Segunda Etapa**, la etapa de desarrollo que incluye la Regresión, fenómeno de bola de nieve y vaso de agua y la Ruptura de parámetros. La regresión, hace referencia a una readaptación del tipo de conductas, que habían sido superadas en el proceso. El fenómeno de bola de nieve y vaso de agua: donde diversas áreas de vida del sujeto se ven afectados sin llegar a ser consciente de su participación en este proceso de deterioro, puede ir acompañada de rabia, culpa e impotencia. El fenómeno del vaso de agua hace referencia a un sesgo negativo constante y a la incapacidad de responder clara y asertivamente ante las diferentes situaciones. Y la ruptura de parámetros, la ruptura y falta de disciplina frente a los parámetros estipulados durante el proceso, acelerando la recaída.

**La Tercera Etapa**, llamada de desenlace implica: autoengaños, violación de la abstinencia, reincidencia y recaída. Autoengaños donde la persona busca minimizar su sensación de culpa y fracaso al ser difícil y dolorosa su aceptación. Violación de la abstinencia que en el caso del consumo implica la reincidencia y la persona vuelve a consumir luego de un periodo de abstinencia. La reincidencia cuando la abstinencia se continúa violando con un consumo controlado, generando una falsa sensación de manejo, fortaleciéndose en la adicción. Recaída cuando la persona vuelve a los patrones previos con igual o mayor intensidad tanto frecuencia como en intensidad.

A pesar de las recaídas y sus efectos negativos posibles en el proceso terapéutico, la visión antropológica del hombre, desde la Logoterapia, donde la dimensión noológica es siempre sana, existe la posibilidad que ante la recaída, perciba con mayor claridad, lo ya aprendido, percibido e integrado en su ser, lo haga más consciente de su libertad y responsabilidad, dónde se pueden potencializar sus recursos y llegar a percibir la recaída como aquella oportunidad en la vida, para estructurar fuertes cimientos en su proceso, generando verdaderos cambios en la relación consigo mismo , con el mundo y lo que puede entregar a él.

La recaída va a permitir también, descubrir en sí mismo sus debilidades y fortalezas, para centrar la atención, en aquello que puede modificar, permitiendo una mayor desrestricción de lo psicofísico y un mayor despliegue de lo Noético en él, haciéndose responsable de sí mismo, tanto en la prevención como en el manejo de sus futuras posibles recaídas. Como plantea Noblejas,

*(Flor, 2018) “La forma de proceder de la logoterapia estriba en el encuentro existencial entre la persona que necesita ayuda y la que se la presta. También se han realizado importantes contribuciones de técnicas concretas de intervención. La elección de un procedimiento o una técnica depende tanto de las características únicas e irrepetibles del paciente como de las del terapeuta. La acción terapéutica se dirige, fundamentalmente, a una Autocomprensión y autodeterminación, centrándose en ampliar las posibilidades, lo sano, la capacidad de libertad y reducir el ámbito de la restricción, de lo enfermo. En definitiva, se orienta a la autoeducación, pues el proceso terapéutico es una educación en la responsabilidad”*

## 7. ANÁLISIS DE CASO.

### 7.1. Categoría de Análisis. Recurso del Autodistanciamiento.

El Auto distanciamiento es la capacidad específicamente humana de tomar distancia de sí mismo, de monitorear y controlar los propios procesos emotivo-cognitivos (Frank V. , Psicoterapia y humanismo. ¿tiene sentido la vida dentro paréntesis?, 1994).

El Autodistanciamiento se manifiesta a través de tres capacidades

#### 7.1.1. *Autocomprensión.*

#### 7.1.2. *Autorregulación.*

#### 7.1.3. *Autoproyección.*

**Tabla 3.** *Categoría de Análisis. Recursos del Autodistanciamiento*

<b>Subcategorías.</b>	<b>Definición Conceptual.</b>	<b>Definición Operacional.</b>	<b>Indicadores (Manifestaciones/Expresiones).</b>
La Autocomprensión.	Esa comprensión de sí mismo, que es inmediata e indirecta, es la consciencia de sí mismo o la autoconsciencia sin más, el tener consciencia de algo que también es propio e intencional, y en tanto que lo es, representa un tener consciente	Capacidad que le permite al hombre comprenderse a sí mismo, conocerse, monitorearse, en sus pensamientos y sentimientos, en la medida que toma distancia de él, dándole la posibilidad de tomar una	Expresiones como: “No lo había visto así” “Ahora lo entiendo” “Me doy cuenta de”

---

	(Frank V. , Psicoanálisis y existencialismo, 1997).	postura ante sí mismo y ante la situación, postura que le permitirá reafirmarse o modificar su actitud y generar cambios.	
La Autorregulación	Capacidad de tomar distancia y regular los propios procesos cognitivos, emotivos y comportamentales, de reconciliarse con los condicionamientos psicofísicos o de oponerse ante sí mismo (Efren Martínez, 2015).	Capacidad del hombre de regularse ante sus pensamientos y emociones, es la capacidad de Oponerse a lo psicofísico, de no reaccionar, sino por el contrario ser proactivo ante sí mismo, permitiéndole auto disciplinarse, llevándolo a tomar distancia de la dimensión psicológica,	“Siento que logro controlarme más” “Reacciono diferente”

---

---

		para asumir con libertad y responsabilidad sus decisiones y ser consciente de las consecuencias o pérdidas y ganancias que implican dicha decisión.	
La Autoproyección	Es la capacidad de imaginarse a sí mismo de otra manera, de cómo se vive, se siente y se piensa en el tiempo, porque solo el ser humano puede estar a la vez ahí y aquí (Heidegger, 2013)	Capacidad del ser humano de verse así mismo de otra manera, es el centro de la motivación para el cambio, al encontrar sentido en aquello que sería lo diferente en él, ese algo que lo atrae, que lo moviliza, desde su libertad y responsabilidad, superando su neurosis, creyendo en su	<p>“Puedo llegar a ser”</p> <p>“Lo que quiero ser es”</p> <p>“Me imagino diferente</p> <p>“Quisiera ser”</p> <p>“Podría ser”</p>

---

---

capacidad para  
el cambio,  
viéndose como  
un ser en  
proceso,  
visualizándose  
en ese otro que  
quiere llegar a  
ser, un ser  
diferente al  
actual, una  
mejor versión  
de sí mismo.

---

## 7.2. Categoría de Análisis. Variables que Interviene en la Recaída.

### 7.2.1. Patrón Cognitivo De Autovalidación.

### 7.2.2. Circuito Orgánico Dopaminérgico.

**Tabla 4.** *Categoría De Análisis. Variables Que Interviene En La Recaída: Patrón Cognitivo De Autovalidación Y Circuito Orgánico Dopaminérgico.*

<b>Subcategorías.</b>	<b>Definición Conceptual.</b>	<b>Definición Operacional.</b>	<b>Indicadores (Manifestaciones/Expresiones).</b>
Patrón Cognitivo de autovalidación	Es el conjunto de procesos mentales que tienen lugar entre la recepción de estímulos y la respuesta a estos asociados a la valía personal.	Esquema cognitivo de la percepción de la realidad, de su problemática psicosocial, estados emocionales negativos, altos niveles de ansiedad, la baja percepción de autoeficacia, generando consecuencias como la intensificación de los síntomas y la recaída.	“No me quieren” “Pienso que no valgo lo suficiente” “Me siento mal conmigo mismo” “Todos los hombres son mentirosos y me hacen daño” “No le intereso a las personas”
Circuito Orgánico Dopaminérgico	Rutas de neuronas que transmiten dopamina de una región del cerebro a otra, generando una experiencia temporal de placer	Los efectos eufóricos, hipnóticos y de refuerzo del etanol parecen estar mediados por una activación en la neurotransmisión inhibitoria, Inhibiéndose los receptores para glutamato y activación del sistema Dopaminérgico meso límbico.	“Cuando tomo me siento más desinhibido” “Cuando consumo licor me siento más relajado” “Consumo licor porque ya no me interesa lo que piensen de mí” “Cuando tomo me libero y disfruto más”

### 7.3. Categoría de Análisis. Dinamismo Espiritual-El Recurso de la Autotrascendencia.

#### 7.3.1. *Ser En Posibilidad Y Como Posibilidad.*

#### 7.3.2. *La Diferenciación.*

#### 7.3.3. *La Afectación*

#### 7.3.4. *La Entrega*

**Tabla 5.** *Categoría De Análisis. Dinamismo Espiritual-El Recurso De La Autotrascendencia: Capacidad Intencional De La Consciencia Para Dirigirse Hacia Algo O Alguien Significativo. (Efrén Martínez, 2015).*

<b>Subcategorías</b>	<b>Definición Conceptual</b>	<b>Definición Operacional</b>	<b>Indicadores (manifestaciones/Expresiones).</b>
Ser en posibilidad y como posibilidad	La consecuencia del carácter dinámico de la espiritualidad del ser humano posibilita el aprovechamiento de una situación de crisis para transformarla en un escenario de desarrollo personal	Capacidad que emerge de la dimensión Noológica, dimensión que siempre permanece sana y que posibilita, que ante la recaída, la persona perciba con mayor claridad, lo ya comprendido e integrado en su ser, lo haga más consciente	“A partir de esto...descubro que...” “Esto me ha servido para” “creo que puedo”

---

de su libertad y  
responsabilida  
d, dónde se  
pueden  
potencializar  
sus recursos y  
llegar a  
percibir la  
recaída como  
oportunidad  
para  
estructurar  
fuertes  
cimientos en su  
proceso,  
generando  
verdaderos  
cambios en la  
relación  
consigo mismo  
, con el mundo  
y lo que puede  
entregar a él.

---

La	Capacidad	La	“Somos diferentes”
Diferenciación	específicamente	diferenciación	“El piensa diferente a mi”
	humana de	permite	“Aceptar que el otro es así”
	legitimarse a sí	reconocer al	“Esto no me define”
	mismo y al otro y	otro diferente	“Yo no soy la situación”
	de diferenciarse	de sí, es la	
	ante los	capacidad de	
	condicionamient	estar junto a	

---

---

os. otro y a partir de la autovalidación, reconocerlo como un legítimo otro. Y en el vivenciar la relación con ese otro, poder desplegar su capacidad de amar permitiéndole vivenciar al otro en lo que tiene su vida de peculiar y singular. Es, además, la capacidad del yo de diferenciarse del no yo, es decir, diferenciarse de las situaciones o condiciones.

---

La Afectación	“La capacidad de dejarse tocar	La capacidad del ser humano	“Esto es lo que me apasiona” “Esto me emociona”
---------------	--------------------------------	-----------------------------	--

---

---

por el valor o el sentido captado, de resonar afectivamente en su presencia". (Martínez, El diálogo socrático en la psicoterapia, 2016)	de descubrir, conectarse y vibrar con los valores del mundo que generan resonancia afectiva y con los cuales se identifica según su ciclo de vida o su momento particular de existencia.	"vibro con esto"
---	--	------------------

---

---

La Entrega	Realización del sentido captado a través de la acción.	Es la capacidad de convertir en acciones concretas la resonancia o impacto emocional de la afectación, es vivenciar el sentido, no quedándose en una intención sino haciendo realidad el valor que desea vivenciar y con ello vivir la experiencia de sentido	“He decidido que” “He empezado a” “Quiero hacer esto y así lo hago” “Lo estoy haciendo a diario”
------------	--	---	---

---

## 8. CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN.

En el estudio de este caso único, de una consultante de 31 años de edad, que llega en estado depresivo, cumpliendo con los criterios para un diagnóstico de trastorno dependiente, según el DSM V y con un estilo de afrontamiento de primer nivel como es la ingesta de licor, se analizan algunos apartes de la intervención, donde prima el dialogo socrático, como método de reestructuración cognoscitiva y facilitador del desarrollo de los recursos noodinámicos de la consultante; lográndose establecer algunos avances en el proceso como son:

- . Comprender la manera como tiende a percibir el amor aceptando que existen otras formas distintas a las suyas que igualmente son válidas y valiosas.
- . Logra identificar sus miedos y aceptar límites ante su control.
- . Logra auto comprender lo que para ella significa el amor, la necesidad de sentirse amada y necesitada para su pareja.
- . Logra identificar la idea errónea frente al amor desde la dependencia y no es de la libertad.
- . Logra auto comprende sus patrones rígidos de brindar amor y sentirse amada.
- . Descubre el valor en ejercitar la asertividad como habilidad social.
- . Por medio del recurso del auto distanciamiento, logra autorregularse controlando sus celos y deseos de ser el centro atención constante postergando su deseo y gratificación, generando una mejor tolerancia al malestar.
- . Logra buenos niveles de autorregulación aun estando bajo estado de embriaguez, lo cual constituye una especie experiencia de motivación para su proceso.

. La consultante a través de la auto proyección logra verse como un ser en proceso y con la responsabilidad de crearse a sí misma.

. Logra mediante el recurso de Autodistanciamiento, Autoprojectarse en un estilo de relación diferente que le genera paz y bienestar, generando mayor motivación para su proceso de cambio.

. Logra comprender que no se trata de eliminar la experiencia de ansiedad de su vida sino de aprender a gestionarla, llegando a no generalizar momentos de ansiedad que le impidan disfrutar de otros espacios del día.

. Reconoce el patrón de carecer de una adecuada autovalidación requiriendo que otros le generen valor, patrón cognitivo que configura su campo fenoménico y restringe el despliegue de su libertad personal.

. A partir de la recaída se percibe como debilidad del proceso la necesidad de promover la conexión con sus valores que posibiliten sentido consigo misma; no es suficiente con comprender y autorregular su miedo a la soledad.

. Se identifica en la recaída, como los procesos neuroquímicos propios del sistema Dopaminérgico participan activamente en la restricción de lo biopsicoespiritual del ser.

. En la recaída se identifica que la consultante no logra diferenciar entre el bienestar y el bien sentir, haciendo uso de estrategias inadecuadas para manejar su malestar.

. A pesar de recaer en la ingesta de licor, identifica logros en su proceso que favorecen la autoconfianza y con ello verse como ser en posibilidad.

. La Consultante logra objetivos de cambio a partir de su Autoaprobación, generando condiciones que despliegan el dinamismo de su espíritu reconociéndose y reafirmando su valiosidad, a pesar de la opinión de otros.

. La Consultante logra identificar la diferenciación como un factor influyente en la relación de pareja y logra legitimarse y legitimar a un otro.

. Durante el proceso la consultante logra captar el valor vital del autocuidado, que favorecen conductas en pro de hacerse respetar en las relaciones con otros.

. Logra conectarse con un proyecto de vida más acorde con sus valores, con lo que da sentido en este momento particular de su historia.

. La consultante logra sentirse bien en soledad, bien consigo misma, indicando la resonancia afectiva que capta en el valor de ella misma, generando motivación para realizar acciones en pro de su valía personal.

. Al disfrutar de experiencias personales sin necesidad de un otro, tiende a disminuir las acciones de dependencia afectiva.

Durante los diferentes encuentros se logra identificar gran colaboración y adherencia al tratamiento por parte de la consultante, involucrándose activamente, logra responder a las diferentes preguntas socráticas, la derreflexión, la intención paradójica e incluso al uso de la ironía como parte del proceso, estableciéndose un encuentro terapéutico fenomenológico que favorece el despliegue de sus recursos noéticos de Autodistanciamiento y Autotrascendencia, que promueven mejorar las estrategias de afrontamiento y así disminuir aquellos criterios del DSM V, para un trastorno de dependencia, lo cual confirma el gran aporte que hace la logoterapia inespecífica a la psicoterapia clínica, generando cambios en la consultante, no solo en la autovaloración sino en la relación con otros donde prima la diferenciación y donde la toma de decisiones va acorde a sus valores e intereses, dando sentido a su momento actual de vida. Además de confirmar que el diagnóstico basado en los criterios del DSM V, tendrían como objetivo una guía de orientación terapéutica, pero en ningún momento se convierte en una

clasificación de personalidad o rotulación del consultante, precisamente por su dinamismo y capacidad de transformación permanente.

Como debilidad del proceso es claro que el sólo hecho de una recaída lleva a cuestionar lo que pudo fallar, la necesidad de un trabajo más temprano y paralelo a la Autoconciencia de conectarla con la Autotrascendencia desde lo valioso de su existencia, es decir que no solo comprenda su soledad, sino que pudiera conectarse con lo valioso de ella misma en esa experiencia. El proceso mismo deja el reto de generar pautas que promuevan la prevención de recaídas, aunque esta se convierta en un potencializador de sus recursos y capacidades ya adquiridas, no deja de frustrar como terapeuta las recaídas en los procesos y lo valioso de prevenirlas.

Con respecto a las preguntas guía planteadas para el análisis de este caso único, se logra identificar como el despliegue de los recursos noéticos transforma las estrategias de afrontamiento de primer y segundo nivel a un afrontamiento de tercer y cuarto nivel, cuando logra no solo Autodistanciarse para llegar a Autoconciencia, autorregularse y verse a futuro diferente, sino que al conectarse con valores, Autotrasciende, diferenciándose de un otro, promoviendo su capacidad de independencia, generando conductas y toma de decisiones no desde el miedo a la pérdida de relación, como lo venía realizando, sino desde lo que le atrae del mundo, desde lo valioso para ella.

Se identifican dos variables que influyen en su recaída, considerada esta, como la ingesta incontrolable de licor y las conductas que en estado de embriaguez realiza, poniendo en riesgo su bienestar y tomando decisiones que posteriormente generan arrepentimiento, culpa, ansiedad, estado depresivo y descontrol emocional; la primera, los patrones cognitivos de baja autovalidación, como la necesidad de aprobación externa, como determinante de su valía; ideas

irracionales frente al hombre y a sus criterio de valoración femenina, generalizando patrones; patrones de relación desde la dependencia y la necesidad de compañía y patrones de manejo que solía mantener en relaciones anteriores, pese al sufrimiento generado. La segunda variable identificada es el circuito orgánico dopaminérgico, que identifica la consultante con sensaciones de relajación y desinhibición, libertad, estado eufórico, con experiencia temporal de placer que le dificultan el autocontrol en la ingesta de licor, como ya lo estaba manejando y que restringen la expresión de su dimensión biopsicoespiritual.

Sin embargo a pesar de los efectos nocivos de la recaída, la consultante logra potencializar sus logros ,demostrando la capacidad del ser humano de verse en posibilidad, en construcción permanente, mejorando su autorregulación emocional y su ingesta de licor, que le promueven una mejor relación consigo misma y con el mundo, la consultante logra descubrir en ella la capacidad de reafirmarse en su valía personal a pesar de la respuesta de otros generando cambios ante su pasado, pasado que la influye pero no la determina.

Actualmente la consultante continua en seguimiento ha tomado decisiones de vida acorde a sus necesidades, a su momento de ciclo de vida y a sus valores.

Finalmente reconocer que este caso, ha sido de crecimiento personal y profesional y una gran oportunidad de aprendizaje, donde se logra aplicar con resultados objetivos lo que ofrece la teoría sobre la psicoterapia de orientación Logoterapéutica y su mirada integradora del ser humano, complementando la experiencia laboral de varios años, identificando la mirada antropológica del ser, con sus dimensiones y su capacidad de cambiar su mirada, tomar decisiones frente a su presente y futuro a pesar de su historia y condicionamientos biopsicosociales, donde prima el valor del ser en potencialidad , un ser que puede no solo cambiar su historia y su forma de relacionarse con el mundo sino transformar a otros que toca,

como sería en el caso del terapeuta que no sale igual después de un encuentro genuino con su consultante.

## 9. REFERENCIAS.

- (APA), A. P. (2013). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM V*. Barcelona: Masson.
- Britton. (2004). The relation of coping strategies to alcohol consumption and alcohol related consequences in a college sample. *Addiction Research and theory*, 103-114.
- Buber, M. (1998). *yo y tú*. Madrid: Caparros.
- Castello, J. (2005). *Dependencia Emocional, Características y Tratamiento*. Madrid: Alianza.
- Efrén Martínez Ortiz, C. A. (2017). *El psicodiagnóstico en la psicoterapia centrada en el sentido*. Bogota: Ediciones Meaning corp.
- Efrén Martínez, J. R. (2015). *Vivir a la manera existencial*. Bogota: Sociedad para el avance de la psicoterapia centrada en el sentido.
- Efrén Martínez, J. R. (2015). *Vivir a la manera existencial. Aportes para una Logoterapia clínica*. Bogota: Sociedad para el avance de la psicoterapia centrada en el sentido.
- Frank, V. (1994). *Psicoterapia y humanismo. ¿tiene sentido la vida dentro de paréntesis?* México: Fondo de cultura económica.
- Frank, V. (1997). *Psicoanálisis y existencialismo*. Barcelona: Herder.
- Frank, V. (1999). *La idea psicológica del hombre*. Madrid: Rialp.
- Frank, V. (1999). *La idea Psicológica del Hombre*. Madrid: Rialp.
- Frank, V. (1999). *La Idea Psicológica del Hombre*. Madrid: Rialp.
- Frankl, V. (1988). *La voluntad de sentido*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (1992). *Teoría y Terapia de la Neurosis*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (1994). *El Hombre Doliente*. Barcelona: Herder.

- Frankl, V. (1994). *El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia*.  
Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (1994). *La voluntad de sentido*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (1994). *La voluntad de sentido*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (1994). *Logoterapia y Analisis Existencial*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (1994). *Psicoterapia y humanismo*. México: Fondo de cultura económica.
- Frankl, V. (1994). *Psicoterapia y humanismo. Tiene un sentido la vida?* Mexico: Fondo de cultura económica.
- Frankl, V. (1999). *La idea psicológica del hombre*. Madrid: Rialp.
- Frankl, V. (2003). *La Idea Psicológica del Hombre*. Madrid: Rialp.
- Grant, V. M. (2009). Coping anxiety and coping-depression motives predict different daily mood-drinkingrelationships. *Psychology of addictive Behaviors.*, 23(2) 226-237.
- Guttman, D. (1998). *Logoterapia para profesionales*. Bilbao: DDB.
- Heidegger, M. (2013). *Nietzsche*. Barcelona: Ariel.
- Jasper, K. (1985). *La Filosofía*. México: Fondo de la cultura económica.
- Jasper, K. (1999). *Psicopatología General*. Mexico: FCE.
- Londoño, nH, M., & shnitter, C. F. (2007). validación del Cuestionario de CREencias Centrales de los Trastornos de la Personalidad en Población Colombiana. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 25 (2) 138-162.
- Lukas, E. (1983 ). *Tu vida tiene sentido. Logoterapia salud mental*. Madrid: S.M.
- Martinez, E. (2007). *Psicoterapia y sentido de vida*. Bogotá: Herder.
- Martínez, E. (2009). *Prevención de recaídas. Un libro de herramientas para personas en recuperación*. Bogota: Colectivo aquí y ahora.

- Martínez, E. (2011). *Los modos de ser inauténticos: psicoterapia centrada en el sentido de los trastornos de la personalidad*. Bogota: El manual moderno.
- Martinez, E. (2013). *Manual de psicoterapia con enfoque logoterapeutico*. Bogotá: Manual moderno.
- Martínez, E. (2013). *Manual de psicoterapia con enfoque logoterapéutico*. Bogota: Manual moderno.
- Martínez, E. (2014). *Coaching existencial, basado en los principios de Viktor Frankl*. Bogotá: Sociedad para el avance de la psicoterapia centrada en el sentido.
- Martínez, E. (2016). *El diálogo socrático en la psicoterapia*. Bogota: SAPS.
- Martínez, E. (2016). *El diálogo socrático en la psicoterapia*. Bogota: Sociedad para el avance de la psicoterapia centrada en el sentido.
- Millon, T. y. (2001). *Trastornos de la personalidad en la vida moderna*. Barcelona: Paidós.
- Noblejas, M. À. (2013). *Visión antropológica del mundo en la psicoterapia centrada en el sentido*. Bogotá: El manual moderno.
- Noblejas, M. À. (2018). Temas existenciales en psicoterapia. *Revista de psicoterapia Vol.29, N.109*, 69-88.
- Romeu, V. (2018). Buber y la Filosofía del Dialogo:Apuntes para pensar la comunicación dialógica. *Scielo Uruguay*, 34-47.
- Saenz, V. (2009). *Logoterapia en acción*. Buenos Aires: San Pablo.
- Scheler, M. (1997). *El puesto del hombre en el cosmos*. Buenos Aires: Losada.
- Scheler, M. (2001). *Etica*. Barcelona: Caparros.

Tragesser, S. P. (2008). Drinking motives as mediators in the relation between personality disorder symptoms and alcohol use disorder. *Journal of personality disorders*, 22 (5) 525-537.

## 10. ANEXOS.

### 10.1. Anexo A. Descripción Detallada De Las Sesiones.

#### 10.1.1. *Sesión N.º 1*

**Fecha:** Septiembre 29 del 2020

Terapeuta: El mayor temor que tienes frente a la relación es ¿que él te deje?

Gemela: Así es.

Terapeuta: ¿que garantiza que eso no suceda? para que cualquier persona que sea tu pareja jamás te deje.

Gemela: Pues...ninguna.

Terapeuta: Tú me dices que no hay ninguna, entonces ese temor no sería válido según lo que me planteas ¿por qué?

Gemela: porque es un temor de algo que puedes que si pase o puede que no pase

Terapeuta: no es un temor real, basado en algo real, dame un ejemplo de un temor real

Gemela: por ejemplo, no sé si sea válido, por ejemplo, una mujer que tarde de la noche se ponga a caminar sola y coger un tren, es un temor de que un hombre me haga algo puede pasar o no, probablemente o puede que no

Terapeuta: ¿pero porque ese temor sería más real?

Gemela: porque bueno yo diría que esta zona es muy peligrosa y no sé, muy probablemente sí es correr un riesgo y sola.

Terapeuta: hay ciertos factores externos que están favoreciendo ese temor, situaciones reales a veces situaciones que no son manejables...y llevándolo al temor en una relación de pareja ¿qué me dirías?

Gemela: también a veces hay factores que le dan a uno ideas de decir bueno o no de la relación y hay cosas que uno a veces ni ve que está pasando por ejemplo cuando alguien es infiel, pero a veces cree que las cosas están bien y no lo es, y llega esa otra persona a decir la verdad es que no siento amor por ti ya, entonces bueno chao

Terapeuta: Eso diría que incluso hay situaciones en una relación, que una de las parejas no podría controlar, muy a pesar de ella. El temor a que alguien te deje ¿estaría basado en qué?

Gemela: miedos, igual es como vivir en la incertidumbre absurda

Terapeuta: ¿porque sería una incertidumbre absurda?

Gemela: porque uno no puede saber si va a pasar, cuando o como, vivir pensando en eso es horrible. (AC1-S1)

Terapeuta: Horrible ¿no? ¿Cómo sería seguir viviendo en estado de suspenso, de no saber qué va a pasar, temiendo que nos dejen? ¿Será vivir? ¿Sería eso vida? ¿Así quisieras vivir el resto de tu vida?

Gemela: no, sería horrible vivir así.

Terapeuta: no hay garantía que un ser humano como pareja nunca nos deje, pero, además, el hecho de pensar en eso permanentemente genera angustia, genera miedo y ¿qué más desencadena?

Gemela: no disfrutar el presente, no disfrutar la persona, a veces también pienso que es como no creo que haya encontrado a alguien tan bueno, y buscándole fallas, para decirle que yo tenía la razón y a la final él la va a embarrar como todos, por un lado y otro lado yo no soy digna para alguien tan wow, porque yo no me acepto ni me quiero como debería quererme en este momento.

Terapeuta: has dicho, frases importantísimas, primero el temer que te dejen, no permite que disfrutes del presente y de la persona única con la que en ese momento compartes. Segundo, que piensas que el hombre al final siempre la embarra, como todos la embarran y buscas confirmar eso. Y tercero que no eres digna de relacionarte con alguien bueno.

Gemela: Si, que yo quiero probar, que tengo razón y que va a terminar embarrándola como todos los hombres.

Terapeuta: quieres continuamente probar que él es igual a todos los hombres ¿cómo son todos los hombres?

Gemela: Mentirosos, infieles, malos.

Terapeuta: todos los hombres son mentirosos, infieles, malos... interesante en tus treinta (30) años... ¿Todos los hombres han sido así?

Gemela: Al menos con los que he salido sí, pero no todos

Terapeuta: bueno entonces aclárame eso ¿cómo que no todos?

Gemela: uno escucha historias de otros hombres son buenos, pero que yo haya vivido en carne propia no.

Terapeuta: Pero el hecho de que tú no lo hayas vivido en carne propia significaría ¿que todos los hombres son mentirosos, infieles e incluso malos?

Gemela: No, pero en mi cabeza todos son iguales

Terapeuta: ¿Y por qué en tu cabeza son iguales?

Gemela: no sé, supongo que primero por mis relaciones anteriores, segundo por mis familiares, tercero por los novios de mis amigas, por amigos; por donde yo mire siempre es lo que he visto y a pesar de que haya uno que otro que supuestamente no lo es, en mi cabeza están

todos mentiroso y sé que eventualmente la van a embarrar, lo raro es que yo no voy a decir que yo no he mentido nunca y que yo soy una santa.

Terapeuta: Ah, me quieres decir, que la posibilidad de mentir es parte del ser humano, de manejar situaciones y que incluso tú lo has dicho y lo has hecho, y cuando tú has dicho mentiras ¿qué te ha movido hacerlo?

Gemela: Evitar lastimar a alguien, evitar que alguien se enoje o algún problema

Terapeuta: de alguna manera también... es un ser humano que a veces dice mentiras con tal de no afectar a otros, con tal de no hacer sentir mal a alguien, lo que uno llamaría esas mentiras piadosas, que a veces uno escucha ¿no? Eso significaría ¿que en algún momento toda persona puede decir mentiras?

Gemela: Si

Terapeuta: no solo los hombres

Gemela: si (Risas)

Gemela: Eso es más que, yo no estoy bien conmigo misma para poder disfrutar de alguien bueno

Terapeuta: ¿Qué no está bien contigo misma?

Gemela: Ese miedo a que me dejen

Terapeuta: ¿Y qué podrías hacer para manejar ese miedo?

Gemela: Vivir el presente más que vivir en el futuro que es incierto y no sé qué va a suceder. (AR 1-S1)

Terapeuta: Que sería, que podría pasar si superas este miedo

Gemela: Uy...sería rico (risas)

Terapeuta: Qué vez, ¿Cómo te ves?

Gemela: Relajada, tranquila, disfrutando el momento.

Terapeuta: Bueno que bien verte así, esto quiere decir que todo este trabajo que vienes haciendo, de alguna manera va aportando a descubrir en ti, aquello que podrías mejorar, analizar lo que realmente sucede y como de alguna manera tú estás trabajando para que las cosas también funcionen, incluyendo decir alguna mentirilla.

Terapeuta: Entonces volviendo a este concepto de mentira estaríamos hablando de que el ser humano puede decir mentiras incluso en ciertas circunstancias buscando no agravar las condiciones, generando el bienestar de otro ¿sí?, lo más importante sería el motivo por el cual en algún momento se dice alguna mentira, como lo que hay de fondo, estaríamos de alguna manera defendiendo no solo a los hombres, porque no solo los hombres dicen mentiras, las mujeres también, en algún momento David puede decir mentiras, ¿puede embarrarla?

Gemela: Pues...Sí, eso es cierto

Terapeuta: En algún momento de su vida, puede decir mentiras e incluso embarrarla, porque yo todavía no he visto el primero que no lo haya hecho. Qué tal que pudiéramos ver la aureola. Cuando empezamos a ver esa aureola, a ver a la Meli con su aureola acá arriba o a David. Cómo fuera la vida donde uno pudiera ver realmente quién es quién, el que tuviera aureola... huy ese es un santo wow ese no dice mentiras, es perfecto no busca sus propios intereses, ese si es...sin embargo estamos en el mundo donde todavía no tenemos la capacidad de ver aureolas, de tener esa mirada, ¿todos en el mundo tendríamos defectos?

Gemela: sí, no lo había visto así, todos podemos cometer errores.

Terapeuta: Entonces de acuerdo con lo que me dices: Todos en el mundo podríamos decir alguna mentira. Todos en el mundo podríamos en algún momento fallarle a alguien. Toda esta

emoción que genera, que los hombres todos sean mentirosos ¿sería vivir en función de la realidad?, ¿sufrir por encontrar el que tenga la aureola (Risas) sin poder verla, como sería?

Gemela: no se Doctora, no sé porque es como el pánico que estoy esperando el momento en como usted dice que no me decepcione, esperando en el momento donde él me va a terminar decepcionando o lo que yo siempre le digo apenas veo un mínimo cambio así de chiquito, ya él está cambiando ya es cómo todos.

Terapeuta: ¿Y quieres vivir en ese pánico?

Gemela: No, no quisiera

Terapeuta: ¿Qué cosas diferentes puedes hacer para no sentir ese pánico?

Gemela: ...pues no estar en función de que me va a decepcionar.

Terapeuta: El qué ya él es otro, él que el cambie, borra todo lo demás ¿por qué? Porque estarías reforzando la idea, de que tú quieres corroborar el mentiroso, el ser humano que falla, en ¡últimas ganas!, porque en últimas ¿todos los seres humanos fallan o no?

Gemela: si es cierto, estoy buscando lo que sé que va a pasar, porque todas las personas fallan.

Terapeuta: en algún momento vas a encontrar algo que corrobore que el ser humano falla porque todo ser humano, por ser humano tiene que fallar, si no tendríamos la aureola aquí así de ángeles, hasta ahora no tenemos esa capacidad de llegar a serlo estamos en un caminar, estamos en la posibilidad de cada vez ser mejores, de crecer y además tenemos algo muy importante y es la capacidad de elegir, la libertad para elegir, si en este momento digo una verdad o digo una mentira, si en este momento me portó así, somos libres verdad y el hecho de que seamos libres implica el ser responsable y consecuente con eso que elegimos. Pero el hecho de que él cambie, que la embarre e incluso diga mentiras, ¿significa que tú no vales?

Gemela: Doctora en esos momentos me ponía a pensar o tratando de ser objetiva hasta qué punto mi inseguridad, mi desconfianza o hasta qué punto es que la personalidad mía y la de él tal vez no son compatibles. Usted cree Doctora las razones por las cuales yo me moleste son razones válidas o son cosas que tengo razón en algo o es todo miedo, o inseguridad.

Terapeuta: Qué tal si influyen todos esos factores es decir por un lado está la inseguridad, la desconfianza como parte de esos rasgos que descubres en ti, rasgos que son una tendencia y que recuerda no son estáticos y también la posibilidad de que no haya compatibilidad con eso que es valioso e innegociable para ti, como lo hemos hablado. ¿Que sería entonces importante? ¿Desde dónde quieres tomar tus decisiones?

Gemela: Pues yo quisiera que fuera no desde mi inseguridad, ni de mis miedos.

Terapeuta: Entonces ¿desde dónde?

Gemela: Que no es compatible conmigo y bueno él tiene muchas cualidades.

Terapeuta: Entonces tú le ves muchas cualidades que a los otros no les veía, eso daría la opción, bueno de la duda y en eso estás hace unos meses tu decidiste no estar con él hoy te preguntaría ¿decidiste volver con él después de quince (15) Días? ¿Ha valido la pena volver a estar con él?

Gemela: Si

Terapeuta: ¿por qué? ¿Porque ha valido la pena?

Gemela: porque tenía unos sentimientos lindos, porque es una persona que me ha tratado súper distinto a mis relaciones pasadas.

Terapeuta: ya hay cambios con respecto a tus relaciones pasadas y eso es un punto a favor

Gemela: yo creo que por eso a veces me da tan duro entenderlo a él y entender nuestra relación porque es tan distinto a todo lo que yo he vivido antes, es un choque contra lo que yo conozco y estoy acostumbrada, su independencia su tranquilidad todo eso es como raro para mí, no es que sea malo es que es raro para mí

Terapeuta: ¿eso quiere decir que tú serías feliz con un hombre dependiente de ti?

Gemela: pareciera Doctora que eso es lo que a mi gusta o eso es lo que a mí me dice que me aman, según yo es el amor que alguien dependa de mí , entonces como él no es así a él no le importo(AC2-S1) y yo no sé Doctora lo que hablábamos el hombre y la mujer son súper distintos y en general los hombres no son mucho de hablar como nosotras sobre los sentimientos y todo eso porque lo he vivido en casi en todas mis relaciones, digamos que mi ex el loco, él al principio era que no hablaba ni nada y con el tiempo luego se transformó era como que no se quería callar, yo me pregunto bueno a David si le cuesta mucho hablar pero puede que eso mejore nunca va hacer como yo quiero pero puede que el mejore

Terapeuta: si es probable, dependería también de él, que sea para él valioso cambiar.

Gemela: pero yo me ataco de una y digo no él nunca va a hablar, yo no puedo con esto, eso me hace sufrir, eso no me gusta entonces como que me asustó porque no veo ya lo que quiero ver, también pensaba en lo que usted me decía no es como yo quiero, entonces no es bueno si no hace exactamente lo que yo estaba esperando que él hiciera en ese momento, exactamente lo que yo espere que él me dijera en ese momento entonces ya, terrible...

Terapeuta: lo calificas, tus parámetros de medida están determinados por tus expectativas no por lo que él es ¿porque sería diferente eso? medirlo de acuerdo con tus expectativas mediante la inmediatez de la respuesta a aceptar lo que realmente es él.

Gemela: porque él es diferente a lo que yo pienso.

Terapeuta: wow es diferente, y empiezas a hablar tú de un término que es muy valioso en las relaciones y es reconocer que el otro es diferente entonces si el otro es diferente ¿va a hacer el perfecto? ¿Va a ser cien por ciento confiable? ¿Llega a decir mentiras? ¿Hay probabilidades de que te deje?

Gemela: Si

Terapeuta: es un ser diferente ¿pero también significa que?

Gemela: no se

Terapeuta: Que también puedes disfrutar con él, con aquello que lo hace único, lo que me dices ahora, has vuelto y has podido disfrutar momentos especiales con él, porque si él fuera igual a los anteriores tu no estarías contándome que has disfrutados de momentos especiales, si él no fuera diferente a tus anteriores novios no estarías generando respuesta o emociones diferentes a lo que ha generado antes. Y es más cómo conocerlo a él, un ser diferente a todos los demás, ¿te ha permitido a ti aprender algo?

Gemela: Si es cierto, me ha permitido conocerme más.

Terapeuta: Que bien, conocerte más en tus fortalezas y en tus debilidades. wow Melissa es un ser humano también, menos mal porque yo tampoco veía la aureola en Melissa (Risas) pero el ser diferente, es lo que permite que tú puedas crear y establecer una relación y ese ser diferente es lo que realmente le da el toque a que ninguna relación de pareja sea igual así sea la misma Meli, ¿por qué?

Gemela: Porque yo puedo cambiar, yo estoy cambiando.

Terapeuta: Porque la Meli de hoy veintinueve (29) de septiembre del veinte; veinte (2020) no es la misma Meli del veintinueve (29) de septiembre del dos mil diez y nueve (2019) mucho gusto Meli, mira como ese ser cambiante, ese ser diferentes es fundamental en una

relación y en esa diferencia está el hecho de que cada vez estamos cambiando y como tú con tus conductas o con la forma asertiva de relacionarte con David vas a poder generar cambios en David, aprendiendo conductas que él tampoco tiene, como también podrá conservar conductas que para él son importantes, inmodificables para él y aquí Meli tendrá que decir, esta si la acepto y no es muy importante para mí o es de un peso enorme para mí y es innegociable y realmente no la puedo aceptar y eso es una relación de noviazgo conocernos, conocernos en las diferencias.

Gemela: ese es mi gran miedo Doctora porque yo siento que yo no voy a poder manejar lo que yo le decía, yo no voy a poder manejar su relación con Erick, no poder manejar que él sea tan sociable, yo no voy a poder manejar a que él siempre tenga plata, y pienso que nada de eso es malo en verdad no.

Terapeuta: No, ¿por qué no sería malo?

Gemela: son cosas normales de una persona que tiene una vida, afuera de Meli

Terapeuta: ¿y tú Meli puedes aprender de eso?

Gemela: si, puedo aprender, pero en mi cabeza es como voy a llegar ahí, como lograr a aprender y a convivir con eso, me parece tan imposible como me veo como estoy ahora, pero también me comparo como era como usted decía hace un año, digo sí, hay cosas que sí cambian, que mejoran.

Terapeuta: que mejoran, porque puede ser que él sea sociable y tú también, de acuerdo con lo que hemos planteado y nos hemos conocido, el hecho de que tu ilumines los ambientes donde él está, el hecho de que sus amigos refieran “Dónde la tenías escondida”, el hecho de que sus amigos valoren muchas cosas tuyas, ¿sí? ¿Todo eso que habla de ti? ¿Qué dice de ti?

Gemela: que también tengo muchas cosas buenas, para relacionarme con otra gente.

Terapeuta: Entonces sí logras relacionarte con otros, de disfrutar, de jugar, de...ese aspecto social a la cual tú haces referencia me preocuparía si fueras totalmente apática a eso, pero tu disfrutas siendo social y te gusta eso, ¿él ha sido un recurso para vivenciar estas experiencias?

Gemela: Si es cierto

Terapeuta: Has creado amistades, hay gente que te valora, solo necesitan así de este tiempito, eres agradables ¿o no? ¿Qué características sociables tendrías? ¿Qué valorarías en ti?

Gemela: Que siempre he sido muy amable, muy educada y me intereso por preguntarle a la otra persona sobre ellos, quién quiere hablar yo, pero no me centro a hablar de mí, sino, tú qué haces, esto y lo otro, siempre soy muy sonriente, nunca fui imprudente y muy flexible que quieren hacer, que quieren pedir, que quien comer, ah dale de una, no complicada, no imponiendo mi voluntad en el grupo.

Terapeuta: Muy bien, de razón (risa)

Gemela: y hasta David ahí se veía contento después de la cena

Terapeuta: Que bien, sonriente, como lo veías

Gemela: se veía cómo contento, no sé yo lo leí así, cada vez que me presenta, sigue pasando lo mismo, inmediatamente todos me quieren, según lo que él me contó, que yo por eso no quería conocer a los amigos, porque a ellos no les gustaba a ninguna de las mujeres que él les presentaba.

Terapeuta: Huy Mira como tocas una Frases Rotunda "Eso Nunca" "Esos Todos" esas frases que categorizan el mundo también las ha vivido David todas las amigas que les presentaba ninguna les caía bien ¡Huy! Hasta que llego quien

Gemela: Yo

Terapeuta: ¡Bravo! eso eres tú, tú y tu diferencia, Meli en el mundo no existe otra Meli Rosales Cobo, y eso es lo que él está viendo en ti y eso es lo que lo hace a él sonreír y eso es lo que te ha permitido a ti disfrutar y hasta relajarte y cuando dices bueno, no, aquí no voy a dañar la experiencia por esta situación y empiezas a regular y a controlar la ansiedad ¡Felicitaciones!

Gemela: yo no me la creía, en otro momento exploto, digo de todo, me hago la loca de la casa, (Risas) yo me mordía la lengua, yo no puedo decir nada, no puedo, no puedo, lo voy a decir asertivamente. (AR1-S1)

Terapeuta: Exacto, tenemos que diferenciar, que no es no decir nada, es poder expresarnos de acuerdo a la situación, al momento, al otro, y había una frase que él decía, que me comentabas "estoy todavía leyéndote en cómo ser el mejor novio para ti" de alguna manera uno ayuda a ese otro, porque son diferentes, por un lado hemos visto esas frases de rotulación de todo o nada en la vida, todos son iguales, todo es pérdida de tiempo, porque realmente el amor no existe, la infidelidad predomina, el amor, la mentira, las relaciones todas serían un fracaso.

Gemela: Nadie tomaría riesgos

Terapeuta: ¡huy! que buena frase esa, porque ese es el otro lado cómodo, a no yo me meto debajo de esta mesa y huyo de esa situación, Meli no hizo eso, por ejemplo, fue muy valiente de tu parte el hecho quedarte en esa cena y estabas a la expectativa frente a esa amiga de gran alcurnia y muestras tu valentía frente a los retos, no te estas metiendo debajo de la mesa y los supera asertivamente que valioso eso.

Gemela: Después como siempre me sentí feliz de no haber cancelado de no haberme ido, me hubiera perdido un momento chévere donde también aprendí cosas de David, cosas de la amiga, del amigo también.

Terapeuta: Eso te permite conocer a ese otro que es diferente de ti

Gemela: si

Terapeuta: son esos espacios que tú vas determinado si realmente esos no negociables están a ahí o no presentes, recuerdo las primeras palabras cuando iniciamos la sesión y es "Fue bueno", "Fue un fin de semana Bueno" sí y lo veo muy bueno.

Gemela: He tenido mis momentos de rabia, ansiedad y lloradera

Terapeuta: Claro, lo anormal seria que no tuvieras ninguna emoción, nuestras relaciones son de generar emociones, sino, que hay que saber cuál es el origen de esas emociones y evaluar si esas emociones las estas generando en unas frases del todo o nada, de negro o blanco, de generalizar, si estas basando esas emociones en ideas que no son lógicas, que no son válidas, porque ha comprobado que no todos los hombres tienen que ser como tus anteriores parejas. Esa emoción, mira como el ejercicio, que hemos hecho, listo donde siento esa emoción ¿qué me genera? ¿Y dónde está su origen?

Terapeuta: Meli ¿Qué frase querías que reemplazará a ese todo o nada de acuerdo con lo que hemos trabajado hoy?

Gemela: lo que más quiero Doctora es aceptar que los demás son diferentes a mí

Terapeuta: Muy bien

Gemela: quiero aceptarlo a él y respetarlo como es el, y creer en David, como el David que es.

Terapeuta: ¡huy! palabras valiosa, porque en la medida que tú aceptas la diferencia del otro y valoras a ese otro, descubres que ese otro te ofrece cosas buenas, pero también existen otros aspectos que dependen de ti, el manejo para encontrar el equilibrio, sería bueno si descubres que es eso que tienes que mejorar, diferenciar que el otro es un otro, que tú también cambias, que eres otra diferente a la que vivió con Alejandro hace tantos años, durante 6 años o

la que vivió una relación con el loco, como lo llamas y tu mamá es otro ser humano, tu hermana, como hemos trabajado, cada ser humano es único e irrepetible, pero en esa unicidad es lo valioso, es lo que dice, con este ser humano, yo que voy a aprender de la vida, que no nos garantiza cuánto dure, que dure o como sea cómo evoluciona, eso lo veíamos ¿no? nada está determinado es una construcción pero tú si construyes día a día. La pregunta es ¿cómo tú ayudas a construir la relación? ¿Cómo ayudo a aquello que tengo duda en David o aquello que no me gusta mucho en él? Pueda salir un poco más y manifestarse, y a la vez como Meli está aprendiendo a tener mejor respuesta ante la forma de ser de él de su unicidad. ¡Dar respuesta a estas preguntas de tarea!

Bien si te preguntara que aprendiste de nuestro encuentro hoy Meli ¿qué me dirías?

Gemela: Que el hecho de que no haya sentido que él es la persona perfecta, el fin de semana no estuvo mal, el momento de dolor y tristeza y ansiedad no daña la experiencia al cien por ciento y no le quita lo especial, y no me hace a mí una villana, que soy consciente de que todavía no puedo aceptar la diferencia de los otros, al menos estoy consciente de ello.

Terapeuta: Claro, es diferente cuando no se ve a cuando se ve, porque cuando se ve empiezas a reconocer, a comprender y puedes generar cambios como en tu autorregulación.

Gemela: Lo otro Dra. Usted le puso palabras, no sabía cómo definirlo que yo soy todos los extremos, sí- no, blanco-negro, pero no es como un punto medio, por eso digo todos los hombres son iguales, todas las relaciones son iguales, etc., viendo que todos somos seres humanos llegamos a tener defectos y vamos a embarrarla, a decepcionar a otros, aunque ni siquiera lo aceptan, yo lo he hecho muchas veces, es una cuestión de pobrecita, ya todos los hombres lo han hecho y yo no. (AC3-S1)

Terapeuta: Claro valioso análisis Meli, me gusta eso de que bueno somos seres humanos con defectos y cualidades, con vicios y con virtudes mientras persigamos valores positivos obviamente lo que significa la palabra valor, estamos en ese trabajo estamos en ese querer ser mejor cada día y eso es lo que percibo en ti, ese querer ser mejor ser humano, mejor mujer, mejor pareja, pero sobre todo ser mejor contigo misma, abrázate, fuerte Meli.

Gemela: Gracias Doctora

Terapeuta: Abrázate fuerte porque esa eres tú.

Gemela: Gracias Doctora

Terapeuta: Continúa con las herramientas que hemos venido trabajando para equilibrar tus emociones, tu meditación, tu ejercicio, tus varias fuentes de motivación.

Gemela: Hoy estuve escribiendo bastantes cosas

Terapeuta: ¿Cómo dices?

Gemela: Hoy estuve escribiendo bastantes cosas tratando de ponerme un horario de ejercicio, meditación.

Terapeuta: Muy Bien

Gemela: Salir a caminar, parar y respirar, quiero tratar de volver como más, así como crear una estructura no hacerlo de vez en cuando, cuando estoy tan desesperada.

Terapeuta: Que se te vuelvan hábitos, cuando algo se nos vuelve hábitos, sentimos que hacen parte de nuestra vida ¿sí?

Gemela: Eso

Terapeuta: Pero lo bonito es que como somos tan diferentes y siempre va a tener nuestro toque especial, siempre va a tener tú toque Meli, el ejercicio, la meditación que te hace sentir

mejor ¿sí? Y de acuerdo con eso ¿hoy que le escribirás a David para ayudar a tocar esa parte emocional? ¿Qué quisieras hacer hoy con David? Pasarle

Gemela: no

Terapeuta: no

Gemela: Ayer al final del día, cuando nos despedimos le dije la pase increíble gracias por todo, fue un fin de semana increíble y luego cuando llegué a mi casa, él me mandó un mensaje de texto me dijo gracias por este fin de semana increíble, que para mí es lo más romántico que él me puede decir (risas)

Terapeuta: Por un fin de semana ¿qué? Increíble.

Gemela: Aja, yo le respondí, siempre es increíble pasar tiempo contigo.

Terapeuta: Se lo has expresado muy bien, muy valioso, sigue entonces, mira que cuando tú hablas de tus emociones y de tus sentimientos, das pues para que el otro también pueda expresar sus emociones y sentimientos, ¿y eso es lo que quieres tu reforzar en él?

Gemela: Si

Terapeuta: Bueno Melissa nos vemos el viernes

Gemela: Gracias Doctora

### 10.1.2. *Sesión N.º 2*

**Fecha:** Noviembre 9 del 2020

Terapeuta: Los seres humanos cambian, los hombres cambian, ¿el ser humano se queda estático en lo que es? ¿Tú esperarías que ese David sea el mismo dentro 5, 10, 15, 20 y 25 años? ¿Qué pasa si tu expectativa es que los hombres no deberían cambiar, ser eternamente amorosos, eternamente especiales y manifestar su Amor de la misma manera?

Gemela: Si, yo le respondo que sí Doctora que yo quisiera que los hombres fueran amorosos, especiales, romántico como al principio y obviamente que eso nunca cambiara.

Terapeuta: Y eso ¿qué?...

Gemela: Y eso nunca cambiara

Terapeuta: Y eso nunca cambiará, ¿esa idea que tú tienes sucede así?, realmente el ser humano es el mismo siempre, es además de estático, romántico, especial, amoroso siempre...el príncipe de cuento de hadas.

Gemela: Pues no se...puede que haya gente que es así (Risa)

Terapeuta: ¿Siempre manifiestan igual el afecto?

Gemela: No

Terapeuta: ¿qué cambia?

Gemela: yo sé que el amor y las relaciones evolucionan, se transforman

Terapeuta: se evoluciona, se transforma ¿cómo se vería eso reflejado en Acción?

Gemela: de que las cosas cambian

Terapeuta: Ajá,

Gemela: Lo que he vivido, lo he visto en parejas, digamos no tiene tanto sexo, el tema de los besos merma, ya se comparten otro tipo de cosas y ya una relación sería un matrimonio, ya

son otros temas que se comparten y son prioridad como las cuentas, proyectos y lo que sea, yo me ponía a pensar Doctora nosotros apenas llevamos seis (6) meses y ya va a empezar que solo piquitos y solo besos cuando uno ya ha tenido relaciones, eso no lo puedo entender.

Terapeuta: ¿Cuánto sería lo normal para que uno cambie eso? (Risa) a ver yo veo donde esta como se dice la fecha de vencimiento.

Gemela: Aja, yo diría que el primer año, casi que debería ser el delirio de amor.

Terapeuta: Primer Año Un Delirio de Amor, Oye, pero incluso en el primer año de ustedes, en los seis meses que llevan han pasado situaciones difíciles

Gemela: Si

Terapeuta: Y tú sientes que él está más interesado en este momento en ti ¿qué hace dos meses?

Gemela: Si

Terapeuta: Lo percibes, no ha disminuido antes se ha intensificado, a pesar de que hay cambios de la conducta en él, es así

Gemela: Si

Terapeuta: Es así

Gemela: Sabe Doctora también que he notado que yo le quería preguntar a veces me pongo a pensar cuando recién lo conocí el primero, segundo, tercer mes, yo siento que él era hasta un poco más expresivo con palabras o con mensajes y a veces que pareciera que dice menos palabras que al principio, me pregunto.

Terapeuta: ¿A veces?

Gemela: Si, la verdad no se Doctora, yo si noto que él decía más como palabras y me pregunto que pueda que tenga miedo y ahora diga menos

Terapeuta: Que no se quiere involucrar más

Gemela: como Doctora

Terapeuta: ¿Que no se quiere involucrar más contigo?

Gemela: No que no se quiera involucrar más, si no que a veces pienso que como al principio no había de pronto cariño, una conexión emocional más fuerte y no le importaba decir cosas era como sin miedo y ahora el siente el miedo de que tanto debería decir, que tanto debería demostrar, no sé qué ella que, voy muy lento.

Terapeuta: bueno esa es tu percepción de la situación y es probable, la pregunta es ¿porque tú te centras en lo que él hace o deja de hacer o interpretar por él?

Gemela: No se Doctora

Terapeuta: ¿De qué te sirve?

Gemela: Para angustiarme más

Terapeuta: Cómo sería precisamente disfrutar del momento, que tal si Meli disfrutara la vivencia de ese momento, compartes ese momento y te quedas con ese momento, porque cada momento va a hacer diferente, que tal si uno frente a la relación se da la posibilidad de vivenciar esa relación, incluso cómo sería no poner condiciones a la vivencia de su actual relación comparándola con las anteriores permanentemente ¿que podría suceder?

Gemela: si Doctora lo que usted dijo primero de vivir el presente, cuando yo empecé a tener estos pensamientos el viernes en la noche, el viernes en la noche no pude dormir se me había olvidado eso, pasé casi que en vela toda la noche

Terapeuta: ¿por qué no podías dormir? ¿Pensando, comparando?

Gemela: si

Terapeuta: ¿queriendo sostener un momento específico?

Gemela: Si, como pensando ah este man, va a dejar de darme Besos, ya va a relajarse lo que siempre pienso, y porque lo de Erick, porque esto y porque no sé qué, así brujando mi mente, al otro día me puse a pensar será es que yo también quiero encontrar una cosa mala para seguir este ciclo vicio que tengo porque todo está bien y no había nada malo si no, no me dio un Beso peguémonos de eso.

Terapeuta: ¡Oh! Que ciclo vicioso que estás viendo me encanta este término

Gemela: pero eso que es Doctora que a mí me gusta estar mal o que

Terapeuta: es precisamente el hecho de descubrir y comprenderte a veces como manejas la relación, pero vuelvo y repito: Meli también es un ser humano, Meli puede cambiar, es más como tu creas situaciones como la que me planteabas el martes de la semana pasada como tu creaste ese espacio, lo arreglaste especial y *creaste momentos especiales y decías que fue un día muy especial ¿quién hizo todo eso?*

Gemela: Yo, yo lo hice, lo construí, fue un valor de creación.

Terapeuta: Es posible generar esos cambios y cuando tú descubres que esos cambios son positivos y te hacen sentir bien lo disfrutas ¿qué genera eso en ti?

Gemela: Que puedo llegar a estar bien, a construir eso.

Terapeuta: ¿Te ves diferente?

Gemela. Uy sí, me veo diferente, siendo más responsable de mi (AP1-S2)

Terapeuta: pero como seres humano también somos complejos esto no es como una línea recta como te he explicado, estos son ciclos ¿sí? bajadas, pero entender esas bajadas y descubrir en qué momento yo me quedo ahí ya con esas señales que tú identificas de brujear, de pensar, de comparar con tus relaciones anteriores, el cómo logras tú identificar esas situaciones para romper

este círculo vicioso, porque es lo que has hecho, comprender ¿cuál es esa dinámica, que te permite?

Gemela: Puedo tomar acción, puedo cambiar, ser diferente.

Terapeuta: Súper, comprobamos que cuando tomas acción las cosas pueden ser más fluidas, te relajas, pero debes cuidarte, de esas ideas generales eso esquemas a partir de los cuales, percibes la situación, si tu manejas el esquema el hombre no debería cambiar, y tú tampoco, entonces, no hay derecho a no querer besarlo, a un día no quererlo de cierta manera, un día a pesar de quererlo, expresar menos o un día simplemente contar con que el otro sabe lo que yo siento hacia él, sin necesidad de esforzarme por demostrarlo, verlo a través de diferentes velos, pero cuando tú estás en función de intensificar el cumplimiento de tus expectativas.....eso me hace acordar de una frase y es que a veces uno va como corriendo buscando, buscando como la felicidad, y uno va como detrás luchando y pedaleando para eso, con un esfuerzo de tener una relación buena sostenerla, mantenerla y es como si se escapara a la vez.

Gemela: Si, así es

Terapeuta: Eso se puede comparar como cuando tú vas detrás de una mariposa, sientes que quieres cogerla y entre más la correteas más....

Gemela: Vuela

Terapeuta: ¿Cómo harías tú para que esa mariposa se posara en ti?

Gemela: Quedarme quieta.

Terapeuta: Y en tu relación Meli, ¿Que sería quedarte quieta?

Gemela: Eso, disfrutar el momento, cierto estar ahí.

Terapeuta: Exacto, hacer presencia y la mariposa posarse, esos son los momentos de felicidad de bienestar ¿qué importante es eso? como Meli puede vivenciar sus momentos sin

poner condiciones, sin poner patrones, percibir en función de que está mal y que está bien, que es que no es, que funciona que debería funcionar, porque son muchos los debería.

Gemela: Deberías sí, es cierto

Terapeuta: Qué tal si, simplemente vivenciamos los momentos y recuerda que en las relaciones de pareja es un continuo fluir no solamente cambia el ser humano, cambian las relaciones y la dinámica, además como cada ser humano es único, no existe una fecha de vencimiento para las etapas en cada relación de ahí que no es comparable con otras relaciones porque son dos seres humanos totalmente diferente y además únicos valiosos en su unicidad, yo podría aquí traerte muchas de las situaciones que me has referido donde podríamos considerar que la relación es más valiosa para él, que es más valiosa para ti, pero esa dinámica es solo de ustedes, no nos podemos comparar con otros, que si tu amiga vivió esto, tú tienes que vivirlo también, si tu gemela vivió esto, entonces, tu tendrías que vivirlo igual para que te vaya igual?

Gemela: Si, es verdad

Terapeuta: Cómo podría ser, en ese sentido de lo que te he explicado ¿una relación con David?

Gemela: Primero tengo que sacar todo los deberías de mi cabeza, dejar de compararlo con mi pasado o con otras parejas, también yo creo que todavía lo veo de una manera muy ideal, a pesar de que mis experiencias no han sido ideales, han sido malas; no sé por qué todavía pienso que un amor así ideal que sea un amor así, que no cambie, solo que se vuelva más amoroso, que no cambie, más romántico, todo eso y el problema es que yo lo comparo con el otro y yo digo porque yo sí puedo seguir siendo cariñosa y aún más cariñosa, yo por qué no me canso de dar besos y no me canso de ser romántica.

Terapeuta: Ah, es algo muy valioso en ti y eso puede ser el sueño de muchos hombres, pero el ser tú así, ¿Significa que David tiene que ser así también?

Gemela: Pues...no, es cierto.

Terapeuta: ¿Qué otra señal te ha demostrado David que implicaría una mayor significancia después de seis meses de relación? ¿Un mayor interés en ti?

Gemela: Compartiendo más tiempo conmigo, que me quiso presentar a todos sus amigos, por ejemplo, que quiere tomar un día libre, sus días libre los coge para estar conmigo y usualmente él nunca quiere coger días libre si no es para un viaje, no lo quiere usar para nada más´

Terapeuta: A eso no lo sabía, para él es muy valioso el irse de viaje y escoger un día para estar contigo entonces sería un viaje para él, muy romántico.

Gemela: (Risas)

Terapeuta: (Risas) muy de cuento de hadas también ¿no?

Gemela: No, yo no lo veo así...

Terapeuta: No lo ves así

Gemela: No, eso usted acaba de hacerlo ver así.

Terapeuta: Y porque yo sí podría verlo así y tu ¿no?

Gemela: Porque usted está viendo todas las posibilidades y yo solo estoy viendo que no hizo tal cosa. Solo veo una, la mala, la negativa.

Terapeuta: ¿Centras tu atención en qué?

Gemela: En algo que no hace, que yo esperaba que hiciera y no fue tal cual como yo esperaba, no veo nada más.

Terapeuta: Tiendes a manejar un parámetro que no solamente es lo que es, sino lo que tu consideras que él debería ser, hacer, si no es exactamente como tú lo has programado y como tú lo has definido entonces no encasilla en la posibilidad de ser una manifestación de afecto ¿una manifestación de amor? ¿Una manifestación de que te quiere, te valora? Pero como cada ser humano es diferente, debe ser duro manejar ese filtro así ¿por qué, con qué realidad sustentas eso?

Gemela: Muy buen punto lo que usted acababa decir Doctora que para mí es romántico lo que yo considero romántico, pero nunca había visto que para él ser romántico es esto, un día pasarlo conmigo y eso es un acto romántico que yo no lo vi así.

Terapeuta: Y ahora que lo percibes así ¿qué dices? ¿Qué opinas?

Gemela: Creo que me estoy perdiendo de muchas cosas que él está haciendo en la relación porque estoy muy enfocada en cómo yo creo que debería ser, en vez de recibir lo que él me está dando, comprenderlo, apreciarlo, aceptarlo. (AC4-S2)

Terapeuta: ¿Y eso cómo te hace sentir?

Gemela: Me hace sentir como liberada, como aliviada (Risas)

Terapeuta: Muy rico, muy chévere me gusta ese sentimiento y tú misma lo has construido, puedes construirlo así, ¿te quedarías con esa forma de manejar la relación así?

Gemela: Pues. Sí, me quedo con ese manejo

Terapeuta: ¿Te ves a futuro manejándola así?

Gemela: Me veo así en mi futuro, que rico doc. (AP2-S2)

Terapeuta: Sabiendo que somos un ser de altibajos, pero el solo comprender la forma en que tú percibes la relación, la forma en que experimentas la relación, en que la vivencias, el solo hecho de comprender cómo lo haces. ¿Qué te permite?

Gemela: A mí me permite ver otras cosas, hacer otras cosas.

Terapeuta: Alternativas de manejo que te dan la sensación de libertad, que te dan paz, que te dan tranquilidad, que te dan bienestar, que te dan esas sensaciones que experimentas ¿Y esas sensaciones a la vez te mueven a querer hacerlo así?

Gemela: Si, se vuelve un círculo vicioso pero positivo.

Terapeuta: Así es, Qué tal si esta semana trabajamos en eso y no solo en la relación con David, sino también la relación con el mundo, disfrutar de lo que el mundo te está dando ahora, cuando tú te flexibilizas ante él, te relajas ante él, puedes percibir aquello que de alguna manera esa mariposa te puede dar cuando entras en esa quietud, cuando no tratas de buscarla.

Gemela: Si, me gusta este ejercicio

Terapeuta: Eso nos va a permitir construir momentos especiales en tú presente, construyendo un pasado diferente al que ha experimentado. Recuerda que es muy importante el hecho de saber y descubrir que el ser humano cambia, está cambiando Meli, porque si Meli no pudiera cambiar yo no estaría al frente tuyo (Risas), te diría no Meli sabes qué sigue así, sentémonos a esperar a que tú futuro cambie, a ver qué sucede. Pero no solamente se da tú posibilidad de cambio, sino que me has demostrado con hechos, como tú puedes construir momentos de bienestar, Wow son muchos momentos en que se puede posar esa mariposa en ti, a veces buscamos esa felicidad romántica y nos quedamos en ese sueño del que debería ser, además cuánto debería durar, que debería permanecer y qué no, cada vez ser mejores, empezamos a manejar criterios que a veces ni son reales.

Gemela: Eso es verdad, y lo horrible que se siente.

Terapeuta: El ser humano cambia y las relaciones cambian, algunas en la medida de su dinámica, porque si son dos seres únicos diferentes en una dinámica diferente. ¿Tú encontrarías

igual la dinámica de la relación con David con la dinámica de tus relaciones anteriores? ¿Por qué?

Gemela: No, porque él tiene otra forma de ser diferente. Yo veo que él es muy diferente a ellos.

Terapeuta: En esa misma dinámica la relación va transformándose, cada ser humano se transforma, ese otro también se transforma y la dinámica de las relaciones se transforman, hay ciertas relaciones que van generando dinámicas que al final no funcionan, cuando consideran que es mejor no estar ahí, hay relaciones que a medida de su dinámica hacen que esa relación progrese se fortalezca, ¿qué crees tú que determina eso? Que una relación y una dinámica diferente en cada pareja, diferente en cada relación, no solamente de pareja si no dé por ejemplo de tus hermanos entre tus hermanos es diferente, la dinámica entre tus hermanos y tu mamá a pesar de que son sus hijos cada dinámica es diferente y cambia con la edad, con el tiempo, la dinámica con los amigos cambia en el tiempo

Gemela: Si, mucho

Terapeuta: La pregunta sería ¿qué hace que tu relación se fortalezca, no desde la dependencia?

Gemela: Entendiendo que somos diferentes, que no tiene que ser como yo quiero o espero que sea. Creciendo ambos. (D1-S2)

Terapeuta: Crecimiento que fluye y a la medida que fluye yo crezco y el otro crece, nos encontramos, tendremos momentos especiales, muy significativos y únicos creados por cada uno. Ejemplo lo que tú hiciste el martes pasado fue crear un momento muy significativo para David que tú misma, me decías ¿verdad?

Gemela: Si, él volvió y me dijo Doctora el viernes, que él no supera que yo hubiera hecho eso, que había puesto las expectativas demasiado altas y que él ya después de eso que iba hacer para superarlo, que él ya no sabía qué hacer (Risas) me dijo hasta tengo rabia porque no sé qué voy a hacer (Risas)

Terapeuta: Él se queda pensando también, él se queda también pensando en cómo puede generar más, mira la dinámica ahí tan interesante, él también cree y también considera que debía hacer algo para generar momentos así, de especiales, mira tú conducta, lo que tú decides, lo que tú deseas crear influye en ese otro, que no es estático, ¿Cómo sería el poder disfrutar de eso? ¿cómo sería la dinámica ahí para que tú puedas crecer en esa relación? cómo ayudarle a David para que esas expectativas por ejemplo que tú tienes de él, eso que para ti sería algo especial, como darle señales, ¿de qué sería para ti un día especial como fue para él ese día?

Gemela: yo creo Doctora lo que usted ha dicho es muy cierto cuando yo hago lo que yo quisiera recibir de otras personas es mejor que pedirlo por ejemplo yo siempre quiero que él me diga buenas noches y él no lo hace, yo lo estoy haciendo, él me responde, ya varias veces me ha dicho buenas noches, que duermas rico o por ejemplo esto que planeo, me dijo que él quiere planear algo, lo dejé pensando y ahora dijo que quiere planear algo similar para mi

Terapeuta: Exacto

Gemela: Lo que usted decía lo que yo reflejo al mundo, lo puedo también recibir

Terapeuta: Por ejemplo, dame una situación, la tarea que teníamos pendiente, ¿qué recibiste del mundo este fin de semana? Tu diste el martes eso es un valor de creación, ¿qué recibiste este fin de semana significativo para ti? ¿Cómo un valor de experiencia?

Gemela: Tanto viernes como sábado Doctora se esforzó mucho por atenderme de la nada me dio dos regalos

Terapeuta: Si

Gemela: Dijo te compré por Amazon una moladora de café, porque él sabe que a mí me encanta el café, te la compré para que compres el café con los granos enteros y lo muelas tú misma, yo quede matada con ese regalo, luego...

Terapeuta: ¿Qué sentiste tú en ese momento?

Gemela: ¿Qué sentí?

Terapeuta: Sí, cuando él te dio el regalo

Gemela: Me emocione, me dio alegría, y pensé que estaba pensando en mí, que me compro un regalo de la nada porque sí porque él sabe que me encanta el café o que él me está pensando todo el tiempo, está pensando en esas pequeñas cositas de que me haría feliz.

Terapeuta: Pues no creo que te piense todo el tiempo, difícil, ¿no? En ese momento en relación con la mariposa ¿qué significa para ti?

Gemela: Doctora le voy a ser sincera, la verdad yo estaba pensando el otro día no hace más que comprarle regalos a la perrita de Erick, y a mí no, como yo soy como soy.

Terapeuta: ¿Cómo eres?

Gemela: A veces me dan celos todavía, todo solo para la perrita.

Terapeuta: ¿Todo?

Gemela: Risas. Bueno yo, no voy a decir nada, pero cuando un detalle para mí no tiene más nada que hacer si no comprarle regalos a la perrita, pero pasó el viernes.

Terapeuta: Si, ¿Qué hiciste diferente?

Gemela: No lo forcé, no hice ningún comentario sarcástico, que en otro momento de esos es lo que hubiese hecho, el sarcasmo, mi dato ahí como para dejar la persona pensando, no dije nada, pensé el día que a él le nazca me dará un detalle a mí y paso. (AR2-S2)

Terapeuta: En comparación a la mariposa ¿qué pasó en ese momento que descubres ese regalo para ti?

Gemela: Que no lo esperaba y paso, me sentí especial, valorada, me sentí cuando alguien lo está consintiendo a uno al darle gusto.

Terapeuta: ¡Qué bien!

Gemela: Si, Doc. Más que el mismo detalle que me encanto, fue que pensó en mis gustos.

Terapeuta: Hay momentos románticos, la mariposa se posó en tu mano

Gemela: Si

Terapeuta: Esos son los momentos significativos para ti, de ahí recibes algo valioso, pero cuando tu recibes algo a veces, ese significado puede estar distorsionado, por un patrón negativo, lo ves ¿cuál sería el patrón negativo ahí de comparación?

Gemela: ¿El patrón negativo en esa situación específica?

Terapeuta: si, especifica

Gemela: no entiendo bien Doctora, ¿qué sería lo negativo que yo podría ver en ese momento?

Terapeuta: que has visto de lo que tú me cuentas, hay algo que tú estás comparando que daña el momento especial o significativo.

Gemela: que no lo dice con palabras ¿sí?

Terapeuta: Ajá

Gemela: Sí, como que en mi cabeza están los besos, las palabras románticas, si eso no está no hay romance, pero él lo expresa de otra manera.

Terapeuta: Él lo expresa de otra manera, significaría en ese caso, que no hay una sola forma de manifestar sentimientos, hay personas que los pueden expresar de diferente manera,

hay incluso quienes transmiten ese sentimiento sin hablar solo con una mirada o hay otros que experimentan o expresan afecto con el tacto ¿sí? con las caricias, hay otros que es a través del olfato por ejemplo, regalando un perfume, preparando una comida, hay diferentes formas de manifestar el afecto, la pregunta es *¿el afecto que se le manifiesta a Meli tiene que ser del mismo patrón que Meli quiere?*

Gemela: Yo creo que lo que ahí está pasando Doctora, es que yo quiero que me den lo mismo que yo estoy dando

Terapeuta: ¡Qué bien!

Gemela: ¡Igualito!

Terapeuta: Igualito, o sea que lo que necesitamos es crear un Clon de Meli, otra Meli, ni siquiera otra Gemela, porque tú hermana es diferente a ti aun siendo gemela, necesitamos un clon de Meli, vestirlo así, para hacer la pareja ideal para Meli.

Gemela: Más o menos, tan chistoso... (Risas.) (AC5-S2)

Terapeuta: ¿Tus criterios de afecto, de Amor, tendrían que ser igualitos a los que Meli da? ¿De lo contrario no valen?

Gemela: Como no los dan como yo quiero, yo digo no me quiere, aja...

Terapeuta: Todo eso es fundamental que tú lo entiendas porque es lo que determina tu patrón de interacción de pareja.

Gemela: No Doctora, ya me veo como Diez cosas nuevas que yo no sabía de mí (Risas)

*Terapeuta: Por favor quiero que escribas esas diez cosas nuevas que comprendes hoy en ti, (AC5-S2) quiero dejar este espacio aquí para que escribas, esto va a hacer el trabajo inmediato, es que a partir de lo que hemos hablado ¿qué te queda? ¿Qué es para ti valioso? dentro de esto que hemos dialogado hoy y recuerda el objetivo de esta semana ¿no? ¿Cómo vivir el momento?*

Gemela: Eh ¿cómo vivir el momento?

Terapeuta: Ajá, pero es muy importante lo que queda en ti, aquello que hace Clic en este momento, porque eso va a determinar muchas respuestas frente a la relación

Gemela: Ahorita mismo después de la reunión, me pongo a escribir.

Terapeuta: ¿Quedó pendiente el segundo regalo?

Gemela: El segundo regalo estábamos en el centro comercial, había una tienda de deporte, yo me puse a ver como una maleta de esas deportivas, hace rato quería comprar una y le dije que te parece esta maleta no estoy segura me gusta, pero no sé qué opinas, la vio dijo esta linda y yo dije me la voy a comprar no déjame a mi comprarla te la quiero regalar y me las compro, si fue muy tierno

Terapeuta: Qué especial, ¿puede haber momentos románticos?

Gemela: Si, Doctora

Terapeuta: Claro disfrútalo, eso es una relación, que disfruten de esos momentos románticos, no es un continuo romanticismo, son momentos, no es un perseguir la mariposa es dejar que se pose y disfrutar cuando está ahí porque vuelve y vuela, y se manifiesta de otra manera.

Gemela: Y eso fue cuando menos lo esperaba Doctora, esas cosas pasan

Terapeuta: Es que cuando uno menos las espera las vivencia más significativamente y es cuando ahí yo puedo decirte podemos crear esos momentos especiales, se pueden vivenciar momento de amor, de correspondencia, de afecto, de romanticismo claro, pero se da desde la espontaneidad misma para poder disfrutar, el problema es cuando queremos que sea los mismos parámetros, la misma medida, la fecha de vencimiento que yo digo ¿sí? todo desde un control de la situación. Compartiendo un momento que para mí fue significativo este fin de semana con mi

esposo a pesar de que llevamos 24 años juntos, muchos ...Pero uno muy significativo fue que tuve una semana de mucho estudio digamos desde miércoles, jueves, viernes y sábado, él me dijo que nos metiéramos al Jacuzzi el día viernes, le dije que no iba a poder y el día sábado tampoco pude, ni el día domingo, era tanta las cosas que tenía que hacer, y me trajo un café y me dijo no importa este también es un momento especial para ti, de estudio, dime si no es un momento significativo, ¿romántico?

Gemela: Si

Terapeuta: Si, fue incluso a partir de algo que no se cumplió, lo que él deseaba.

Gemela: Por ejemplo, lo que usted dijo, esto es súper romántico, pero usualmente lo que uno tiene en la cabeza es la cena con los pétalos de rosas en el piso y las velas encendidas

Terapeuta: Bueno ese puede ser una señal de afecto, pero hay otras cosas más sencillas que pueden ser de gran valor también, a veces nuestro parámetro de que tiene que ser wau, algo pequeño es muy valioso, pero hay que apreciarlo, vivenciar y guardarlo, por ejemplo, yo esperarí de tu diario de horas bellas este grabado ese momento cuando abres y descubres lo de tu café

Gemela: Si

Terapeuta: Si está

Gemela; Estoy juiciosa con las horas bellas

Terapeuta: Esto determina en qué momento se posa la mariposa, y eso es ver como tu disfrutas la vida, como tú misma la estás creando y eso es cambio, todos podemos cambiar, Meli puede cambiar y reconocer sus falencias y como puedo ir manejando eso, es de ser humanos, eso es lo bonito, eso es lo romántico con uno mismo.

Gemela: Si doctora, usualmente no reconozco mi progreso, ayer cuando llegué aquí a mi casa me sentí muy contento de ver como el sábado me autorregulé y me sentí bien.

Terapeuta: Muy bien, ¿qué hiciste diferente?

Gemela: Si, disfruté a pesar de que hubo cositas que me estresaron, no me dejé dominar por la ansiedad, y eso no me dañó el día, el sábado.

Terapeuta: Lo más importante es como tú puedes generar esa sensación de bienestar y que cuando estemos mal también es bienestar de alguna manera porque es crecimiento, tampoco hay nada de malo en la tristeza, tampoco no hay nada de malo en la angustia, lo malo es el cómo nos angustiamos. (AR3-S2) Recuerda que esto no es una línea ascendente esto es de altibajos, cada vez la montaña sube para activarte, pero cada vez tienes más habilidades para bajar más rápido ¿sí? Saber qué hacer, como afrontar los retos, haciéndote responsable de tu propio bienestar. ...Nos veríamos el jueves.

Gemela: Si Doctora, ¿a qué horas puede el jueves o me confirma?

### 10.1.3. *Sesión N.º 3*

**Fecha:** Febrero 17 del 2021

Gemela: Pues la verdad muy nerviosa en mi apartamento no me siento segura, no me siento bien, pero pues estoy tratando de estar tranquila porque al final tengo que estar ahí hasta mayo, yo le mande un correo a él yo le puse así un mensaje muy corto, le escribí así como hola Carlos yo creí que fui muy clara contigo, tú y yo no tenemos por qué estar en contacto no entiendo porque me estas mandando este tipo de mensajes esto no me parece un chiste y no está bien por favor para ya y yo te dije en enero cuando hablamos que creí que podíamos terminar en buenos términos por eso te respondí los mensajes porque quería saber si estás bien, yo no te deseo absolutamente nada malo, por favor para ya, o si no me va tocar recurrir a la policía, no me respondió nada de nada no me ha vuelto a mandar nada, yo creo que cogió el mensaje.

Terapeuta: Qué ves en ese mensaje que escribes.

Gemela: Fue como es que es...Fue asertivo

Terapeuta: (Risas) Muy bien...que gran logro.

Gemela: (Risas) Si, sí.

Terapeuta: Y asumiste tu rol, tu postura, tomaste una decisión que es importante, es decir eres capaz de asumir una responsabilidad frente a un hecho que te incumbe y hacerlo de una manera asertiva, estás respetando sus derechos, pero también los propios.

Gemela: Si

Terapeuta: Si, y que, a él, le quede muy claro que no puede afectar tu parte emocional que hay cierto límites.

Gemela: Después de mandar eso me sentí más tranquila

Terapeuta: Ajá, además de tranquilidad, el hecho de ser asertiva ¿qué te genera?

Gemela: También me hace sentirme bien conmigo misma estoy creciendo siento que he mejorado que si estoy aplicando todo lo que estoy aprendiendo, no siendo reactiva como era antes o tal vez muy miedosa de no hacer algo al respecto, que veo más balance por decirlo así

Terapeuta: Más equilibrio

Gemela: Eso

Terapeuta: ¿Y eso que dice de ti?

Gemela: Que sí puedo cambiar

Terapeuta: mm (Risas) ¿qué más?

Gemela: aquí hablando de como se dice de yo reaccionar ante las cosas como usualmente las hacía, el viernes... ah el viernes yo dije bueno...terminé de trabajar, me voy a tomar un café a la ciudad sola, voy a comprarme algo.....*pues me reuní con unos amigos y tome como tres cócteles, pues cuando salí de allá si me sentía como un poquito prendida, pues me empecé a llenar de rabia pensando en David, me dio unas ganas de mandarle un mensaje así, fuiste lo peor, yo nunca te importe pues bueno la payasada (Risa) pero me contuve Doc. Respire me dije si estoy prendida estoy alterada por el alcohol pero mañana me voy arrepentir de esto, no lo hice y al otro día me levanté ¡ay! Dios Mío Gracias que no hice eso, como que siento que como que antes me escudaba, en eso, es que estoy prendida hago lo que quiera, pero ahora lo controlo más. (AR4-S3)*

Terapeuta: ¿Cómo así que te escudas?

Gemela: Si, pues veo que primero tomo licor para relajarme, y que tomar me desinhibe y que es una excusa para hacer las cosas locas. (COD1-S3)

Terapeuta: Ya, entonces el consumir licor, ¿es la única opción que tienes para relajarte?

Gemela: Pues no, hay otras formas, como los ejercicios de relajación.

Terapeuta: Quieres seguir haciendo cosas locas en tu vida, ¿producto del licor?

Gemela: Pues no, eso fue lo que hice el viernes, que no saliera la loca.

Terapeuta: Eso ¿qué dice de ti?

Gemela: Que sí puedo cambiar, si

Terapeuta: Usualmente reaccionabas de forma desbordante ¿qué haces, en ese momento?

Gemela: Yo creo que ahora es cómo pensar en cuidarme a mí que sé que esas cosas a la final eso me hace daño a mí y luego al otro día me quiero desaparecer, me siento mal conmigo misma como que cada vez que hacía algo así sentía que me pisoteaba a mí misma, como que me ponía en una situación donde yo soy menos que el otro, entonces me hace sentir como que no a la final siento que me estoy honrando a mí misma...entonces me hace sentir mejor. (A1-S3)

Terapeuta: Y cuando te honras a ti misma ¿qué piensas?

Gemela: Pienso como que...yo tengo esa idea de que yo no me valoro...como que hago que no me quiero ...cuando hago esas cosas pues eso no es tan cierto...tampoco tengo la autoestima tan baja, pues sigue hay gran parte de mí, que me valora que me pongo de primero y que ahora lo estoy haciendo más. (E1-S3)

Terapeuta: ¿El ponerte de primera qué implicaciones tiene en tu vida? ¿Con respecto a tus relaciones?

Gemela: Mm pues que no estoy...uno que no estoy en relaciones que no quiero estar y dos se siente que por primera vez no estoy pensando en otro si no en mí.

Terapeuta: ¡Súper! y cuando piensas en ti ¿eso cómo afecta a los otros?

Gemela: Como por ejemplo pensando en mí...

Terapeuta: En tu vida actual...como eso afecta a los seres que quieres.

Gemela: Siento que cuando estoy haciendo este tipo de cosas por ejemplo a mi hermana, antes vivía preocupada al verme mal, llorando, triste y embarrándola siento que, pues si los que me quieren, los que están alrededor siento que estaban preocupados por mi o con mi negatividad o mi mala actitud ósea siento que soy mejor ser humano

Terapeuta: es decir que has probado que, en ti, en la capacidad de dar respuesta diferente en ciertas situaciones, logras beneficiar también a otras personas a las cuales quieres, eres un mejor ser humano.

Gemela: Si, así es

Terapeuta: El solo hecho de verte más tranquila, que asumes responsabilidad ante las situaciones, que asumes decisiones.

Gemela: Si, incluso ese día Doc. Que yo le escribí lo de Carlos, entre en nervios...estaba otra vez paniqueada y quería salir ya pues corriendo donde mi hermana a dormir allá pero luego me calme me autorregule, me dije yo no creo...si él ya tiene mi dirección, él ya hubiera hecho algo hace rato... pues tengo miedo... y pues tratar de decir yo puedo sola, de vez en cuando me quedo sola en mi casa, pude dormí bien, me tranquilice

Terapeuta: ¿cómo lograste tranquilizarte estando sola?

Gemela: Pues tratando de hablarme a mí misma Doc. Como diciéndome... no tienes porque que vivir con este miedo todo el tiempo, eso no es vida y también con tanta negatividad de que algo malo va a pasar, nada malo va a pasar, todo va a estar bien también me puse a orar y eso me sirvió.

Terapeuta: Pudiste conciliar el sueño, dormir bien al otro día como te despiertas, ¿cómo te levantas?

Gemela: Me desperté bien, tranquila... yo estaba no quiero estar aquí no quiero estar en este apartamento, después de lo que pasó lo de la ventana, pero la pase bien, tuve buen día ahí en el apartamento, estuve tranquila no voy a decir que me siento cien por ciento súper en el apartamento, pero puedo estar en él, mientras defino si me voy de New York.

Terapeuta: ¿qué te atrae de ese lugar?

Gemela: ¿De New York? La diversidad de personas, gastronomía, de cultura, pero pienso que hay limitantes, uno no tengo tantas personas con quién salir y dos es también es súper caro ósea no es lo que pueda hacer cada ocho días, entonces estoy pegada a esas ideas.

Terapeuta: No cumple lo que sería para ti valioso.

Gemela: Si, a veces pienso que estar en otros lugares es más fácil que donde estoy por ejemplo una de las cosas que yo más quiero es tener un apartamento más grande, con más ventanas, más luz, un balcón, si eso lo tiene mi casa siento que esto me va ayudar muchísimo a estar más relajada, más tranquila y eso es lo que difícilmente puedo tener en New York, sé que en otros lugares si lo puedo tener, cuando pienso en eso...eso me motiva a decir bueno porque no estar abierta a mudarme a otro lugar, puedo tener mi apartamento, un cuarto y una cocina donde me den ganas de cocinar, por ejemplo el apartamento de mi amiga es gigante, entonces yo anteanoche cocine, tenía una emoción de cocinar a pesar de que el día fue súper largo, trabajé horrible tenía ganas de cocinar y fue relajante...pienso que esas pequeñas cosas si van a ser una gran diferencia en mi vida, por lo que veo.

Terapeuta: El cocinar es una forma de relajarte, sin necesidad de ingerir licor, que bueno que tengas eso muy claro, es decir que incluso lo puedes visualizar y eso es importante para el momento de tomar la decisión y es empezar hacer una especie de guía de ¿Qué es lo valioso para ti? ¿Qué sería lo valioso en un lugar? ¿Qué sería lo valioso de ese sitio donde tú encontrarías que

vibras? ¿Si te identificas con ese lugar? *¿Ahí qué estarías haciendo con respecto a tus decisiones?*

Gemela: Basándome en que construyen...que construye en mi futuro y que va acorde con mi plan de vida.

Terapeuta: Muy bien

Gemela: Por ejemplo Doc. ¿Yo el otro día estuve pensando en eso y dije bueno que va con mi plan de vida estar en new york?, rumbeando en bares y a la final, muchas personas lo dicen que es una ciudad muy difícil para sostener parejas y amistades.

Terapeuta: Si

Gemela: Entonces yo digo va con mi plan de vida... pues no, siempre lo dice la gente, ay demasiado que hacer, pero con quien (Risas) además es muy caro... yo he pensado en eso, dije bueno tengo que soltar esa idea, puede que para mí puede que no sea la ciudad, puede que para otras personas si funcione y para mí no, entonces sí, pensar en eso, ¿cuándo esas preguntas si construye?, vibro con eso?, va acorde con lo que quiero?, pues tal vez no...Tal vez no ahora vibro con eso

Terapeuta: ¿Con qué vibras?

Gemela: Con una ciudad que me dé más tranquilidad, donde pueda tener un apartamento más amplio, con balcón, con cocina grande para disfrutar cocinar. (A1-S3)

Terapeuta: Muy Bien, en el momento de decidir, es importante identificar con lo que vibras, con lo que te da más sentido.

Gemela: Sí así es, como Doc., cuando mi amiga planeo salir con su amigo y me invita a otra persona y esa persona me pide una foto.

Terapeuta: Si esa foto tuya, para ese personaje no fuera aprobada, ¿qué pasaría?

Gemela: Y eso es lo que yo pensé y si él dice no gracias, aunque imaginé que no lo iba a decir, porque él ya había dicho que sí (Risas) pero luego pidió la foto, bueno y si dice que no, yo soy una fea, soy una horrenda no valgo la pena, no, yo me decía yo misma no, no es así, si no le gusto y lo que sea, yo no soy para él, eso no quiere decir que yo no valgo, que yo no soy linda, yo me lo dije pero que yo me lo creyera no, que si eso hubiera pasado y yo me fuera sentir bien no, yo sé que no, entonces es eso

Terapeuta: ¿Qué hubiese pasado realmente?

Gemela: No pues yo de una me hubiera dado palo, me hubiera sentido mal, me hubiera aburrido, yo no soy linda nadie me desea, porque todavía me importa mucho lo que piensan de mi

Terapeuta: Entonces ¿tu valor lo está depositando en la opinión de otros?

Gemela: Si (PCA1-S3)

Terapeuta: Y además estos otros tienen que pensar como tú, ósea que hay los requisitos empiezan hacer cada vez más angostos y sabes que se genera nuestras acciones se van volviendo angostas, tengo que cumplir con un criterio social belleza, además todos tienen que pensar como yo, además entonces yo valgo de acuerdo a lo que los demás piensen de mí y además considero que lo demás deben pensar de mí que realmente no valgo porque no va acorde con mi criterio...entonces ¿qué estás haciendo con tus opciones?

Gemela: No pues limitándolas...limitándolas un montón

Terapeuta: Angostándolas y ¿eso que genera?

Gemela: Angustia (Risa)

Terapeuta: Angustia... de ahí viene la palabra angustia, cuando tus angostas las opciones frente a tu vida experimentamos angustia

Gemela: Si, me dio mucha angustia porque ya estoy cansada de pensar así, eso no es nada nuevo y me da frustración pues no...Yo quisiera que fuera mañana que cambiara mi chip ya tengo autoestima en el cielo y me digo cómo lo logró, yo sé que hemos hablado de que eso también ayuda, tener actividades cosas que me gustan, estudiar no se toda esas cosas, pero...

Terapeuta: pero cuando yo te pregunto ¿sobre qué estas basado tus criterios de valor? ¿Sobre qué estás basando tus criterios para filtrar la vida? con respecto a ese tema especial

Gemela: cosas que asumo

Terapeuta: ¿qué asumes? pero son cosas que asumes ¿desde la realidad o desde tu realidad?

Gemela: Desde mi realidad, porque es como lo que yo he visto

Terapeuta: Cuando yo te pregunto ¿todos los hombres tienen que pensar como tú?

Gemela: No

Terapeuta: La realidad... ¿realmente que te muestra?

Gemela: Que hay de todo, que a los hombre le gustan de todo tipo, he visto parejas de un flaquito y una mujer bastante gordita o al revés o bueno, en mi opinión mujeres que no son tan bonitas y que el hombre es súper lindo de todo.

Terapeuta: Exacto, es eso y eso que dice incluso de los mismo hombres ¿todos piensan igual?

Gemela: No, todos tiene gustos diferentes, yo me acuerdo un man con el que yo salía a él le encantaban, mis piernas gruesas y mis caderotas y yo ah este que le pasa enserio yo no le creía, él decía a mi flacuchentas no me gustan.

Terapeuta: ¡Ah! ósea que además no solamente no aprobadas lo que él pensara, sino que desaprobabas que pensara así y Meli como que ¿porque tendría ese poder?

Gemela: No lo tengo (risas)

Terapeuta: Ósea que además de tener todos los hombres que pensar igual, tener un criterio específico de pensar, evalúas y cuestionas el criterio de valor que tienen los hombres

Gemela: Aja

Terapeuta: ¿Eso que dice de ti Meli?

Gemela: que tengo muchas cucarachas en la cabeza (Risa)

Terapeuta: Ya hemos sacado varias ¿no? (Risa)

Gemela: ¡Ay! No Doc. Uno como saca todas esas bobadas.

Terapeuta: Ya hay muchas que se han ido.

Gemela: Si

Terapeuta: Me hiciste acordar de este ejemplo cuando uno entra a un cuarto y percibe un olor ¿uno que puede hacer? un olor maluco, un olor como algo dañado ¿tú qué harías?

Gemela: Uno empieza a pensar y a mover cosas a ver qué es lo que huele mal.

Terapeuta: A buscar donde está el origen de ese olor.

Gemela: Aja

Terapeuta: Pues mira mucha gente lo que hace es prender una velita de incienso, o prender una velita de olor, o echar un aerosol de olor y no buscan el origen de ese olor, lo que tú estás haciendo hoy es empezar a buscar el origen del olor.

Gemela: Si, porque yo la verdad le echaba la culpa a la sociedad, muestran modelos y flacas, y a todos los hombres les gustan esas.

Terapeuta: Bueno, mira a ver y evalúa esa es otra pregunta que quisiera que te hicieras ¿Quién te enseñó eso? tú dices la sociedad, pero eso es como muy grande ¿tu dónde lo viste? ¿tu dónde lo aprendiste? ¿dónde lo asimilas? además lo has asimilado de una manera tan rígida

que juzgas a otros por tener ese gusto, juzgas a otro por considerar incluso valioso algo que para ti no tendría valor, entonces estamos frente al hecho no solo de que juzgas si no los criterios para hacerlo.

Gemela: Si

Terapeuta: Donde está escrito que todos los hombres deben pensar igual, me vas a buscar ahí un texto donde me diga... donde yo pueda corroborar científicamente “que todos los hombres deben pensar igual” otra frase “todos los hombre deben pensar igual a como yo pienso.” ¿Dónde busco yo eso? algo que me corrobore esa investigación porque quisiera analizarla

Gemela: Y mire Doc. Ahora que usted dice eso yo por ejemplo a mí me gustaba David flaco y todo y para mí él es divino, papacito, pero mi amiga María donde yo me quede en Medellín dice ¿lindo? no es, es flaco, es feo y yo ¿Feo? (Risas) mira lo arrugado no sé qué no sé qué ¿qué? estamos viendo la misma persona, Todos los gustos son diferentes

Terapeuta: ¡oh! Todos los gustos son diferentes, es decir que si todos tuviéramos los mismos gustos ¿qué pasaría Meli?

Gemela: No pues más de la mitad de la gente estaría solo

Terapeuta: (Risas) Claro, además uno estaría en la cima de una montaña y todo el mundo tratando de alcanzar y lograr a ese uno que sería el modelo especial y único, exclusivo de lo que debería ser un hombre especial.

Gemela: Total, si

Terapeuta: ahora la pregunta, en una relación ¿Quién define qué es lo que le gusta o no?

Gemela: Cada quien, cada persona

Terapeuta: En tu experiencia te ha sucedido que existen hombres bellos espectaculares y a pesar de que te parece que es bello, pues podría ser un prototipo ¿no? de hombre bello, porque

ahora incluso has comprobado con una de tus mejores amigas que ni siquiera el criterio sería igual, pero que bueno que cumpla para ti esos criterios de belleza y sin embargo no se experimenta como lo que llamamos algo químico

Gemela: si Doc. Me ha pasado

Terapeuta: ¿cómo es eso?

Gemela: me acuerdo por ejemplo que una vez que viaje a Barcelona estaba con mi hermana y conocimos a dos españoles uno súper lindo el prototipo que me encantaba mono, ojos verdes, blanco, divino, el otro normalito flaquito pelo castaño pero tenía una actitud, el mono tragado de mí y yo tragada del flaquito feíto por la actitud que tenía, el mono no tenía la chispada y él era tratando de hablarme y yo tratando de hablarle al otro (Risa) imagínese, solo un ejemplo de varios y ya he conocido muy lindos físicamente y yo digo no ese man es un idiota, ni regalado, no gracias

Terapeuta: ¡Ah! es decir ¿que el valor del ser humano no está en solo lo físico?

Gemela: No, pero porque según yo...yo tengo valores y yo me fijo en otras cosas, entonces yo puedo ver eso, pero según yo, los hombres son más superficiales y ellos no van a ver eso

Terapeuta: ¡Ah! huy escribamos esa idea ¿cómo es? me la repites porque no me quedó muy clara

Gemela: Según yo, yo soy una persona que ve valores, no solo lo físico yo puedo identificar eso, porque para mí no es más importante el físico que lo de adentro ¿no? pero para mí los hombres son superficiales y siempre van a querer una mujer más linda, más sexy, más flaca. (PCA2-S3)

Terapeuta: Por favor me buscas esa frase también “Todos los hombres piensan de la mujer solo a nivel físico”

Gemela: Ya

Terapeuta: “Todos los hombres ignoran el valor de la persona, el valor de la chispa o de la esencia en ese ser humano”

Gemela: Ya

Terapeuta: Estamos buscando a ver dónde está el origen de ese olor (Risa) en esa estructura cognitiva (Risa) en esos esquemas, en ese software, que es lo que entra de la realidad, si tus filtros lo estás haciendo de esta manera, estas angostando tu percepción de vida, estas angostando la percepción de las relaciones, ¿en que estas basando tu relación con otros y especialmente en la interacción con los hombre?

Gemela: Si, incluso eso Doc. Era gran parte de mi inseguridad con David, era que yo no creía que yo no merecía a un hombre como él, imagínese y ahora yo le veo y digo a ver modelo no era

Terapeuta: ¿Qué más?

Gemela: yo pienso que a los hombres lindos y exitosos no les intereso, a él feíto si él que siempre se enamora de mí (Risa)

Terapeuta: Es decir, que angostas tus probabilidades

Gemela: y ni siquiera es nada Doc. (Risas) es yo me acuerdo de tantos momentos donde yo he conocido hombres muy lindos y decía este me lo voy a levantar en una noche, en un restaurante, en una fiesta y siempre casi que el 99% pasaba y yo me he probado a mí misma que no me levanto solo feos, pero si, no sé.

Terapeuta: Un, hay la pregunta sería ¿qué quieres levantar?

Gemela: Un buen hombre

Terapeuta: ¿Que sería para ti, un buen hombre?

Gemela: Que cumpla con mis no negociables, con lo que para mí es importante.

Terapeuta: Ajá

Gemela: De valores, que comparta lo que quiero construir, futuro alineado también con las cosas que yo quiero en mi vida, espiritual todo lo que hemos hablado de esa lista.

Terapeuta: Pero una cosa es que haya química y otra que yo filtre que como este es bello no podría fijarse en mi

Gemela: Cierto

Terapeuta: Eso hay que cuidarlo

Gemela: Y eso está pasando claramente

Terapeuta: Y ese criterio ahí ¿qué está pasando? que me cierra las posibilidades de que un hombre bello se fije en ti.

Gemela: Si, pues eso de no sentirme suficiente, más que el otro va a hacer más que yo, porque yo lo veo muy atractivo, porque eso lo hace mejor que yo o más que yo, y no me hace a mi merecedora de eso.

Terapeuta: Me repites por favor

Gemela: Que también ese criterio de que porque un hombre sea muy lindo físicamente entonces ya es más que yo, ya de entrada él es mejor y más, y yo no soy merecedora de eso.

Terapeuta: Es decir ¿que en el fondo hay un miedo de que el otro sea mejor que yo?

Gemela: podría ser

Terapeuta: ¿que determina ser mejor?

Gemela: Un buen punto que...no sé, así pensando en un ejemplo reciente David según yo porque él era exitoso, porque tenía un apartamento wow, un trabajo wow, ganaba muy bien y muy inteligente, entonces ya él era mejor que yo

Terapeuta: Pero me acabas de decir que no tenía ciertos valores que para ti no son negociables

Gemela: Aja

Terapeuta: Entonces ¿cuáles son tus criterios de mejor?

Gemela: Los superficiales, si

Terapeuta: ¿Qué es lo que da valor al ser humano?

Gemela: Tarea

Terapeuta: ¿Qué hace valioso al ser humano? ¿Qué es lo valioso del ser humano? ¿El ser humano es valioso por el solo hecho de existir?

Gemela: Pues si

Terapeuta: Estas preguntas quiero que las respondas en relación con otros y con relación a ti misma

Gemela: Bueno

Terapeuta: De acuerdo

Gemela: Vale Doc. Una buena tarea

Terapeuta: ¿con que te quedas hoy Meli?

Gemela: No pues Doc. La verdad como que parece ser que todo estos pensamiento que según yo creo que los demás tienen de mí, soy yo la que los tengo, tanto de mi como de los demás.

Terapeuta: Y ¿qué pasa con esos pensamientos?

Gemela: Pues son erróneos, superficiales, limitantes, nunca lo había visto así la verdad.

Terapeuta: ¿Cómo?

Gemela: Pues según yo, que es la sociedad, pero no es así, soy yo que pienso así, no son los demás, soy yo, pero me pongo a pensar en ciertas personas yo muchas veces los califique casi que de entrada porque no, son muy feítos, porque yo he hecho eso, por eso pienso así, yo lo hago, razón por la cual los demás pensarían igual, así. (PCA3-S3)

Terapeuta: Algo muy importante es que cumpla con unos requisitos básicos ¿no? para eso es tú lista, para eso es tú perfil, afortunadamente tienes la posibilidad de elegir.

Terapeuta: Qué tal si está experiencias la aprovechamos para eso, no solo para él, sino por ejemplo para el amigo de tu amiga, para ver a tu amiga, ver los valores, veamos que los hace valiosos y como ese hombre puede pensar de una manera además me imagino que verán otras parejas entonces donde vas a ver una pareja supuestamente dispareja ¿pero pueden llegar a establecer algo?

Gemela: Claro, buen plan para implementar este ejercicio

Terapeuta: Bueno acuérdate de llenar tu diario de horas bellas no lo olvides, de seguir haciendo tus hábitos saludables y con respecto al licor quiero que evalúes como lo estás manejando, ¿controlando? ¿Regulando?

Gemela: Si, vale Doc.

#### 10.1.4. *Sesión N.º 4*

**Fecha:** Marzo 7 del 2021

Terapeuta: Meli...Vengo Corriendo.

Gemela: (llora)

Terapeuta: Respira Meli.

Gemela: (Llora)

Terapeuta: ¿Qué ha pasado Meli? ¿Qué pasó?

Gemela: Yo lo vi

Terapeuta: ¿Cuándo?

Gemela: Anoche (llora)

Terapeuta: ¿Cuándo? ¿Se vieron? ¿Tú con él? ¿O tú lo viste a él?

Gemela: No, yo fui a la casa de él... ¡Ay! No. (Llora)... Ayer me fui con unos amigos a comer...y luego fuimos a un apartamento...y se armó una fiesta y yo tomé y tomé...y no sé en qué momento de la noche se me metió que quería ver a David...me fui callada no me despedí de nadie, me monté en un Uber y me fui para la casa de él...eran como las 12 de la noche, cuando llegue allá...y cuando llegue al edificio de él...él del lobby ni siquiera me vio ni nada...entre sin ningún problema, empecé a timbrar en el apartamento de él pero no me habría...yo escuchaba como unas voces de una mujer...y yo ay no será que está con una mujer allá dentro...y era en otro apartamento no era en el de él...después de que timbre un rato y nada... y yo pues voy al apartamento de Eric...y cuando llegue hay yo me acordé que él nunca le echaba llave, simplemente abrí la puerta, estaba abierto y cuando voy entrando y viene y Eric se asoma como que ¿qué? Y yo hola...y de ahí se va asomando David con cara de pánico de ¿está que hace aquí? Yo sí lo llamé, pero no me contesto, yo no me acordaba lo había llamado cuando iba en el Uber.

Entonces Eric como tratando de hacerse el chistoso ¡ay! hola que más, que sorpresa, haciéndose hay él relajado y ya saludé a la perrita...y la perrita feliz y yo hay saludándola y luego a David...eh yo hola ¿cómo estás? y yo bien y ¿tú?, quieres que vayamos a mi apartamento y yo bien Dale...así como todo, como calmado, tratando de manejar la situación...y cuando entramos al apartamento de él...pues la verdad no me acuerdo exactamente de todo lo que hablamos...tengo como lagunas, pero pues en general voy a contar lo más importante lo que más me acuerdo... por lo general nos desatrasamos del todo, trabajo, familia, ¿cómo esta? Tus hermanos, amigas, pues bueno todo así normal... me contó que ya se puso la vacuna y pues bueno hablando pues de eso...y luego pues...supongo que yo puse el tema o algo, yo le dije que yo todavía lo pensaba, que obviamente había sido muy duro todo este tiempo sin él, que yo no sabía pues que obviamente era lo mejor haber terminado, que las cosas no habían funcionado, pero igual yo lo pensaba mucho y lo extrañaba...y creo que le dije que hacía mucho yo quería verlo, quería saber de él, que era muy difícil terminar con alguien y tener que sacarla a esa persona de tu vida por completo...y cuando le dije eso... y algo que yo no entendía era porque nunca había tratado de hablar conmigo, de buscarme yo en ese sentido creía que no le había importado ni le había dolido...entonces él me dijo en general pues que él había sido muy duro que a él le había dolido mucho...pero que él sabía que la única forma de poder terminar las cosas era no teniendo contacto conmigo y terminando todo de raíz... y no me acuerdo como, creo que yo le pregunte y me dijo yo ya no siento lo que sentía, que ya lo había superado, que ya había avanzado, que ya había pasado página, pero que eso no quería decir que...él me apreciaba mucho, me tenía mucho cariño, y que yo había sido muy especial para él y que todavía lo era... pues cuando él me dijo eso...no pues yo casi me muero, pues yo obviamente guardaba la esperanza de que él todavía sentía cosas por mí, que todavía me extrañaba como yo a él...no debo

decir que él se le notaba que todavía siente cariño por mí, pues si pero ya dijo que no era lo mismo...entonces después de que nosotros hablamos...yo no sé era como las tres de mañana (3 a.m.) y pues ya esa hora no quería coger un Uber, entonces él me dijo... yo te voy a pedirte un Uber y yo le dije me quiero quedar, no me quiero ir... él dijo no le parecía buena idea que te quedes...yo le dije ¿por qué no? Y me dijo no pues porque no me parece apropiado tú eres mi ex novia, y pues lo mejor es que no...yo le dije es que no va a pasar nada, simplemente me voy a quedar en el sofá y me voy en la mañana, ya está muy tarde y no quiero coger un Uber mañana...entonces me dijo bueno, y me alistó pues el sofá, y me puso la cobija todo, y yo me quería morir y ya él se fue se acostó en la cama...y yo ya ahí estaba brava con él... y creo que le dije un comentario, y le dije a vos todo te importa un cinto, nada te importa, no sé algo así le dije...y cuando me acosté en el sofá me puse a llorar quería desaparecer, me sentía como la más estúpida, mendigándole, sí como una estúpida...y no me aguante y fui al cuarto de él y me le acosté al lado y lo abracé, no estaba buscando que pasara nada, solo lo quería abracé... mi cosa más grande era poder dormir con él y abrazarlo...y pues cuando fui y lo abracé él también me abrazó y yo en el abrazo como que sentí el sentimiento recíproco, no como cuando alguien uno siente no lo quiere tocar a uno ni nada...entonces yo le dije que le quería dar un beso y me dijo que no...Y yo le dije porque no que te cuesta un beso y ya...me dijo No, no, no quiero.... Y le dije ah es que ya ni siquiera te gusto físicamente, ya ni siquiera te atraigo como para un beso...me dijo no es eso Meli...para nada es eso, simplemente yo no te quiero herir, yo te respeto y esto va a hacer peor, darte un beso va a hacer peor, cualquier cosa va a hacer peor, entonces por eso no lo voy a hacer, me importas y por mí y por ti no lo hago...sonaba más Doc. Que era por mí, entonces más rabia me dio...como que te dijera no te quiero lastimar, como si la única idiota que va a sufrir soy yo, porque por él no pasa nada...y pues nada me dijo no y no y ya simplemente se

quedó dormido...y yo pues no podía dormir tenía el corazón a mil...pero por fin logré dormirme...y ya cuando me levanté por la mañana me dije ¡ya! Me voy calladita, no hago ruido y me voy...porque obviamente él no me quiere aquí, él está incómodo conmigo, ya entre al baño y de ahí fui a la cocina a servirme agua...pues ya me iba a ir y luego él salió del cuarto me dijo hola ¿pudiste dormir? Y yo si ¿y tú? Si yo también, a bueno...Entonces me dijo ¿quieres café? A bueno dale, entonces me hizo café y hay extrañamente sentí como una tranquilidad, como paz y pude hablarle normal, y empecé como a tratar de acordarme lo que habíamos hablado anoche, porque tenía muchas lagunas, yo dije tengo que acordarme de lo más importante entonces traté...de ah anoche me dijiste tal cosa tal otra...de tu familia, como acordándose cosas...entonces me dijo no te acordás de nada no, eso lo hablamos anoche, eso me lo preguntaste anoche, eso te lo dije anoche y yo ¡ay! Y lo más chistoso es que no te veías para nada borracha, no me imaginé que estabas tan tomada, y yo enserio no se notaba, ¡ah! Qué bien...entonces empezamos a charlas normal, él se reía y yo también me reía, o sea estaba como más tranquila...me dijo cómo te sientes esta mañana respecto a todo lo que hablamos anoche, te sientes todavía igual, anoche estabas molesta porque no te quise dar un beso, pero no sé si entiendes bien porque no quise...yo le dije: pues no me siento diferente como me sentí anoche, pero creo que si entiendo porque no...anoche me dijiste varias veces que no me importaba, que nunca me importó y la verdad no quiero que te vayas pensando eso, porque para nada es así, como te dije a mi me dolió, me importa y fue muy duro, pero yo entendí que no nos hacíamos bien y yo al final sentía mucha ansiedad en la relación, sentía mucha ansiedad porque yo no te podía dar lo que tú querías y yo no sabía cómo hacerlo, siempre te veías feliz, igual después de nuestra relación aprendí muchas cosas y yo siempre asumí que tú veías mi esfuerzo y que tú sentías mi atención y todo, pero creo que no lo demostré cómo era y sé que tengo que trabajar en eso para mis futuras relaciones...como el

hecho de que él quisiera como hablar conmigo esta mañana como que quisiera que yo no fuera pensando cosas malas, me pareció valioso y de ahí pues me dijo...yo le conté mi plan de viajar todo eso anoche y me dijo que yo era muy valiente que admiraba mucho que yo fuera así, que él nunca había salido de New York y que él no sabía si alguna vez sería capaz de hacer lo que yo estaba haciendo, que le parecía muy chévere, que me deseaba lo mejor y de ahí me dijo que si me podía dar un abrazo, nos abrazamos...Luego me dijo Eric te manda a decir que si quieres saludar a la perrita antes de irte que bienvenida, a bueno, fuimos a saludar a la perrita estuvimos un rato y Eric se portó todo querido conmigo, que rico verte, como estas pues bueno súper bien, y ya de ahí Doc. David me acompañó a la salida del edificio, me dijo bueno cuídate mucho, ¡ah! él en la noche me dijo: quiero que podamos ser amigos, yo le dije: no yo no puedo ser amiga tuya, pues estaba brava...pero esta mañana yo le dije que también esperaba que podríamos ser amigos, que de pronto ya, ya no pero que eventualmente, qué yo quería saber de la vida de él y él me dijo también, espero que cuando vengas otra vez a New York pues cuando esté viajando, me llames podamos ir a tomarnos un café y a des atrasarnos de todo yo le dije que también espero lo mismo...pues si Doc. Se nota que lo que él entendió es como que yo no he superado ni un poquito nuestra relación y eso me da rabia, como sentirme tan vulnerable, como tan, débil delante de él, (llora) pues a la vez yo me ponía a pensar que cada persona tiene su proceso cierto y el hecho de que ya paso la página y que yo no, pues no me hace ni menos ni nada, simplemente es mi proceso y el hecho de que yo le haya demostrado que todavía me importa y que lo extraño pues tampoco está mal...entonces pues en parte me gusto ir y a ver hablado con él (llora) y haberle dicho todo lo que le quería decir, pero pues si fue horrible tenerlo al lado y no poder besarlo, no poder hacer todo lo que quería hacer y cómo sentir, y pues sí que él me dijera No, no,

no, fue durísimo...saber que ya no lo voy a ver más, y tener la oportunidad de darle un beso otra vez, y pues no fue, eso sí me tiene como mortificada, una bobada pero pues (llora).

Terapeuta: ¿Qué aprendiste de esta experiencia Meli?

Gemela: No se Doc. (Llora)

Terapeuta: En todo lo que tú me has dicho, hay varias cosas a las que has hecho referencia y que es valioso para ti... Quiero que centres la atención en eso valioso a partir de esa experiencia. ¿Para qué te sirvió vivir esto?

Gemela: Siento que puedo matar la esperanza, cualquier ilusión, que tenía.

Terapeuta: Y ¿Eso de qué te sirve? ¿Saber identificar eso?

Gemela: Que no hace bien ir al pasado pensando qué tal si, si no...Ya en lo que es... también ver que el hecho de que él no me busco ni nada, no significa que no le dolió que no fue valioso para él, también aceptar que cada uno es diferente, que cada proceso es diferente.

Terapeuta: ¿y cómo vez tu proceso?

Gemela: No sé... Doc.... pienso que volví a seguir esos arranques, hacer esas locuras, igualmente a algo que estaba acostumbrada hacer. Para hacerme daño. (PCA4-S4)

Terapeuta: Y ¿te gusta hacerte daño Meli?

Gemela: Para nada (llora) Doc.

Terapeuta: Tomar decisiones desde el impulso en todas tus experiencias anteriores incluida la de anoche ¿te resuelve algo?

Gemela: Nada, es peor.

Terapeuta: Entonces bajo qué criterio, ¿Tomas la decisión?

Gemela: (llora) Borracha, por bogar licor

Terapeuta: mm entonces estamos viendo que antes de tomar una decisión que te ha implicado sufrimiento ¿sí? Que te genera un malestar grande y que incluso siendo un malestar grande descubres que hay aspectos importantes dentro de esa experiencia... como que, en la ingesta de licor, en algún momento pierdes el control. Ayer cuando empezaste a tomar *¿por qué empezaste a tomar?*

Gemela: Porque me quería relajar, olvidar, sentirme libre, feliz, y luego empieza la depresión e incluso cuando yo estaba en ese apartamento en la fiesta, de la nada empecé a llorar y a llorar. (COD2-S4)

Terapeuta: Es decir que no lograste ninguno de los objetivos por los que decidiste tomar. ¿Si buscas bienestar, entonces no manejaste la situación de la mejor manera?

Gemela: Es cierto no es la mejor manera

Terapeuta: Buscando esa alternativa digamos ¿cómo podría ser relajarte y lograr esa tranquilidad emocional que quisieras? Buscando otras estrategias, otras formas de hacerlo y no a través del ingerir licor.

Gemela: Si, serían otras formas más sanas, que no me hagan sentir como me siento hoy, formas que no me hagan daño.

Terapeuta: ¿Cómo cuáles?

Gemela: Relajación, cocinar, bailar.

Terapeuta: ¿Porque la vida misma y la experiencia, ¿qué te muestra, cuando ingieres licor sin control?

Gemela: Eso me hace sentir peor.

Terapeuta: te hace sentir peor ¿tú decides eso? Buscar sentirte peor.

Gemela: Ya no puedo sentirme así, no quiero lidiar con esto, con este dolor (llora)

Terapeuta: .... ¿Cuál es la razón por la cual tú terminaste con David?

Gemela: Porque no era feliz con él y no tenía paz.

Terapeuta: ¡Ah! bueno y ¿anoche fue de paz, estar con él?

Gemela: No

Terapeuta: ¿No? Entonces ¿fortalece tu decisión? ¿Hasta dónde quieres sufrir? Ahora tenemos que entender algo y es que pasa biológicamente, cuando ingieres licor. Genera todas esas emociones, es decir, que esto no surge sólo desde las vivencias ¿no? No solo es lo pasado, lo vivido, lo que has experimentado a partir de la experiencia misma sino de la ingesta sin control de licor. *¿Qué sucede en tu cuerpo químicamente cuando ingieres licor en exceso?*

Gemela: Relajarme, como que no puedo parar y luego perder el control y hacer locuras.  
(COD3-S4)

Terapeuta: Eso que tú buscas relajarte, lo logras por tan poco tiempo, pero finalmente desencadena en conductas que ni eres muy consciente porque tienes lagunas frente a lo que has vivido. Que te lleva a tomar decisiones incluso que de pronto en un estado de no licor, no hubieses realizado, porque eso me lo has demostrado todos estos meses, etapas más duras has vivido de sufrimiento y sin embargo eso de la ingesta de licor lo controlabas ¿qué sucedió anoche en ti?

Gemela: todo lo opuesto, ...

Terapeuta: .... ¿en tú vida has tenido situaciones donde logras disfrutar del momento? ¿Dónde no importa el qué dirán si no disfrutar del baile, la música sin necesidad del licor?

Gemela: Si, cuando estuve con mis amigas en un cumpleaños.

Terapeuta: Qué diferencia hay a esa experiencia de disfrute, de ser tú, de expresarte cómo eres, ¿sin licor a con licor?

Gemela: Pues uno que me puedo acordar del momento. Dos que no hago cosas que después me arrepiento.

Terapeuta: Mm, ¿Qué valioso es eso? Es decir que cuando has podido disfrutar de esos momentos en grupo, de ser tú, de cantar y bailar, de estar sin licor al otro día puedes recordarlo plenamente y convertirlo en momentos significativos que construyen un pasado feliz, esos espacios de disfrute los vivencias decidiendo no ingerir licor y ¿Cuándo decides bogar licor, que sucede?

Gemela: No me acuerdo, estoy preocupada si hice el ridículo o no, o en situaciones peligrosas, como pedir un Uber completamente borracha. Anoche hay pedazos que no me acuerdo...yo me acuerdo no sé si antes de coger el Uber para ir donde David, estaba caminando afuera en la calle, no me acuerdo bien, creo que estaba llorando, había un hombre preguntándome que, si estaba bien, no me acuerdo bien, hay un pedazo raro que me da tanta rabia no poderme acordar, pues también como sea así David no haya reaccionado mal, que pena llegar esa forma a medianoche de la nada, pues en cierta parte Doc. Me siento como me veo, la verdad anoche me sentía como una cucaracha, como un hombre diciéndome ya lo superé, ya volteaba la página, no te quiero dar un beso, no quiero dormir con vos, y yo ahí como mendigando.

Terapeuta: Entonces ni siquiera tienes un resultado favorable de esa situación... ¿En ese estado de embriaguez pudiste prever que esto podía suceder? ¿En ese estado podrías determinar y decidir qué era lo mejor, lo más conveniente para ti, en ese momento?

Gemela: No, pierdo el control de todo

Terapeuta: ...es lo que veo que antes destruyen, pero en última de ¿quién es la decisión?

Gemela: Mía Doc., es cierto es mi responsabilidad que decisión tomo.

Terapeuta: Y sin embargo sabes que me llama la atención de lo que me cuentas Meli... es que, a pesar de estar bajo el efecto del licor, a pesar de que no fue la decisión más acertada según lo que me planteas... Tienes la posibilidad de rescatar algo valioso en ella, y me lo has dicho es decir que, a pesar de las circunstancias, puedes encontrar aprendizajes para tu presente y futuro.

Gemela: Claro que sí Doc.

Terapeuta: Si yo te preguntara Meli, quiero que a partir de lo que hemos hablado hoy ¿qué comprendes de ti? ¿Qué comprendes frente a lo que ha sucedido?

Gemela: Sigo buscando situaciones, para confirmar si en verdad no soy valiosa, no era importante para él, como reforzar esas ideas y hacerme más daño.

Terapeuta: .... ¿Qué más comprendes de ti?

Gemela: Que me cuesta mucho ver lo bueno en la situación y en mí (llora)

Terapeuta Lo valioso que hay en ti ¿sí?

Gemela: Porque incluso lo que usted decía yo puedo asumir mil cosas, él no me quiso tocar un pelo, pero yo decido que pensar, en que no lo hizo porque me quiere y me respeta, no que es que estoy siendo una idiota, obvio eso no soy yo, yo no soy una idiota, yo valgo.

Terapeuta: Hoy me has dado una frase que para mí es muy valiosa "obvio que no es así", "obvio que yo valgo". .....

...Gemela: Cierto Doc. Que esto no quiere decir que todo lo que he logrado estos cuatro meses...va a volver como... ¿empezar desde cero? ¿Cierto que no?

Terapeuta: Muy buena pregunta, ¿tú que te respondería?

Gemela: Yo creo que no

Terapeuta: ¡Ah! Qué bueno, ¿porque crees que no?

Gemela: Porque lo que usted dice, obviamente hoy las emociones están...Pero a pesar de que todavía me duele lo de David, descubro que he aprendido a vivir mi vida en paz, a vivir sin tenerlo a él en mi vida, tanto en momentos buenos, yo siento que no...No tiene que significar que voy a volver arrancar desde cero, verlo mejor como para que me sirve. (SP1-S4)

Terapeuta: mm, muy bien, me parece muy importante que te hayas resuelto esa pregunta. Porque eso significa que tienes claro que el ser humano es cíclico, que hay factores de tipo biológico que influyen en nuestra emociones en lo que pensamos, que el licor está generando una respuesta e incluso a veces inconscientes, porque hay cosas que ni recuerdas...y que esto también es parte de un aprendizaje, yo creo que...sabes...mmm...esta puede ser incluso una oportunidad como...yo diría como esos trampolines como más altos...esas situaciones pueden hacer que signifique tanto para tú vida que realmente te llevan a integrar lo que quieres hacer...¿de acuerdo? te invito, recuerda a eso que hemos trabajado, tus ejercicios de relajación, programar hoy algo que te genere placer y disfrute, que vas a tomar mucho líquido, que vas a desintoxicar tu cuerpo, tus emociones, que puedes tener muchas alternativas de manejo ¿qué hay a tu alcance en este momento?¿para manejar tu estado emocional?

Gemela: pues con este guayabo Doc.

Terapeuta: ¡Ah! Pero mira que, con este guayabo y todo, ¿cómo ves la sesión de hoy?

Gemela: bien Doc.

Terapeuta: ¿Qué concluyes?

Gemela: Que siento que siempre hay algo bueno, de todas estas situaciones difíciles y yo sé que cuando todo esto pase voy a estar más fuerte y es lo que quiero, en lo que soy, en lo que valgo lo que usted dice esta relación con David ha sido muy significativa, todavía me pregunto

porque me está dando tan duro comienzo, si solo fueron 6 meses, y él no era lo que yo quería, creo que hay me falta responder varias preguntas.

Terapeuta: Bien, hoy a las 11:00 am, escuche parte de una conferencia que quiero compartirte, cuando estés de mejor ánimo, para que puedas recibir toda esa información sobre las rupturas amorosas, y que sigas aprendiendo a partir de eso. Esta semana va a hacer de valor personal, vas a trabajar bastante en acciones en hechos, cosas que te atraigan quiero una lista de las cosas que has hecho a diario donde te demuestres que te quieres y que te valores a ti misma, en función de todas tus áreas.

Gemela: Doc. le iba a preguntar algo más porque siento que me voy a quedarme atascada pensando en eso, a ver si usted me ayuda de pronto como a ponerlo en palabras, cuando David me dijo Que él ya no me veía igual, que ya no era lo mismo, es como que si yo no sé si quiero aceptarlo o lo quiero leer de otra forma, pero a pesar de que él me dijo eso a la vez me daba a entender como si me importa, si me duele, y si, pero...me entiende lo que le quiero decir ¿cómo? No sé si se él se refería ya no te veo así, yo ya acepté que nosotros no vamos a estar juntos, o ya no te veo así o pues que ya no siento nada por ti...pues ya te veo es como.

Terapeuta: pues la verdad no soy David, ¿cierto? Entonces irnos a ahondar en lo que David quiere decir, pues es complicado y ahí es donde vamos...de todo lo que te dice David tú puedes llegar a interpretar N formas, la pregunta es ¿Con qué te quieres quedar?

Gemela: La verdad

Terapeuta: Pero es que no se, lo que David quiere decir, lo que sí puedo decir es a partir de su intención es, que ha sido valiosa la relación y por ende él da una respuesta ,que bueno, que se queden con eso, pero en últimas David es David...y David es de una tendencia y unos rasgos diferentes a los tuyos y a partir de eso la significancia que él pueda hacer de la relación y de sus

sentimientos también son válidos, también hay que respetarlos, la pregunta sería si eso significa ¿que ya no vales?, que Meli no vale por el hecho de que otra persona considere que es importante no seguir alimentando un sentimiento o una relación porque ya no es beneficiosa para los dos y el hecho de que él lo piense... significa que tú no vales?, significa que tú no puedes ser valiosa para otro... ahí es donde tienes que ver ¿en dónde te vas a quedar? En lo que está pensando él, en lo que es la verdad, como tú dices o en respetar incluso lo que es él, y ver esa diferencia; que tal si aprovechamos esa situación y esa experiencia de anoche precisamente para eso, para ver como existen diferencias, David es único tiene una forma de ver también la situación, la relación, de acuerdo con lo que comentabas no solo para ti era ansiosa la relación sino para él, y él quiere aprender algo de eso.

Gemela: Si, sabe manejar perfectamente la ansiedad

Terapeuta: Entonces nos vamos a quedar en lo que pudo ser y no fue, o en lo que voy a aprender de esta experiencia e incluso aprender que él es otro diferente a ti, pero ¿Porque él otro piense de cierta manera, significa que ahí está tu valía, como mujer, como pareja?

Gemela: No, el que él sea bien diferente a mí, no me define, que sí, que es diferente a mí, que lo que él piensa no me define.

Terapeuta: Muy bien dicho, no te define, no determina tu valor (D2-S4) y cómo puedes a partir de eso aprender ¿Cómo te sientes?

Gemela: Más tranquila

Terapeuta: Bueno me alegra...

### 10.1.5. *Sesión N ° 5*

**Fecha:** Marzo 11 del 2021

Terapeuta: ¿Cómo te has sentido?

Gemela: Pues... ha sido una montaña rusa de emociones... el lunes después de que hablamos me sentí muy fuerte, muy tranquila, el martes me dio durísimo...la mitad del día...la primera mitad del día llore demasiado...pues... llame a mi mamá me ayudo hablar con ella...y ya en la noche vi a una amiga... pues rico salir... ver a una amiga charlar con ella y en un momento ella me preguntó ay ¿por qué terminaste con David? Pues ella no sabía... y pues yo por encimita no quería entrar en detalles... pues muy por encima y cuando lo estaba diciendo y lo describía...yo decía...yo tan boba...yo mal por este man...es que yo no me estoy perdiendo de nada...porque estoy triste...entonces...me llene como de rabia...la palabra... (Risas). Pero también de fuerza de que yo no me estoy perdiendo de nada...es que en serio de nada y entonces...bien... pero ayer otra vez....

Terapeuta: ¿Cómo estás manejando esos momentos de ansiedad?

Gemela: Pues Doc. Trato de respirar y ya estoy tratando de orar en esos momentos...y pues lo que trato es repetirme...mejor dicho... cuando me da esa ansiedad...es porque me pongo a pensar en que lo vi y en esas palabras que él me dijo de ya no siento nada por ti...hay es cuando me empiezo a llenar de ansiedad...entonces empiezo como a hablarme a mí misma, que es mi ego, no sentir que...lo que hemos hablado...no se muere por mí, la insuperable, la que marcó su vida...entonces yo creo...que es eso lo que me mortifica.

Terapeuta: Que tú seas La insuperable...

Gemela: Aja... (Risas)

Terapeuta: ¿Para ti sería importante eso? ¿Por qué?

Gemela: Todo se vuelve a eso... de encontrar mi valor... en que otro me lo den... yo creo que es eso... eso es lo que yo tengo que seguir trabajando.

Terapeuta: ¿Y cómo lo estás trabajando?

Gemela: Pues que el valor viene de mí...Pues que un otro no me quiera ya...o no allá luchado por mí...pues no cambia lo que yo valgo.

Terapeuta: ¿Por qué no cambia?

Gemela: Pues porque no dejo de ser yo...y porque no dejó de tener las cosas buenas que tengo...porque un otro me quiera o no. (SP2-S5)

Terapeuta: ¿y te ha ayudado? Porque me dices que logras disminuir la ansiedad

Gemela: sí, me ha ayudado.

Terapeuta: Lo importante es que tú comprendas ¿cuál es esa dinámica que sucede en ti?  
¿Lo tienes Claro?

Gemela: Aja...y mire Doc. Que yo ese día estaba con mi buen amigo Valentino...no sé si se lo he mencionado.

Terapeuta: Si

Gemela: Pues...él y yo...yo si me acordaba...un pedazo...que él y yo estábamos en la cocina solos y yo me puse a llorar... no sé si yo le había contado...antes de yo irme...yo me puse a llorar...lo que pasa es que...yo no tengo ni idea...en que estaba pensando porque me deprimí...y yo la estaba pasando buenísimo... yo no sé porque me deprimí Doc.... No tengo ni idea que paso...

Terapeuta: ¿Qué sucede a partir de la ingesta excesiva de licor?

Gemela: pues sí, me magino que químicamente todo se altera, me pierdo en esa emoción y entonces en ese momento me puse a llorar con él ...y yo lo llamé el lunes y le dije contame ve que paso más o menos lo último antes de yo irme...entonces me dijo...nada vos te pusiste a llorar...yo te preguntaba que te pasaba...que te pasaba...y no querías decir...no me querías decir... y no me querías decir...y luego empezaste a decir que vos eras una perdedora...imagínese...*que yo decía que yo era una perdedora...que yo era una perdedora... y que él me decía Meli deja la bobada vos no sos una perdedora...y que luego yo le decía...es que yo solo quiero compañía...yo solo quiero compañía...y que yo le dije que yo solo quería amigos...y que lloraba ...y ya luego me fui...(PCA5-S5)* él cuando me vio...fue que yo estaba en la puerta.

Terapeuta: Que eres una perdedora y que solo quieres compañía

Gemela: Yo a veces...yo tengo momentos que yo identifico donde... hay días que salgo...y que ya yo dentro de mí sé qué No me importa nada hoy la voy a pasar buenísimo...y me los voy a tomar todos.

Terapeuta: Es decir que para ti pasarla buenísimo es ¿tomártelas todos?

Gemela: Al principio ya luego...siempre es horrible...siempre es lo peor que puedo hacer...pero cuando estoy en ese pedazo...donde no estoy todavía borracha y estoy sobria...y *no en ese punto máximo...es donde me siento en cómo tan increíble...como...y ya yo pierdo el control...y ya estoy en un punto donde no puedo decir voy a parar ya...y de ahí ya no paro.* (COD4-S5)

Terapeuta: ¿Que es para ti pasarla buenísimo?

Gemela: Pues no se... estar con personas que me hagan reír... que tengan perspectivas diferentes como tener conversaciones distintas...gente que haga cosas diferentes...a mí me gusta

cuando en el grupo hay alguien que toca un instrumento eso me parece súper chévere... sentarse al frente y escuchar a alguien tocar en vivo.

Terapeuta: Entonces cuando decides en que hoy va a hacer el día en que te las vas a tomar todas... ¿es que la pasas más Bueno?

Gemela: Al principio, después no...

Terapeuta: Y ¿valdría entonces el sacrificio?

Gemela: No, nunca lo vale.

Terapeuta: sería muy importante, identificar ese momento donde tú tomas decisiones frente al licor ¿no? Como esa señal que tú cuerpo te da para tú identificar que estás en el riesgo de... Entonces hay descubro una frase...y es “hoy la voy a pasar buenísimo, me las voy a tomar todas”. Hay tú tienes una idea clara. Para pasar buenísimo...me las tengo que tomar todas... ¿y sin embargo esa es la experiencia?

Gemela: No

Terapeuta: ¿Entonces en qué basas esa decisión?

Gemela: En sensaciones...que duran un periodo de tiempo muy cortico. Porque es que son años de borracheras y embarradas...y sentirme como una porquería al otro día...y vuelvo y caigo...y digo esta es la última y vuelvo y lo hago...después no vuelve a pasar...y vuelvo y lo hago...

Terapeuta: Como tú consideras que podías prevenir... ¿cómo ante esa idea tú buscarías otra opción?

Gemela: No se Doc. Porque muchas veces...me recuerdo esa sensación tan horrible al otro día...y eso lo que trato de pensar... no te hace bien... no es bueno... para que vas a volver a hacer lo mismo...

Terapeuta: Bueno yo creo que de todas las experiencias se aprende. ¿No? La pregunta es ¿Qué aprendes de esta experiencia del sábado? ¿Qué volverías a repetir y que no?

Gemela: volvería ir a la fiesta con mis amigos pero no tomar en la forma en que tome...y a pesar Doc. que yo le dije que en parte me alegraba de que pudiera ir y saqué las cosas que según yo quería sacar...en ese momento sabía que eso no había pasado...por qué pues ahora me estoy dando palo de...vos sos una boba de que quedaste hay como la enamorada y el quedó como el que te dijo yo no siento nada por vos...pero a la vez saber eso me da palabras en mi cabeza ... que me están dando como fuerza de que...ya no voy a llorar más no ya no más.

Terapeuta: Al comienzo de la situación donde eres consciente...ósea donde no hay licor...veo una mujer responsable...asumiendo incluso la responsabilidad de que tú eres generadora de cambios para tu bienestar. Cuando dices yo incluso no quería ir, pero fuiste con un objetivo claro. Un objetivo que se pierde cuando ingieres licor. ¿Cómo sería una noche sin esa ingesta incontrolada de licor? Para pasarla buenísimo, desde algo que es valioso para ti que es construir nuevas relaciones y desde algo que es una prioridad para ti, que es cambiar todo esto. Entonces, ¿qué más tiene que pasar? ¿Qué más quieres sufrir para realmente generar eso que yo veo en ti, que tienes? Ese moverte hacia lo valioso para ti.

Gemela: No se Doc. Que más tiene que pasar ciento que ya ha sido suficiente.

Terapeuta: entonces... ¿qué tal si esta oportunidad es eso? ¿De quién depende eso?

Gemela: De mí.

Terapeuta: pues Fíjese Doc. Yo no le había contado porque hemos estado hablando tanto de David, Mañana me voy de Viaje para Miami a donde una amiga, yo planeo esto hace como tres semanas, y me voy a quedar en la casa de ella, y toda la semana que sigue voy a estar trabajando...y solamente pedí libre el otro viernes y hay otras amiga allá en mi oficina... pues la

verdad yo en este momento estoy muerta del miedo de no poder controlarme con el licor allá, pues espero que esa experiencia que me acaba de pasar me haya servido para no llegar allá así...vamos a pasarla buenísimo... me los voy a tomar todos...si no todo lo contrario...no tomar licor.

Terapeuta: entonces lo que viene mañana ¿es una oportunidad para? Para algo que ya tienes clarísimo.

Gemela: Entonces me he estado hablando mucho... de allá no vas a ir a tomar, ni hacer estupideces, si no aprovechar el tiempo el clima, estar en la playa, aprovechar simplemente para relajarme hasta buen momento...porque pues acaba de pasar eso de David... me alegra...y me voy...pero pues si tengo miedo Doc. Quiero creer que puedo...pues puedo si me decido hacerlo.

Terapeuta: ¡ah! pero eso me lo has demostrado muchas veces. Cuando me dices huy...logre sin tomar, pasarla muy rico...es decir que no estás en relación con situaciones desconocidas. Qué tal si aprovechamos esto que viene para reafirmar eso, es la oportunidad para... Qué quiero repetir y que no...Que es pasarla buenísimo, sin licor... ¿Conocer gente es darte la oportunidad, de? No quiero que perdamos esa frase que decía Valentino, con respecto a lo que repetías, Me recuerdas esas palabras.

Gemela: una que yo soy una perdedora, Dos que solo quiero compañía, Tres cuando yo le dije es que yo solo quiero amigo, yo le decía es que como yo ni siquiera quiero, es que necesito a alguien.

Terapeuta: ¡Necesitas!

Gemela: Que cuando él me contó eso...chistoso que me acordé, hace un año exactamente, bueno en febrero, fue la última vez que yo salí a una discoteca antes de que empezara la pandemia. Y esa noche yo me volví una nada, estaba con una amiga ella también estaba

borrachísima, y esa noche empecé hablar con un brasilero que me encanto Divino y yo pues ay así toda ah, y en un momento de la noche me dijo ve me voy, no pasó nada, y él me dijo no es que yo vivo con mi novia (Risas) y salió corriendo, bailo conmigo charlo y todo y ya cuando vio que la cosa estaba ...yo vivo con mi novia mejor me voy, y yo vea pues hay todavía buenos hombres...pero yo lo tome como rechazo hacia mí, y yo me acuerdo que me puse a llorar... y me acuerdo que esa noche yo dije esas palabras, esa noche si me acuerdo, yo se las dije a mi amiga...yo soy una perdedora...yo soy una perdedora y lloraba, y lloraba diciéndole eso...no se Doc. Si es también...no sé...lo que hemos hablado, yo creo que no valgo, yo creo que no soy merecedora de un hombre...que a la final... yo lo he dicho, pero ni siquiera es cierto...pero yo me lo sigo diciendo...a la final me dejan a mí, a la final me dejan de querer a mí, a la final no luchan por mí...eso es lo que siento.

Terapeuta: entonces todo está en relación en que la conducta del otro determina tu valía. ¿Pero estas valorando la conducta del otro? La conducta del otro hacia ti... Ejemplo ese brasilero, si ese brasilero hubiese estado contigo, era sinónimo de ¿que tú habrías ganado? Entonces ¿qué estás perdiendo? Por qué hay no entendería...ósea cual sería el objetivo con una persona que antes te está diciendo me voy, porque esto es irresistible.

Gemela: pues una parte de mí lo piensa, y luego la otra parte de mí dice, no es eso, yo decido pensar lo malo.

Terapeuta: Ah

Gemela:...y ahora ...me acuerdo de una noche que salí con una amiga terminamos en un bar...esa noche vi, era un brasilero también (Risas), yo lo vi así, al otro lado del salón y yo dije es para mí, lo mire y lo mire, hasta que llego donde yo estaba, y Hola y yo hola...entonces (Risas)...pero eso es algo que yo logro por ejemplo cuando estoy tomada, sobria no lo haría...

toda la noche hablamos... y no sé qué, y tras de todo el mejor amigo de él se tragó de mi...entonces mientras el amigo se volteaba, el mejor amigo trataba de coquetear conmigo, y tenía como rabia, y decía me da rabia que no te hayas fijado, y luego entendí porque; el Man tenía esposa, me di cuenta por Instagram...porque un amigo de él me agrego y lo agregué y lo encontré, pero pues no parecía casado... pero que vivían juntos, y con el si nos dimos un beso esa noche, en un momento él dijo me tengo que ir, me tengo que ir y se fue...y se fue con el amigo... y yo salí del lugar y me puse a llorar...y lo mismo de siempre llorando yo decía...yo enamoraba de él...yo no estoy enamorada de nadie...pero yo lloré y lloré .

Terapeuta: ósea que no es ausencia, no es tusa... MMM... no es por ahí.

Gemela: parece que no, parece que no.

Terapeuta: el problema aquí no es David, ¿qué interesante es eso? Muchas historias así.

Gemela: yo no me acordaba de eso Doctora, apenas me acorde de eso cuando Valentino, me contó lo que yo le había dicho esa noche, empecé como acordar de esos momentos... y a la final también Doc. Una cosa que yo eh notado es que cuando yo salgo a un bar o rumbear o a un restaurante siempre salgo con la expectativas que voy a levantar a alguien, voy a conocer a alguien... y ... si, siempre me eh levantado a alguien...pero nada...gente de la rumba...yo siempre terminaba sintiéndome mal...yo nunca me voy a levantar a nadie....como que ese día se seguía reforzando cada vez que yo salía o tomaba tragó...a la final me seguía sintiendo yo no soy valiosa...a la final yo no me levanto a nadie... a la final nadie se fija en mi...entonces...

Terapeuta: pero mira todo eso toda esa información tan valiosa que tu refieres.

Gemela: Tendría estas cosas sentido, porque me estoy sintiendo así con lo de David... y el pensar es que yo no estaba enamorada de este personaje...es que no tenía nada.

Terapeuta: Es más, tú decías, yo no fui donde David para volver con él, eso lo tienes bien claro, ¿por qué irías donde David? Entonces.

Gemela: A buscar que él me dijera yo todavía te quiero, porque tú sí fuiste valiosa para mí.

Terapeuta: A buscar tú valía...pero sabes que es lo más me llama la atención... ¿de todas estas historias que me cuentas? Es que tú atraes no a uno si no a varios de la reunión.

Gemela: ¡ah!...

Terapeuta: si, que tienen que salir corriendo...

Gemela: (Risas) Salir corriendo (Risas)

Terapeuta: Ese objetivo de lograr compañía, de lograr valía en relación con un otro, ¿te está dando resultado?

Gemela: siempre me sigo sintiendo más vacía conmigo misma.

Terapeuta: ¿cómo quisieras llenar ese vacío? De afuera...o sea...del que le pongo el ojo...ósea simplemente con que me guste físicamente y ya...pero hay no importa si se acerca a mí con una buena intención...hay no importaría si es un hombre casado, no casado, no importaría si es un hombre que realmente me va a valorar lo que soy, ahí no importaría si no solamente reforzar el hecho de que eres capaz de atraer ¿entonces tu valía vendría de qué?

Gemela: pues yo como lo veo Doc. Es que yo no...Me eh dado eso a mí misma y lo sigo buscando afuera, y sigo cayendo, cayendo y cayendo en lo mismo que...y no es por ahí...

Terapeuta: y ¿qué es lo que buscas por fuera?

Gemela: pues aceptación, amor.

Terapeuta: aceptación, amor listo ¿describe eso? ¿Qué estás buscando a fuera?

...Aceptación, Amor....

Gemela: valía.

Terapeuta: valor ¿de qué?

Gemela: de mí, Felicidad.

Terapeuta: Felicidad

Gemela: Compañía...

Terapeuta: y que ven los hombres en ti, ¿que tú los atraes?

Gemela: pues que yo creo...pues que me ven Bonita, y que realmente soy extrovertida, hablo, soy chistosa, soy coqueta...creería que eso...

Terapeuta: ¿y eso es valor? porque ni siquiera estamos hablando de que tiene que ingerir licor, para lograr este objetivos...ósea no es que tú tengas que tomar licor para definirte y sentirte Bonita... ¿o el licor te vuelve bonita? ¿El licor te vuelve simpático o tú eres simpática?

Gemela: Yo soy simpática

Terapeuta: ¿El licor te vuelve coqueta o tú eres coqueta? ¿Tienes la habilidad de coquetear? De atraer a un hombre... ¿eso es el licor o eres tú? Eres simpática me dices, ¿eso lo hace el licor o eso eres tú? Es decir que tú buscarías conquistar, pero no estás viendo que lo que haces para conquistar esa eres tú, que irónico ¿no? Y ¿quieres que esos otros hombres reafirmen eso que tú eres? O ¿cuál sería el objetivo ahí?

Gemela: Yo creo que es eso...porque yo no me la creo.

Terapeuta: Si, no te la crees...pero es que lo gracioso es que lo estás viendo a prueba...Que tendría que suceder para creer eso, es más...suponte te llevas a él brasilero, al amigo a todos aquellos que logras conquistar a una relación...pero incluso después te sentirías mal... porque... entonces.... ¿cuál es tú objetivo de atraer? ¿Cómo estas utilizando eso valioso en ti?

Gemela: Sabe que doc., me ayuda a entender que esto que estoy siento por David, y se siente tan horrible, pero es que no tiene sentido, porque él no me ofrecía nada...nada...de lo que yo quería...nada

Terapeuta: ¿Qué estás buscando entonces en los hombres? ¿Nada? nada con tal de estar allí, comprobando que eres conquistadora.

Gemela: que puedo ser importante para alguien...o que puedo enamorar a alguien.

Terapeuta: ¿pero a razón de que...a razón de que...cuando los valores están allí...cuantas mujeres quisieran tener una de esas características que tú me has referido...y esas pueden ser armas poderosas para tu futuro...Pero como estas utilizando estas armas? ¿En pro tuyo o encontrar tuya? Los hombres no te están trayendo tú belleza...esa es tuya...yo te aseguro que muchas mujeres por más que se quede viendo a una persona no atrapa a nadie...eres capaz de atraer de un lado y escoger a quien quieres atraer...eso que dice de ti...de tú belleza.

Gemela: Yo decido olvidarme de esa cosas Doc. De esas yo decido...eso no vale.

Terapeuta: ¿Eso te ha servido? te pregunto eso te ha servido, para lo que tú quieres y te motiva en este momento a cambiar.... ¿olvidarte de esas cosas te ha servido?

Gemela: No

Terapeuta: Entonces...

Gemela: No...

Terapeuta: Quieres seguir ocultando eso, quieres seguir buscando afuera lo que está allí...ósea...que la misma vida te está demostrando que tienes...porque todas esas historias que me has contado hoy solo demuestran algo... tienes un poder enorme...

Gemela: verdad, Doc. (Risas)

Terapeuta: Lo que no se, si ese poder lo estás utilizando...para tu bienestar o para hundirte cada vez más... ¿qué seleccionas de tus experiencias?

Gemela: Siempre lo malo, mire Doc. Que David me dijo varias cosas buenas esa noche... no me puedo acordar de esas cosas, pues porque estaba borracha... pero si me acuerdo de las mala, las malas no se me olvidaron...esas si...Ring Grabadas y las buenas No...Estoy tratando de acordarme y no me acuerdo muy bien...

Terapeuta: Que más tiene que suceder para seguir registrando en tú vida de las experiencias lo malo... Pero del poder que hay en ti, eso no lo percibes...yo tengo una pregunta Meli... ¿Qué te mueve a seleccionar lo malo? Porque es que realmente...mm pues tú eres consciente de que no...Pero debe haber algo bueno...que logras tú cogiendo lo malo...llorando... ¿qué ganas?

Gemela: No se... Tarea.

Terapeuta: Tarea... mira que algo que, si me ha parecido buenísimo, es esas cosas que has identificado en ti, tú las escribiste...verdad...me las repite...

Gemela: ¿Las que estoy buscando? La de aceptación, amor, valor propio, felicidad y compañía...que son cosas que yo siento, que yo sola no me las puedo dar.

Terapeuta: ¿Pero sufriendo refuerzas esa necesidad?

Gemela: Sufriendo refuerzo esa necesidad...como que sufrir me recuerda que no tengo nada de eso y que lo necesito.

Otra cosas que yo pensé de esa noche del sábado...el amigo que me invito, pues estaba pretendiéndome...pero a mí no me gusta él...entonces... tres amigos de él, que si me parecen súper lindos... pero ya todos saben que él me está cayendo... entonces al parecer ya nadie me puede caer...y yo los veía como coque tongos...como que si...me tiraban la miradita...que me

tiraban el comentario pero no...porque el otro me está cayendo...pues a la final esa noche sentía atención...como yo le decía siempre que salgo...salgo buscando esa atención de los hombres y la sentí pero a la final termine en la cocina llorando diciendo que soy una perdedora...y quien sabe sintiéndome si...invisible... entonces luego pensé usualmente igual hay hombres que si me dan la atención que yo quiero pero esos no me importan...me importan él que no me está dando la atención, entonces...David no me daba la atención y en su momento Chari no me daba la atención...

Terapeuta: ¿Pero ten en cuenta quiénes son? y ¿qué te pueden ofrecer realmente?

Gemela: Y Chari era el peor perfil y yo lloraba...porque él no me quería...porque él no quería estar conmigo.

Terapeuta: Es decir, no estás utilizando un criterio valioso para escoger... ¿eso qué diría?

Gemela: Pues no importara quién fuera...si no la atención

Terapeuta: ¿Tú objetivo es? no importa quién

Gemela: Luego llegó David y lo que yo le decía...yo sentía que... yo no me merecía a un hombre así... cuando recién lo conocía que solo estábamos viendo el paquete se veía súper...incluso después de todos los defectos yo sentía que no era suficiente para él...

Terapeuta: ¿Qué tendrías que hacer entonces?

Gemela: Pues Doc. Lo único que se me ocurre es, a partir de mis experiencias pasadas...creer que puedo... Pues de verdad creer en mi valor...Si yo lo creo... yo no necesitaría que un hombre me reafirme o no se me desmoronaría el mundo...por qué un hombre no quiere conmigo...o si él fuera más que yo...o mejor que yo... (SP3-S5)

Terapeuta: Hoy me has dado varias afirmaciones alrededor de las cuales vives... una es que para ti tú valía esta por fuera... es decir, tienes que reafirmarlo...no importa quién sea ese

otro, solo importa que este al lado tuyo para decir que tú realmente vales, es más si ese otro independientemente de lo bueno o malo que tenga...pongámoslo bien malo...si no está ahí es sinónimo de que tú no vales...Vas a buscar y conquistar al que quieres...pero si ese a quién conquistas tiene la capacidad y la fortaleza de salir corriendo...lo único que tú identificas es el hecho de que no está a tu lado....es sinónimo de que no vales, no importa bajo qué condiciones; no importa si es casado, no importa si es un mal hombre, no importa si te va a violentar en un futuro, no importa...entonces que es lo que importa?

Gemela: En fin... solo tener esa validación del otro...Y del fresquito que si...conquiste.

Terapeuta: ...quiero que escribas sobre eso...sobre lo que hemos trabajado hoy...sobre aquello que caes en cuenta.

Gemela: tengo todas esas tareítas apuntadas de la última sesión Doc. Mañana en el avión tengo tres horas, Donde me voy a sentar a escribir...ese es el plan.

### 10.1.6. *Sesión N.º 6*

**Fecha:** Marzo 30 del 2021

Terapeuta: ... ¿Cómo te has sentido esta semana?

Gemela: La verdad muy tranquila, pues bueno desde la semana pasada que hablamos, juiciosa haciendo ejercicio, muy ocupada con el trabajo,

Cursito para no sufrir en la vida.

Gemela:(Risas) Doc. Lo que yo pensaba bueno mi miedo en si no es el sufrimiento, mi miedo es que no lo puedo manejar de una manera sana y cuando pienso en noviembre o diciembre que fueron cosas horribles, por mi borraba eso de mis pensamientos no quiero volver a pensar en eso nunca, es como pensar que yo no quiero sentirme de esa manera, si estar triste normal, pero no esa cosa que, pero la verdad yo pienso Doc. Que después de haber vivido eso con David, yo creo que ya he hecho todo un trabajo que no creo que me vuelva a dar de esa forma, yo creo que no

Terapeuta: ¿Qué harías de diferente?

Gemela: Si vuelvo a tener una ruptura, alguien que me importa

Terapeuta: Si, es decir si se diera el caso nuevamente que esa persona con la cual tú te encuentres en la vida no cumpla con aquello que sería valioso para ti

Gemela: Cosas que haría diferentes uno confiar más en lo que quiero, en lo que siento en lo que yo creo y no culparme de pensar que estaba mal como lo hice con David, dos tomarme el tiempo de conocer a la persona y ver de verdad si me gustaba o estaba alineado conmigo, porque con David fue como ¡Ah! ya es el, él es perfecto él va hacer mi esposo y en verdad yo no lo conocía bien, tomarme más el tiempo, es conocer a alguien y luego decidir si, sí o no y no entrar de una con todas las expectativas ese tiene que ser.

Terapeuta: Hay dos criterios muy fuertes yo creo que a partir de esos criterio las vivencias podrían ser diferentes, además que también es diferente ese otro.

Gemela: Si, Doc., mire que incluso con lo poco que he hablado con él, que ni siquiera lo he vuelto a ver, he visto que tenemos tantas cosas en común ni en comparación con David ósea.

Terapeuta: ¿Cómo qué?

Gemela: Por ejemplo, él se nota que es súper familiar muy unido a sus hermanos, le gusta cocinar, le gusta el ejercicio, le gusta yoga, tipo de música muy similares, le encanta estar cómo las afueras, como ver el agua, caminar estar en esos escenarios, le encanta el café, le gusta viajar, muchas cosas lo que más valoro ese tema Familiar, feliz pasar tiempo con su sobrino, le gustan los niño, es muy pendiente ¿cómo te fue? ¿Cómo te fue en tu clase? ¿Cómo te sientes hoy? ¿Cómo está el trabajo? Pregunta de absolutamente todo

Terapeuta: ¿Él de donde es?

Gemela: Es de acá de new york, me dijo también que le gusta hablar por teléfono (Risas)

Terapeuta:(Risas) Igualito

Gemela: Fíjese Doc. ay no que pena, yo como siempre haciendo mis bobadas, el viernes que estaba muy prendida no digo que al punto de borrachera, estaba muy prendida, lo llame (Risa) y no le avise, hoy en día eso es raro, antes era normal pero hoy en día llamar a alguien sin avisar es raro, muy querido hablamos como 40 minutos al final me dijo me encanta me hayas llamado la verdad yo prefiero hablar por teléfono que por mensajes de texto y como típico americano que todo hay que planearlo, “yo tenía pensado decirte que habláramos por teléfono la otra semana” (Risa)eso me parece súper chévere le gusta hablar por teléfono no le gusta mandar mensajes de texto, no como el otro que nada de nada, entonces si a pesar que he visto todas esas cosas en él la verdad estoy como no sé.

Terapeuta: Abierta a poder conocerlo

Gemela: Si, pero a la vez no estoy así matada, en otro momento yo estaría así ¡oh no!  
perfecto tiene todo, es alto y eso, esta vez no, me lo guarde me gusta mucho

Terapeuta: ¿Por qué?

Gemela: Porque siento que no estoy desesperada, toda llena de expectativas, si no estoy

Terapeuta: No estás desesperada, no estás llena de expectativas ¿Qué más?

Gemela: Siento que esta vez estoy más enfocada en estar bien para volver abrir mi  
corazón y no estoy desesperada por tener una compañía ¡ya, ya!

Terapeuta: Y ¿eso que dice de ti?

Gemela: Estoy cambiando, estoy mejorando, estoy haciendo un proceso, incluso Doc. El  
venezolano ahí sigue tratando de escribirme y yo ni siquiera como yo le decía, ni siquiera por  
escuchar los piropos ni nada de eso, hay que pereza no quiero hablar con él, no me interesa

Terapeuta: Lograste una elección, ahí elegiste

Gemela: Incluso me dijo que fuera a visitarlo a carolina del norte, que íbamos a la  
montaña que él alquilaba una cabaña, bueno eso me pinto un plan increíble y yo el plan suena  
increíble pero no gracias

Terapeuta: No con él

Gemela: No con él, me doy cuenta de que no estoy en estado de desespero ni de... el que  
sea con tal de tener con quien hablar y antes yo hacía eso así la persona no me gustara yo habla  
con esa persona solo para tener con quien hablar.

Terapeuta: Para ti antes era fundamental tener compañía, porque sin compañía y sin  
pareja no era Meli... No era ella

Gemela: Si, así es

Terapeuta: ¿Ahora qué descubres?

Que no necesito estar con gente que de verdad no quiero. No me interesa, sí, me he sentido tranquila, me he sentido contenta conmigo, el domingo estuve todo el día en mi casa y estaba feliz de estar aquí sola, relajada, organizando, descansando y cocinando, haciendo lo que me gusta. (A3-S6)

Terapeuta: Muy bien, te felicito todo esos son tus logros, tus avances, ahora tenemos que ver como siguen esos procesos de elección, porque aquí has elegido parejas de acuerdo a lo que ese otro es, porque no es que sea bueno ni malo, simplemente es otro ser humano diferente, pero en ese caso tú has decidido acorde a tus valores a lo que es valioso para ti, no te interesa el venezolano y escoges el judío porque encuentras en él cosas en común y resuena con lo valioso para ti y eso te permite decir, listo quiero conocer más a esa persona ¿Cómo lograste tomar esta decisión?

Gemela: Lo que más me quedo de todos esos pasos que usted me dio Doc. Es que construye vida, que construye futuro, que va alineado a lo que quiero.

Terapeuta: Bueno si eso te ha resonado mucho, muy valioso, te preguntaría ¿la ingesta de licor resuena con eso en ti, te da bienestar, te genera vida, construye tu futuro?

Gemela: Nada

Terapeuta: Y esa es una elección, yo incluso me preguntaba cuando ibas en el barco con las amigas, que ellas descubrieron que no estabas tomando ¿qué te impidió continuar con esa decisión de no tomar?

Gemela: La presión social, ahí sí fui débil.

Terapeuta: La presión social, la influencia de otros ¿qué pasa, si tu tomas la decisión desde la presión social, así esa decisión no resuena contigo?

Gemela: Yo también identificó como que otra gente opine o me diga, yo creo que las personas, si yo digo hasta aquí, no, ellos dicen, bueno un poquito más, a bueno otro trago, a bueno un pedacito de torta, la verdad, me falta determinación, tomé la decisión y voy a seguirla.

Terapeuta: Lo que me dices es que sería importante para ti, tomar la decisión y hacerla respetar, y si eso no lo haces, ¿qué tendrías que asumir?

Gemela: Consecuencias

Terapeuta: Asumir las consecuencias de lo que se elige, por eso es muy importante que esa elección se desde la responsabilidad. También es importante en la toma de decisión, escuchar tu emoción, qué tanto resuena, es decir que cuando tú te pones ese jean ¿qué te genera verte en ese espejo con ese jean? me veo... ¿me siento más segura, me gusta cómo me siento?

Gemela: incluso Doc. Ahora que usted lo dice cuando yo me mido la ropa, no estoy pensando si a mí me gusta, estoy pensando qué van a pensar si me ven con este jean, qué va a decir la gente de mí, “ella con esas piernotas usando ese pantalón”, van a decir, ¡cómo se puso esto!, estoy pensando en los demás, no, si a mí me gusta o no.

Terapeuta: Y ¿eso que implica?

Gemela: Que cosa Doc.

Terapeuta: Elegir en función de otros y no de ti misma.

Gemela: No pues, en lo absoluto, estoy basando, mis decisiones en diferentes gustos cuando cada uno es distinto, todos tienen cosas que yo estoy asumiendo ni siquiera sé si van a hacer reales o no, a veces la gente ni se fija en lo que uno tiene puesto, mire Doc. Que (Risas) yo no sé si le conté que cuando yo conocí al gemelo, el judío estábamos en la playa, el me conoció en vestido de baño, el me vio completita y cuando estábamos charlando y todo yo pensé, obviamente yo no le voy a gustar, ya está viendo mi cuerpo eso es lo que yo pensé y bueno él y

tu número no sé qué y luego yo le estaba contando que yo hago boxeo y a él le encanta hacer ejercicio entonces súper metido en el cuento, ah y que a dónde vas, no sé qué, él me dijo que él hace muchas pesas y yo le dije, cuando puedas me compartes tics para hacer pesas porque eso casi no lo hago y quiero hacerlo más, me dijo claro con gusto yo te comparto la información aunque no es que tu necesites, me dijo así, entonces yo pensando bueno obviamente si él está haciendo coqueto lo que sea, pero ya él no tenía que decirme eso, él me dijo tu cuerpo es bonito así como es, lo que yo pensé inmediatamente fue que ya no le voy a gustar porque ya me vio todo el cuerpo y obviamente no fue así.

Terapeuta: Bueno y ¿por qué piensas eso?

Gemela: Porque mis piernas son gruesas, no están tonificadas, muchos conejos (Risas)

Terapeuta: Y ¿eso implica que no le puedes gustar a alguien?

Gemela: No, pero todavía luchando con esos pensamientos.

Terapeuta: Pero algo que es muy importante, qué decides con respecto a eso, si vas a vivir en modo que opinan otros, qué piensan otros ¿dónde estás depositando tu valor?

Gemela: Aja..., en otros es verdad.

Terapeuta: No solamente te ha estado llamando, si no que te alegra de que te llame, quiere verte, una persona que te vio esas piernas horrosas que tienes (Risas)

Gemela: (Risas) El súper fit

Terapeuta: Además de eso súper fit, ¿dónde queda tu criterio? ¿Qué es lo valioso en ti?

Gemela: Mi personalidad (Risas)

Terapeuta: Sí. Qué más.

Gemela: Todo

Terapeuta: ¡Todo!, el solo ser tú y que importante que te muestres tú.

Gemela: Mire que con él Doc., como no estoy así ¡oh me encanta! , escribo lo primero que se me ocurre por ejemplo yo dije le quiero pedir una foto del hermano para mostrársela a mi hermana, yo eso jamás lo había hecho con David ve mándame una foto tuya no nunca, pero con él sentí la confianza, vos sos gemelo ella quiere verte y yo dije bueno ojala no se vaya asustar y el de una me mando tres, y luego me dijo mándame una tú, quiero ver a tu hermana, es súper relajado y he sido yo, se siente bien, no estar con esa estrategia: No puedo decir, que no puedo hacer, no debería, que era siempre lo que pasaba con David, también ha sido un buen ejercicio de ser yo, dejar de pensar, asumiendo y simplemente decir y hacer, lo que quiero hacer.

Terapeuta: ¿Y eso que te permite?

Gemela: Es mostrarle al otro esta soy yo, si te interesa bien y si no pues ya sabes como soy.

Terapeuta: Que él también pueda elegir, como tú eliges, el otro tiene derecho a elegir, pero el hecho de que él no te elija por ejemplo ¿que implica para ti?

Gemela: Que simplemente no soy lo que él está buscando o si él no me gusta, no es lo que yo estoy buscando

Terapeuta: ¿Y el que no lo elijas, le resta valor a lo que es él?

Gemela: No

Terapeuta: ¿Restaría valor a lo que tú eres?

Gemela: No, y obviamente eso es lo que trato de repetirme mucho Doc. Porque obviamente es algo que todavía tengo que interiorizarme y eso no significa que yo no valgo, pero si trato de tenerlo presente.

Terapeuta: Pero se interioriza en la medida ...que eres consciente de... por ejemplo yo diría que lo interiorizas cuando espontáneamente pides esas fotos y espontáneamente das las tuyas, cuando eres tú y cuando no te genera ansiedad lo que tú eres, ser como tú eres.

Gemela: Si y conocer a alguien que también como yo, le guste mandar mensajes de texto y charlar, yo sé que no debería necesitar una reconfirmación de lo que ya sabía, pero si me ayuda a ver como David y yo definitivamente por eso nunca pudimos congeniar, porque eran demasiadas las diferencias y eso no me hace ser una loca, porque que este man si lo haga, no es loco ni nada raro y no es raro que nos testeamos, es que a nosotros nos gusta, a David no, no le gusta.

Terapeuta: Cada uno es diferente.

Gemela: Eso me ha gustado como ver que yo no era una loca, yo no estaba pidiéndole que, eran cosas que para mí eran valiosas y pues para él no, por ser diferentes. (D3-S6)

Terapeuta: ¿Y qué pasa cuando tu tomas la decisión de eso? desde lo valioso para ti.

Gemela: Ya por fin todas esas dudas que yo tenía de la embarré, debí haber hecho distintas las cosas ya no, sigo validando que mi decisión fue la correcta.

Terapeuta: Exacto, cuando tu tomas decisión desde lo valioso estás sustentando esa decisión en tierra firme

Gemela: Eso, y no me genera ansiedad.

Terapeuta: Y aquel sufrimiento con el cual hemos decidido quedarnos se puede vivenciar mejor, porque toda decisión implica pérdida y toda pérdida implica sufrimiento, pero el sufrimiento puede ser temporal dependiendo si es solamente por la vivencia o lo que se pierde como valioso y no un sufrimiento creado y sostenido en aquello que no lo es.

Gemela: Yo también creo que por eso ahora la ansiedad y toda la tristeza se ha ido porque ya veo todo más claro ya entiendo todo ya todo como que tiene sentido y ya no me doy látigo por lo que hice y no hice.

Terapeuta: Lo ves diferente

Gemela: Si, lo veo diferente.

Terapeuta: eso es tuyo, eso ya nada te lo puede quitar, nadie te lo puede quitar y en la medida que eso es tuyo ¿implica que no vas a sufrir en la vida?

Gemela: No

Terapeuta: Que no vas a sentir ansiedad en la vida, tristeza en la vida ¿que implicaría entonces?

Gemela: Saberlo manejar diferente, pero también Doc. Como pensar, ya llevo dos semanas sin ansiedad cada día de mi vida es como ¡hay! la vida puede ser normal otra vez.

Terapeuta: La vida... ¿cómo es normal?

Gemela: Si, pensar que sean momentos, lo que usted decía uno va a tener esos momento de rabia, pero no quiere decir que día a día, yo identifico eso, que yo no soy una persona que va a vivir con ansiedad cada día de su vida, eso me da tranquilidad y digo bueno si lo voy a vivir otra vez, lo voy a vivir otra vez, pero no que ese va a hacer mi día a día, no lo viviría igual, lo haría diferente. (AP3-S6)

Terapeuta: Que vivirías diferente las experiencias mismas. Esta semana vas a estar muy atenta a tus decisiones pequeñas, cumpliendo con los pasos que hemos trabajado.

Gemela: Ok.

### 10.1.7. *Sesión N.º 7*

**Fecha:** Mayo 18 del 2021

...y conocí más gente en medio de todo si me sentía contenta y decía que rico estaba Doc. Y al final llegué a mi casa como sintiendo un vacío, uno me sirvió para darme cuenta de que esas cosas que yo creo que me hacen feliz me van a llenar en verdad y no, de salir y de tomar, conocer gente no necesariamente, me reafirmo que está bien que me vaya de New York, que esto no es lo que me está llenando en este momento y que tengo que darme la oportunidad de buscar algo diferente.

Terapeuta: Confirma tu decisión.

Gemela: Me empecé a sentir muy mal porque hiciste eso tan boba porque tomaste la foto, luego yo dije Doc. a los hombre nunca les importa cuando lo hacen sentir a uno incomodo cuando le coquetean a uno, yo no voy a sentirme mal yo no lo hice con mal intención, si él se sintió incómodo, al otro día yo solita me regule, no me di palo, no me dije soy una loca, una perdedora como siempre lo hago y lo otro que me gusto que a pesar de que hubo una conexión con él, me gustó mucho, yo nunca había sentido esa conexión con el Judío a pesar que he salido con él tantas veces, me gusto que lo regule, que bacano haber conocido una persona así pero tiene su novia su futura esposa, chao nunca más lo volveré a ver y ya ahí quedo.

Terapeuta: ¿Eso que dice de ti?

Gemela: Que todas las cosas que estoy cambiando, que ya no es el drama la novela, si, no como la ridiculez al extremo, más centrada.

Terapeuta: Con respecto a la relación con un otro, no con relación a la conquista, si no al valorar ese otro como ese ser especial ¿qué me dirías?

Gemela: Me gusta mucho eso Doc. Más que todo me gustó mucho ver como conectarme con alguien después de David, como ver que es posible, que, si se puede no estar tragada de él toda mi vida, eso es uno y yo la verdad lo vi como una conexión de personalidad, de actitud.

Terapeuta: Si

Gemela: Fue una experiencia chévere Doc. varias cosas que me hizo pensar él, esa noche yo no quería ir a la fiesta, es más cuando iba en el Uber iba con una ansiedad, era yo pensando, ya son los últimos fines de semana, ya me voy, ya no voy a estar, pero luego me sentí muy contenta de haber ido, muy chévere y fui yo, fui muy espontánea, fui chistosa, fui yo, y todos los españoles, esos estaban encantados conmigo y en ese momento, el que le estoy contando que tiene novia, le dijo a mi amiga que fue la que me invitó una frase de españoles, que no me acuerdo como es la frase pero quiere decir cómo, que mujer tan increíble que actitud que energía tan chévere, algo así.

Terapeuta: Wau que bien, ¿eso también que dice de ti?

Gemela: Que ya estoy más cómoda siendo yo, aceptándome más y compartiéndolo con otros.

Terapeuta: Con el mundo, relacionándose con ese otro mundo y de alguna manera conectando con personas y con situaciones, que te identifican, mira esas conexiones son precisamente lo que hablamos frente a los valores, con qué vibro, con qué siento que me conecto y mira como tu empiezas a desarrollar esa habilidad, a percibirla y como tú, desde tú naturalidad, siendo tú, logras también hacer vibrar a otros.

Gemela: Viendo la personalidad de él, empecé a pensar, así es que quiero conocer a alguien, porque yo lo comparaba con el Judío, yo sé que no es bueno comparar pero él, a pesar de que es muy lindo muy dulce, todo lo que hemos hablado quitando las cositas raras, no hay ese

clic, y digamos que con el español claro habla español es una cultura un poco similar al latino, entonces, me parece chévere también identificar como yo me desenvuelvo mejor con este tipo de personalidades y de culturas, comparándolo con un David o un Jordán, me cohibo un poco más.

Terapeuta: Mira que importante es eso porque ya identifico en ti esa capacidad para diferenciar no solo al otro, a partir de que es un ser humano diferente a ti, sino a partir de su historia, de su cultura, de su desarrollo y desempeño a nivel de lo que es él. Eso demuestra que identificas que también hay diferencias y eso es muy importante cuando estás en ese proceso de escoger ¿Por qué?

Gemela: Si, siento que ya estoy conociendo y entendiendo un poco más que son las cosas que me gustan, que me atraen y también identifico como yo cambio según con las personas, que me desenvuelvo, que interactúo.

Terapeuta: Ya identificas eso, que hay una dinámica diferente.

Gemela: Mire Doc. Que con el judío, he podido ser muy natural como yo le he contado y la semana pasada estaba en la casa de mi hermana cuando él me llamó y cuando yo colgué mi hermana me dijo “Vos hablabas así con David?, hablabas así como fuiste ahorita con el Judío? y yo no, yo creo que no, eras vos”

Terapeuta: ¿En ese caso qué diferencia percibes?

Gemela: Dos cosas y creo que por eso se me hace más fácil, uno que no estoy tragada de Jordán siento que no lo tengo que deslumbrar o lo tengo que convencer de mí, más relajada porque como que me da igual y dos Jordán me ha demostrado bastante que está muy interesado eso me da cierta tranquilidad, mientras con David siempre sentía, me lo tengo que ganar, tengo que obtener su atención por eso era más esfuerzo, más tácticas y estrategias

...Terapeuta: ¿cómo te sentiste resolviendo tus propias dudas incluso en contra de la opinión de otro? ¿Tomando tus propias decisiones?

Gemela: Sentí alivio

Terapeuta: Muy Bien

Gemela: Hubo un momento que yo pensé cosas malas de él, no sé si me estoy equivocando ahora, por un lado, pensé le estoy dando la oportunidad a una persona que parece que es bueno o estoy queriendo tapar cosas como lo he hecho en el pasado

Terapeuta: Claro, pero igual identificas que con él no has tenido esa química.

Gemela: si Doc. Más que todo como la química, como que, la verdad Doc. Este fin de semana me sentí tan estresada, triste no sé, quería salir corriendo, quiero llamar al judío. Quiero verlo, quiero darle un abrazo y luego me di cuenta de que quiero correr a un refugio por un ratito (Risas) así él no me mate no me importa, pero entonces, trate de controlarme, trate de arreglarlo y no, no pensar en eso, puedo hacerlo tengo que lidiar con esto sola.

Terapeuta: ¿Cómo logras tu regular esa necesidad de correr a los brazos de un hombre, no importa quién?

Gemela: Uno lo que pensé fue siempre he hecho eso, no lo puedo seguir haciendo, porque sabes muy bien, que no estas enamorada del judío y no es que estés muy interesado en él y dos esto es solo como una anestesia para el momento, que al final de todo lo que tengo que hacer, es lidiar con esto, es hacerlo ya y no posponerlo más.

Terapeuta: Muy bien y ¿lidiar con qué?

Gemela: Incomodidad, soledad, tristeza y... (E2-S7)

...Terapeuta: Claro, el solo hecho también admirar como el afrontamiento de este malestar lo estás haciendo de forma diferente, ¿cómo sería Meli sin sus nuevas habilidades en este momento que estás viviendo?

Gemela: Mantendría borracha

Terapeuta: Ya

Gemela: Ya habría hecho de todo con el judío.

Terapeuta: Es decir, que estarías afrontando de una forma muy básica la situación, lo que nosotros llamamos estrategias de primer orden, como muy desde la emoción, de apagar un incendio y que en últimas genera mayor malestar. Buscarías estar borracha o haber buscado una relación con cualquiera, no importa las condiciones ¿Cuáles son esas estrategias que ahora vez que posees que te permiten a ti manejar esta situación de forma diferente?

Gemela: Varias cosas, hacer ejercicio, en otro momento ni siquiera eso, decía no voy a hacer nada y no hacía nada.

Terapeuta: Muy bien

Gemela: Relajación, inmediatamente cuando no puedo calmarme hago eso, respiro, salgo a caminar a veces, ya no siempre acudo a llamar a alguien, que siempre hacía eso o sino me pongo a leer como esos tipos de mensajes que usted me manda Doc. Yo cree un álbum y ahí guardo todo los mensajes cuando estoy así que se me olvida, que nada tiene sentido me pongo a leer los mensajes.

Terapeuta: Muy bien, estás haciendo uso de recursos propios que no te hacen daño, que te nutren, para mejorar tu estado emocional, que no te desconectan con el mundo cómo sería ingiriendo licor, por el contrario, estás buscando herramientas saludables para afrontar las

emociones, para regularlas, *que no estás buscando la ayuda en otro, sino que vas buscando tus propios recursos ¿qué opinas de eso?*

Gemela: Eso sí lo he notado muchísimo más, tratar de acudir a mí misma, eso pasó esta mañana, me voy a sentar yo solita a desayunar, me sentí tan contenta, dije porque no hago esto más a menudo, hoy no tengo con quien ir a tomarme un café entonces voy yo sola, o el otro día tenía que ir al supermercado y usualmente yo llamo a alguien, dije, no quiero llamar a nadie, no quiero andar con nadie, ni hablar con nadie quiero estar conmigo misma, esas cosas son supremamente nuevas para mí. (E3-S7)

Terapeuta: Ya lo disfrutas, tu misma estas generando tu propio bienestar, tu misma estás siendo responsable frente a regular emociones, a generar momento especiales, a generar bienestar para ti misma, veo que identificas más como eres, qué es lo que te gusta ¿cómo te podrías describir?

Gemela: Alegre, como se llama Doc. Cuando uno quiere hacer reír a la gente como no chistosa si no cómo hacer bobadas no es como decirle

Terapeuta: Divertida

Gemela: Ese día en el bote yo me puse a saltar a bailar a hacer reír con todo lo que estaba pasando y me acuerdo como cuando era en el colegio, yo siempre era la que hacía reír a todo el grupo de amigas, charladora usualmente empiezo a preguntarle a la gente, dejó que la gente se abra conmigo, me cuente cosas.

Terapeuta: Y eso que está descubriendo en ti ahora ¿era común identificarlo? ¿Lo podrías identificar fácilmente en ti?

Gemela: Yo identificaba antes de mudarme a New York, incluso desde antes yo siento que yo perdí eso estando con Alejandro, me volví súper seria, amargada, ya ni me reía, y cuando

volví a New York volví como a recuperar eso otra vez y ya luego con Chari otra vez caí en la amargura total.

Terapeuta: El factor común viene hacer como esas relaciones dañinas para ti, son las que en últimas borran tu ser, te anulan, te debilitan.

Gemela: Cuando termine con Chari dure un año y medio sola, que fue que yo le conté que estuve sola, antes de conocer a David y ahí volví hacer chistosa, salir, espontánea como volver a recuperar eso, por eso al principio yo estaba tan negada que no quería nada con David y la verdad Doc. no se de pronto si usted si me escucha comparando con lo que yo dije la última vez sobre el Judío, yo he estado pensando bueno, analizando como cosas cómo reaccionó con él, por ejemplo a veces yo le quiero mandar un mensaje no bonito, no romántico como algo pensando en ti o preguntando algo a él y digo no, para que, no vas hacer eso, como cuando siento que medio de pronto quiero conectarme más con él, digo no, y no sé si es de un siento que no es o para que te vas a enamorar para que te vas a tragar, no te puede importar, no te puedes involucrar, ahí, si me he estado cuestionando desde donde viene ese no querer.

Terapeuta: Pero me encanta eso, “me estoy cuestionando desde donde viene ese no querer”, logras Autodistanciarte, eso dice mucho de Meli, mucho a favor, esa capacidad de analizar las situaciones, de no agobiarse frente a eso, muy valioso, un gran logro Meli. Diría que es muy importante que recordemos desde donde tomas tus decisiones, si es desde ese valor que no quieres cultivar una relación, porque ese otro no cumple con lo más importante que es para ti ¿sí? con aspectos que implican, asumo esta relación que quisiera vivir aun sabiendo que tiene aspectos que no van conmigo, pero que eso no es vital y asumo la responsabilidad ¿sí? pero el solo el pararte a pensar no desde el primer impulso, no de la necesidad de ese otro, como tu decías quiero correr a que me abracen no importa quién, ahí está la diferencia y creo que logras

identificarlo, porque si tú vas a relacionarte desde el miedo, la dependencia de un otro para poder estar bien o quieres escoger una pareja bajo tus criterios, bajo tus valores, bajo lo que es importante para ti en un relación, no vamos a encontrar el hombre perfecto pero aquello que no es negociable en ti, tiene que estar y si hay un aspecto que no resuena contigo entonces, hay que escuchar eso o ¿no?

Gemela: si, Doc. Leí algo la semana pasada que le quería contar...

Terapeuta: ¿a partir de eso que tú analizas qué harías diferente hoy con tus futuras relaciones incluyendo el judío?

Gemela: Doc., creo que me he dado cuenta cuando vi este mensaje y ayer estaba viendo un video de los que le cuento de los terapéuticos hizo una pregunta ¿estás dispuesto a decidir a amar a alguien? mi respuesta inmediata fue No, de una, fue lo primero que respondí y no dude ni un segundo en responder, entonces identifico que todavía no estoy dispuesta que no, que mi corazón no está, listo y decir vamos a encontrarlo, lo encontré (Risas) y que si es algo que tengo que seguir trabajando

Terapeuta: Algo que tienes que trabajar en ti, ¿porque sería importante tener esa capacidad de reconocer lo valioso en ti, para poder establecer una mejor relación con otro?

Gemela: De pronto eso me daría como más tranquilidad y paz de asumir consecuencias, que de verdad supiera quien soy yo, en mi cabeza todavía está muy arraigado el que cuando yo me enamoro me vuelvo una loca, soy la peor versión de mí, de pronto por eso, si siendo tan insegura, digo a la final.

Terapeuta: ¿y eso sí es enamorarse?

Gemela: no

Terapeuta: ¿qué sería?

Gemela: No sé a la final todo se resumen si yo supiera en realidad el valor, lo valiosa que soy, no amaría desde necesidad

Terapeuta: sino

Gemela: si no desde mi Libertad

Terapeuta: (Risas) wau, eso lo voy a escribir y mira como esa frase que tu acabas de decir como lo puede llevar la acción ¿cómo tú lo llevarías a la acción? Es decir, quiero amar, no desde la necesidad, sino desde la libertad de amar ¿eso cómo sería verlo en acción?

Gemela: Poniendo al judío de ejemplo, él ha sido como uno de mis experimentos (Risas) yo sentí mucha necesidad de él, el fin de semana y ayer, pero me dije no lo voy a hacer desde este punto, porque no es auténtico no es real es simplemente un arranque, haciéndolo desde la libertad, me pregunto, ¿estoy muy, muy interesada? la verdad no, no me cuadra, *¿cumple con lo que yo quiero? la verdad no, entonces, toca hacerlo más desde mis valores, de lo que yo estoy buscando...*

Terapeuta: Muy bien.

Gemela: Doc., en la fiesta había un español, ha papacito este si es soltero, yo ya lo había visto en fotos, le pregunte a mi amiga ¿y el que soltero? Si él es soltero, pero me dijo es un perro malo, a metros no, ese día él me miro, me coqueteo, me saco a bailar y yo nada, lejitos de él, ya ahí empecé a ver que me respeté a mí misma, antes aceptaba al que me parara bolas, sin importar nada.

Terapeuta: ¿Eso que demuestra en ti?

Gemela: Ya me estoy cuidando, estoy siendo más selectiva, había otros soltero ahí que estaba medio pendientes, pero dije no me gustan y en otro momento me emborracho, así este feo, así no me guste, lo que sea, pero eso es como antes yo sentía que tenía que conformarme, con lo

que me cuajara y no me sentía digna de, pero ahora siento que no estaré con cualquiera, estas cositas si me demuestran que me quiero, de alguna forma me quiero. (Risas) (E4-S7)

Terapeuta: ¿cuándo ese auto empieza a funcionar mejor que pasa? Te acuerdas las cuatro llantas

Gemela: Autoestima,

Terapeuta: Autoimagen, el Auto concepto, la Autoconfianza, cuando valoras y trabajas frente a la relación eso y tus decisiones se basan en eso, desde tu amor propio, ¿qué pasa?

Gemela: Escojo mejor

Terapeuta: Escoges mejor, Tomas mejores decisiones.

Gemela: Si, lo último que le quería decir el fin semana cuando yo iba en el Uber, que me dio tanta ansiedad, usted sabe que Manhattan había estado muerto eso era un desierto, y ahora, ya las calles están llenas, la gente está rumbeando, todo está llenándose ya, la ciudad está volviendo hacer lo que era, yo siento que también me llenó de ansiedad eso y yo ya me voy (Risas) pero luego como ya he vivido unos tres fin de semana de fiesta, salir y luego a mi casa y me siento vacía, si Meli esto no es lo que quieres y es verdad, te cuesta dejarlo ir y yo sigo pensando en New York como una relación con todos mis novios una relación Tóxica, me quiero soltar porque yo sé que es New York, pero yo sé que ya no me hace bien y tengo que alejarme en este momento.

Terapeuta: Tu criterio de decisión está en relación con algo que es valioso para ti, que quieres rescatar, que quieres tener una mirada diferente del mundo y puede ser simbólico, yo te invitaría a que escribas una carta de agradecimiento de lo que has vivido en New York es decir ¿con que te vas a ir? con esta experiencia de vivencia de New York, ¿que quisiera agradecerle a

la vida? Con respecto a esto, con este ciclo que estás terminando ¿no? Que lo podamos compartir en nuestra próxima sesión, ¿Te parece?

Gemela: si Doc.

## 10.2. Anexo B. Rejilla de Recolección de Información Entrevista en Profundidad.

Tabla 6. Categoría de Análisis: Autodistanciamiento

Preguntas	Respuestas del consultante	Transformación (lenguaje Psicológico)	Reacciones del asesor
Eso diría que incluso hay situaciones en una relación, que una de las parejas no podría controlar, muy a pesar de ella. El temor a que alguien te deje ¿estaría basado en qué?	Miedos, igual es como vivir en la incertidumbre absurda.	La consultante logra Autodistanciarse de su situación, movilizand la Autocomprensión ante el miedo al abandono, y la posibilidad de hacer frente a aquello que no puede controlar, como el que la pareja decida terminar la relación.	La consultante identifica su miedo y acepta su límite ante el control, sin embargo, no es tan evidente en la referencia que comprenda su miedo específico al abandono.
¿Porque sería una incertidumbre absurda?	Porque uno no puede saber si va a pasar, cuando o como, vivir pensando en eso es horrible. (AC1-S1).		
¿Eso quiere decir que tú serías feliz con un hombre dependiente de ti?	Pareciera Doctora que eso es lo que a mi gusta o eso es lo que a mí me dice que me aman, según yo, es el amor que alguien	Logra Autocomprender lo que para ella significa el amor, la necesidad de sentirse amada y sentirse necesitada para su pareja. Logra identificar la idea errónea frente al amor,	De acuerdo. La respuesta de la consultante deja ver su comprensión sobre las ideas acerca de la expresión del amor en el vínculo de pareja.

	dependa de mí, entonces como él no es así a él no le importó. (AC 2-S1)	desde la dependencia y no desde la libertad; logrando el objetivo de la pregunta formulada.	
¿No lo ves así?	No, yo no lo veo así...	Logra Autodistanciarse para trabajar en la capacidad de	De acuerdo. La consultante logra comprender la manera como desde su
	No, eso usted acaba de hacerlo ver así.	Autocomprensión, de su tendencia a ver solo lo negativo, su tendencia	como desde su experiencia percibe el amor y logra aceptar
Y Porque yo sí podría verlo así y tú ¿no?	Porque usted está viendo todas las posibilidades y yo solo estoy viendo que no hizo tal cosa. Solo veo una, la mala, la negativa.	selectiva negativa ante situaciones, a cerrarse ante sus expectativas, a no darse la oportunidad de vivenciar y resignificar otras experiencias y la tendencia a no valorar las conductas de su pareja desde la diferenciación.	que las otras formas distintas a la suya son igualmente válidas y valiosas, posibilitando también la experiencia de sentido en ellas.
¿Centras tu atención en qué?	En algo que no hace, que yo esperaba que hiciera y no fue tal cual como yo esperaba, no veo nada más.		
Tiendes a manejar un	Muy buen punto lo		

parámetro que no  
solamente es lo que  
es, sino lo que tu  
consideras que él  
debería ser, hacer, si  
no es exactamente  
como tú lo has  
programado y como  
tú lo has definido  
entonces no encasilla  
en la posibilidad de  
ser una  
manifestación de  
afecto ¿una  
manifestación de  
amor? ¿Una  
manifestación de que  
te quiere, te valora?  
Pero como cada ser  
humano es diferente,  
debe ser duro  
manejar ese filtro así  
¿por qué, con qué  
realidad sustentas  
eso?

Y ahora que lo  
percibes así ¿qué  
dices? ¿Qué opinas?  
Creo que me estoy  
perdiendo de  
muchas cosas que  
él está haciendo en  
la relación porque

---

estoy muy enfocada en cómo yo creo que debería ser, en vez de recibir lo que él me está dando, comprenderlo, apreciarlo, aceptarlo. (AC4-S2).

---

¿...el afecto que se le manifiesta a Meli tiene que ser del mismo patrón que Meli quiere?	Yo creo que lo que ahí está pasando Doctora, es que yo quiero que me den lo mismo que yo estoy dando.	Al finalizar una sesión logra autocomprender sus patrones rígidos de brindar amor y sentirse amada; a través de la ironía como actitud socrática por parte del terapeuta, la consultante logra relajarse y con humor identificar y comprender dichos patrones, reconociendo varios aspectos que no identificaba en ella.	Destaco tu habilidad para facilitar la Autocomprensión y el buen uso de la actitud de ironía en la pregunta, que, de acuerdo con la respuesta de la consultante, hace evidente su buen resultado.
¡Qué bien!	¡Igualito!		

Igualito, o sea que lo que necesitamos es crear un Clon de Meli, otra Meli, ni siquiera otra Gemela, porque tú hermana es diferente a ti aun siendo gemela, necesitamos un clon de Meli, vestirlo así, para hacer la pareja ideal para Meli.

Más o menos, tan chistoso... (Risa).

¿Tus criterios de afecto, de amor, tendrían que ser igualitos a los que Meli da? ¿De lo Contrario no valen?

Como no los dan como yo quiero, yo digo no me quiere, aja...

Todo eso es fundamental que tú lo entiendas porque es lo que determina tu patrón de interacción de pareja. Por favor quiero que escribas esas diez cosas nuevas que comprendes hoy en

No Doctora, ya me veo como Diez cosas nuevas que yo no sabía de mi (Risas).

ti, (AC5-S2).

**Tabla 7.** *Subcategoría: Autorregulación (AR)*

<b>Preguntas</b>	<b>Respuestas del Consultante</b>	<b>Transformación (lenguaje Psicológico)</b>	<b>Reacciones del asesor</b>
<p>¡Bravo! eso eres tú, tú y tu diferencia, Meli en el mundo no existe otra Meli Rosales Cobo, y eso es lo que él está viendo en ti y eso es lo que lo hace a él sonreír y eso es lo que te ha permitido a ti disfrutar y hasta relajarte y cuando dices bueno, no, aquí no voy a dañar la experiencia por esta situación y empiezas a regular y a controlar la ansiedad</p> <p>¡Felicitaciones!</p>	<p>Yo no me la creía, en otro momento exploto, digo de todo, me hago la loca de la casa, (Risas) yo me mordía la lengua, yo no puedo decir nada, no puedo, no puedo, lo voy a decir asertivamente. (AR1-S1).</p>	<p>La consultante, hace referencia a una situación particular, donde logra autorregular su emoción, teniendo claro el concepto de asertividad y los beneficios de establecer una comunicación asertiva y no desde lo emocional, diferenciando su tendencia a no autorregularlas.</p>	<p>De acuerdo.</p> <p>La consultante seguramente ha descubierto valor en ejercitar la asertividad como habilidad social.</p>

---

<p>Doctora le voy a ser sincera, la verdad yo estaba pensando el otro día no hace más que comprarle regalos a la perrita de Erick, y a mí no, como yo soy como soy.</p>	<p>Por medio del recurso del Autodistanciamiento, logra autorregularse en sus expresiones sarcásticas, logra controlar sus pensamientos, sus celos y deseos de ser el centro de atención constante, postergando sus deseos</p>	<p>Considero que en esa acción de postergar su deseo o su gratificación también desarrolla mayor tolerancia al malestar que refiere.</p>
<p>¿Cómo eres?</p>	<p>A veces me dan celos todavía, todo solo para la perrita.</p>	
<p>¿Todo?</p>	<p>Risas. Bueno yo, no voy a decir nada, ¿pero cuando un detalle para mí?, no tiene más nada que hacer si no comprarle regalos a la perrita, pero pasó el viernes.</p>	

Sí, ¿qué hiciste diferente?

No lo forcé, no hice ningún comentario sarcástico, que en otro momento de esos es lo que hubiese hecho, el sarcasmo, mi dato ahí como para dejar la persona pensando, no dije nada, pensé el día que a él le nazca me dará un detalle a mí y pasó.  
(AR2-S2)

Si doctora, usualmente no reconozco mi progreso, ayer cuando llegué aquí a mi casa me sentí muy contenta de ver cómo el sábado me autorregulé y me sentí bien.

Reconoce su progreso, cuando logra a través de la autorregulación de la ansiedad, disfrutar de un día de fin de semana, logra no generalizar momentos de ansiedad con incapacidad de disfrute.

La consultante logra mayor ejercicio de Autodistanciamiento lo que posibilita su autorregulación. Considero importante lo que mencionas al final, el logro de no generalizar

Muy bien, ¿qué hiciste diferente?

Sí, disfruté a pesar de que hubo cositas que me estresaron, no me dejé dominar por la ansiedad,

y eso no me dañó el día,  
el sábado.

Lo más importante es  
como tú puedes  
generar esa sensación  
de bienestar y.... No  
hay nada de malo en la  
angustia, lo malo es el  
cómo nos  
angustiamos. (AR3-  
S2)

... mm (Risas) ¿qué  
más?

Aquí hablando de como  
se dice de yo reaccionar  
ante las cosas como  
usualmente las hacía, el  
viernes... ah el viernes  
yo dije bueno...terminé  
de trabajar, me voy a  
tomar un café a la ciudad  
sola, voy a comprarme  
algo....pues me reuní  
con unos amigos y tome  
como tres cócteles, pues  
cuando salí de allá si me  
sentía como un poquito  
preñada, pues me  
empecé a llenar de rabia  
pensando en David, me  
dio unas ganas de

Logra autorregular, a  
pesar de la ingesta de  
licor e incluso  
haciendo uso de la  
respiración, dominar  
sus tendencias a  
reaccionar con  
conductas como  
enviar mensajes de  
texto, que por  
experiencias pasadas  
sabe que le generan  
posteriormente  
arrepentimiento y  
culpa. Llega a  
comprender la  
ingesta de licor,  
como un recurso de

Es para destacar el  
avance de la  
consultante en su  
capacidad de  
autorregulación,  
pues aun estando  
bajo el estado de  
alcoholamiento logra  
hacerlo, lo cual  
constituye una  
experiencia que  
seguramente generó  
motivación con su  
proceso.

---

mandarle un mensaje así, afrontamiento  
fuiste lo peor, yo nunca negativo.  
te importe pues bueno la  
payasada (Risa) pero me  
contuve Doc. Respire me  
dije si estoy prendida  
estoy alterada por el  
alcohol pero mañana me  
voy arrepentir de esto,  
no lo hice y al otro día  
me levanté ¡ay! Dios  
Mío Gracias que no hice  
eso, como que siento que  
como que antes me  
escudaba, en eso, es que  
estoy prendida hago lo  
que quiera, pero ahora lo  
controlo más. (AR4-S3).

---

**Tabla 8.** *Subcategoría: Autoproyección (AP)*

<b>Preguntas</b>	<b>Respuestas del consultante</b>	<b>Transformación (lenguaje Psicológico)</b>	<b>Reacciones del asesor</b>
...creaste momentos especiales y decías que fue un día muy especial ¿quién hizo todo eso?	Yo, yo lo hice, lo construí, fue un valor de creación.	La consultante, a partir de un valor de creación, logra Autoproyectarse, creando vivencias significativas y siendo responsable de su bienestar.	De acuerdo. La consultante logra verse como un ser en proceso y con la responsabilidad de crearse a sí misma.
Es posible generar esos cambios y cuando tú descubres que esos cambios son positivos y te hacen sentir bien lo disfrutas ¿qué genera eso en ti?	Que puedo llegar a estar bien, a construir eso.		
¿Te ves diferente?	Uy sí, me veo diferente, siendo más responsable de mi (AP1-S2).		
¿Y eso cómo te	Me hace sentir como	Logra mediante el recurso	De acuerdo.

---

hace sentir?	liberada, como aliviada (Risas).	del Autodistanciamiento, Autoprojectarse, en un estilo de relación diferente que le genera paz y bienestar.	Considero además que, el alivio que experimenta expande su capacidad de Autoproyección y con ello, mayor motivación para su proceso de cambio.
Muy rico, muy chévere me gusta ese sentimiento y tú misma lo has construido, puedes construirlo así, ¿te quedarías con esa forma de manejar la relación así?	Pues. Sí, me quedo con ese manejo.		
¿Te ves a futuro manejándola así?	Me veo así en mi futuro, que rico doc. (AP2-S2).		

---

---

<p>Saberlo manejar diferente, pero también Doc. Como pensar, ya llevo dos semanas sin ansiedad cada día de mi vida es como ¡hay! la vida puede ser normal otra vez.</p>	<p>En sesión posterior a la recaída, logra vivenciar dos semanas sin altos niveles de ansiedad y Autoprojectarse vivenciando las situaciones de forma diferente, autorregulando emociones, que son propias del ser humano en el transcurrir de su vida.</p>	<p>Es importante que la consultante comprenda que no se trata de eliminar la experiencia de ansiedad de su vida, sino de aprender a gestionar esos momentos.</p>
---	---	--

La vida... ¿cómo es normal?

Sí, pensar que sean momentos, lo que usted decía uno va a tener esos momento de rabia, pero no quiere decir que día a día, yo identifico eso, que yo no soy una persona que va a vivir con ansiedad cada día de su vida, eso me da tranquilidad y digo bueno si lo voy a vivir otra vez, lo voy a vivir otra vez, pero no que ese va a hacer mi día a día, no lo viviría igual, lo haría diferente.  
(AP3-S6).

---

**Tabla 9.** *Categoría de Análisis: Variables que intervienen en la Recaída.*

<b>Preguntas</b>	<b>Respuesta del Consultante</b>	<b>Transformación (Lenguaje Psicológico)</b>	<b>Reacciones del Asesor</b>
¿Si esa foto tuya, para ese personaje no fuera aprobada, que pasaría?	Y eso es lo que yo pensé y si él dice no gracias, aunque imaginé que no lo iba a decir, porque él ya había dicho que sí (Risas) pero luego pidió la foto, bueno y si dice que no, yo soy una fea, soy una horrenda no valgo la pena, no, yo me decía yo misma no, no es así, si no le gusto y lo que sea, yo no soy para él, eso no quiere decir que yo no valgo, que yo no soy linda, yo me lo dije pero	La consultante, aunque logra identificar la importancia de no validarse a partir de la aprobación externa, reconoce que aún es un patrón cognitivo que en ella predomina, disminuyendo su Autoconcepto y su autoestima, depositando su valía, en la opinión de otros, en un locus de control externo.	Es un patrón predominante de la personalidad dependiente, que al carecer de una adecuada autovalidación la requieren del otro. Es evidente que la consultante se da cuenta de ese patrón.

---

	que yo me lo creyera no, que si eso hubiera pasado y yo me fuera sentir bien no, yo sé que no, entonces es eso.		
¿Qué hubiese pasado realmente?	No pues yo de una me hubiera dado palo, me hubiera sentido mal, me hubiera aburrido, yo no soy linda, nadie me desea, porque todavía me importa mucho lo que piensan de mí.		
Entonces ¿tu valor lo estás depositando en la opinión de otros?	Sí, así es (PCA1-S3)		

---

¡Ah! es decir ¿que el valor del ser humano no está en solo lo físico?	No, pero porque según yo...yo tengo valores y yo me	Se percibe a través del diálogo, un patrón cognitivo generalizado e irracional, alrededor de	El patrón cognitivo configura su campo fenoménico y a la vez restringe el despliegue
---	---	--	--

---

fijo en otras cosas, entonces yo puedo ver eso, pero según yo, los hombres son más superficiales y ellos no van a ver eso que todos los hombres son superficiales, valoran a las mujeres, sólo a partir de lo físico y que las mujeres, incluyéndola a ella, son las que tienen la capacidad de valorar de forma integral. de su libertad personal.

¡Ah! huy escribamos esa idea ¿cómo es? me la repites porque no me quedó muy clara

Según yo, yo soy una persona que ve valores, no solo lo físico yo puedo identificar eso, porque para mí no es más importante el físico que lo de adentro ¿no? pero para mí los hombres son superficiales y siempre van a querer una mujer más linda, más sexy, más flaca.

---

(PCA2-S3).

---

¿Con que te quedas hoy Meli?	No pues Doc. La verdad como que parece ser que todo estos pensamiento que según yo creo que los demás tienen de mí, soy yo la que los tengo, tanto de mi como de los demás	La consultante, logra Autocomprender patrones cognitivos que son limitantes, erróneos y superficiales que la llevan a interpretaciones erradas de los otros hacia ella y a generalizar situaciones.	De acuerdo. Considero que logras que la consultante se dé cuenta de los patrones cognitivos que restringen su libertad y que le someten a relacionarse desde la configuración de dicho patrón.
Y ¿qué pasa con esos pensamientos?	Pues son erróneos, superficiales, limitantes, nunca lo había visto así la verdad.		
¿Cómo?	Pues según yo, que es la sociedad, pero no es así, soy yo que pienso		

---

así, no son los  
demás, soy yo,  
pero me pongo  
a pensar en  
ciertas personas  
yo muchas  
veces los  
califique casi  
que de entrada  
porque no, son  
muy feítos,  
porque yo he  
hecho eso, por  
eso pienso así,  
yo lo hago,  
razón por la  
cual los demás  
pensarían igual,  
así. (PCA3-S3).

---

¿Y cómo vez tu  
proceso?

No sé... Doc....  
pienso que  
volví a seguir  
esos arranques,  
hacer esas  
locuras,  
igualmente a  
algo que estaba  
acostumbrada  
hacer. Para  
hacerme daño.

Ante su recaída, identifica  
patrones, que solía utilizar  
antes del proceso, que la  
Auto agreden y  
posteriormente generan  
culpa.

Es interesante que la  
consultante nombre su  
conducta con  
sinónimos relacionados  
a su impulsividad y al  
daño que le causa, lo  
que indicaría que, a  
pesar de la recaída, lo  
alcanzado en el proceso  
sigue vigente

---

---

(PCA4-S4).

---

¿Qué Sucede a Partir  
de la Ingesta Excesiva  
de Licor?

...que yo decía  
que yo era una  
perdedora...que  
yo era una  
perdedora... y  
que él me decía  
Meli deja la  
bobada vos no  
sos una  
perdedora...y  
que luego yo le  
decía...es que  
yo solo quiero  
compañía...yo  
solo quiero  
compañía...y  
que yo le dije  
que yo solo  
quería  
amigos...y que  
lloraba...y ya  
luego me fui...  
(PCA5-S5).

---

Durante el evento de  
recaída, bajo efecto del  
licor, se muestra el patrón  
negativo, de  
desvalorización, de  
dependencia y de  
necesidad de compañía.

Aquí se hace evidente  
la necesidad que la  
consultante perciba y se  
conecte con sus propios  
valores. No es  
suficiente con  
comprender y  
autorregular su miedo a  
la soledad, es necesaria  
la percepción y  
vivencia de valores que  
posibiliten la  
experiencia de sentido  
consigo misma.

**Tabla 10.** *Subcategoría: Circuito Orgánico Dopaminérgico (COD)*

<b>Preguntas</b>	<b>Respuestas del Consultante</b>	<b>Transformación (Lenguaje Psicológico)</b>	<b>Reacciones del Asesor</b>
¿Cómo así que te escudas?	Si, pues veo que primero tomo licor para relajarme, y que tomar me desinhibe y que es una excusa para hacer las cosas locas. (COD1-S3)	La consultante identifica en la recaída, la relación y efecto de ingesta de licor con la sensación de relajación y desinhibición, que genera respuestas no controlables.	De acuerdo. La teoría Logoterapéutica asume al ser humano como tridimensional, es decir, un ser biopsicoespiritual y es importante estar permeado por esa visión antropológica en los procesos de psicoterapia, ya que los procesos neuroquímicos propios del sistema dopaminérgico participan activamente en la restricción que plantea el paralelismo psicofísico.
..... ¿Por qué empezaste a tomar?	Porque me quería relajar, olvidar, sentirme libre, feliz, y luego empieza la depresión e incluso cuando yo estaba en ese apartamento en la fiesta, de la nada empecé a llorar y a llorar. (COD2-S4).	Durante el episodio de recaída, identifica como razón para la ingesta incontrolable de licor, sensaciones placenteras de relajación, libertad y felicidad que luego termina en estado depresivo,	En las recaídas coinciden algunas variables, entre ellas la necesidad de tramitar el malestar con aquellas estrategias ya usadas. Por lo que la consultante quizá no logra aun diferenciar entre bienestar y bien-sentir.

		intensificado en el día siguiente.	
.... ¿Qué sucede en tu cuerpo químicamente cuando ingieres licor en exceso?	Relajarme, como que no puedo parar y luego perder el control y hacer locuras. (COD3-S4).	Se identifica circuito orgánico dopaminérgico asociado a la ingesta de licor, que genera una experiencia temporal de placer y que le dificulta autocontrol.	En esta experiencia se hace evidente que ha falta de la vivencia de un valor que brinde sentido, se exagera la voluntad de placer con estrategias que buscan distensión del malestar y que van consolidando la acción del sistema dopaminérgico.
Es decir que para ti pasarla buenísimo es ¿tomártelas todos?	...y no en ese punto máximo...es donde me siento en cómo tan increíble...como...y ya yo pierdo el control...y ya estoy en un punto donde no puedo decir voy a parar ya...y de ahí ya no paro. (COD4-S5).	Nuevamente refiere sensaciones placenteras temporales, que favorecen la ingesta de licor y pérdida de autocontrol.	Podría ser que la libertad que no logra de manera consciente es suplantada por la que experimenta a través del consumo de alcohol.

**Tabla 11.** *Categoría de Análisis: Dinamismo Espiritual- El Recurso de la Autotrascendencia.*

Preguntas	Respuestas del Consultante	Transformación (Lenguaje Psicológico)	Reacciones del Asesor
	<p>Cierto Doc. Que esto no quiere decir que todo lo que he logrado estos cuatro meses...va a volver como... ¿empezar desde cero? ¿Cierto que no?</p>	<p>La consultante, a partir de la experiencia de recaída, teme empezar de cero su proceso, logrando identificar que a pesar de la situación posee habilidades, aprendizajes que le son propios y percibe la experiencia como una oportunidad para mejorar.</p>	<p>Identifica logros que favorecen la autoconfianza y con ello verse como ser en posibilidad.</p>
<p>Muy buena pregunta, ¿tú que te responderías?</p>	<p>Yo creo que no.</p>		
<p>¡Ah! Qué bueno, ¿porque crees que no?</p>	<p>Porque lo que usted dice, obviamente hoy las emociones están...Pero a pesar de que todavía me duele lo de David, descubro que he aprendido a vivir mi vida en paz, a vivir sin tenerlo a él en mi vida, tanto</p>		

en momentos buenos, yo siento que no...No tiene que significar que voy a volver arrancar desde cero, verlo mejor como para que me sirva (SP1-S4).

---

¿Y cómo lo estás trabajando?	Pues que el valor viene de mi...Pues que un otro no me quiera ya...o no haya luchado por mí...pues no cambia lo que yo valgo.	La consultante, logra objetivos de cambio, a partir de su autovalidación, de reconocerse como valiosa a pesar de...de la opinión o sentimientos de otros sobre ella.	De acuerdo. La Auto aprobación genera las condiciones para desplegar el dinamismo del Espíritu.
¿Por qué no cambia?	Pues porque no dejo de ser yo...y porque no dejó de tener las cosas buenas que tengo...porque un otro me quiera o no. (SP2-S5).	.	.
¿Qué tendrías que hacer entonces?	Pues Doc. Lo único que se me ocurre es, a partir de mis experiencias pasadas...creer que puedo... pues de verdad creer en mi valor...Si yo lo creo... yo no necesitaría que un hombre me reafirme o no se me desmoronaría el mundo...por qué un hombre	A pesar de las circunstancias, la consultante logra descubrir en ella la capacidad de reafirmarse en su valía personal, su capacidad de darse valor a pesar de..., la posibilidad de dar una respuesta diferente a su	Es interesante que la consultante basa su posibilidad de cambio y desarrollo personal en logros ya alcanzados

---

no quiere conmigo...o si él pasado.  
fuera más que yo...o mejor  
que yo... (SP3-S5).

**Tabla 12.** *Subcategoría: Diferenciación (D)*

<b>Preguntas</b>	<b>Respuestas del Consultante</b>	<b>Transformación (Lenguaje Psicológico)</b>	<b>Reacciones del Asesor</b>
La pregunta sería ¿qué hace que tu relación se fortalezca, no desde la dependencia?	Entendiendo que somos diferentes, que no tiene que ser como yo quiero o espero que sea. Creciendo ambos. (D1-S2).	La consultante logra identificar la diferenciación como un aspecto necesario en la dinámica positiva de pareja y como la diferenciación, promueve la no dependencia afectiva, sino el crecimiento mutuo.	De acuerdo. Su respuesta refiere la legitimación de si y del otro.
.....incluso aprender que él es otro diferente a ti, pero ¿porque el otro piense de cierta manera, significa que ahí está tu valía, como mujer,	No, el que él sea bien diferente a mí, no me define, que sí, que es diferente a mí, que lo que él piensa no me define.	La consultante logra, a partir de la diferenciación, comprender que su valía no debe estar depositada en su pareja, en sus preferencias, ni la define a ella como persona.	De acuerdo. Considero que, al ayudar a la consultante a desplegar su Autotrascendencia, específicamente la diferenciación, se observa un dinamismo espiritual que demuestra la tesis Frankleana de la persona como un ser

como pareja?

insumable.

Muy bien dicho,  
no te define, no  
determina tu  
valor ...(D2-S4)

Si y conocer a alguien que también como yo, le guste mandar mensajes de texto y charlar, yo sé que no debería necesitar una reconfirmación de lo que ya sabía, pero si me ayuda a ver como David y yo definitivamente por eso nunca pudimos congeniar, porque eran demasiadas las diferencias y eso no me hace ser una loca, porque que este man si lo haga, no es loco ni nada raro y no es raro que nos testemos, es que a nosotros nos gusta, a David no, no le gusta.

A partir de la diferenciación, logra resignificar su ruptura amorosa, no desde sus inseguridades, sino desde la no compatibilidad en sus preferencias, reconocer a su expareja como alguien diferente a ella, le facilita la comprensión de su ansiedad, reevaluando el concepto de "loca" en su vocabulario frente a la relación y descubre que con un otro si logra mayor compatibilidad.

Considero valiosa la manera como se legitima a sí misma y lograr quitarse el rótulo de "loca" y asumir la diferencia, lo que facilita de manera funcional su estar en el mundo.

Cada uno es diferente. Eso me ha gustado como ver que yo no era una loca, yo no estaba pidiéndole que, eran cosas que para mí eran valiosas y pues para él no, por ser diferentes. (D3-S6).

**Tabla 13.** *Subcategoría: Afectación(A)*

<b>Preguntas</b>	<b>Respuestas del Consultante</b>	<b>Transformación (Lenguaje Psicológico)</b>	<b>Reacciones del Asesor</b>
<i>Eso ¿qué dice de ti?</i>	Que sí puedo cambiar, si Yo creo que ahora es	Entre sus objetivos, logra conectarse con su	La consultante tras comprender su valía
<i>Usualmente reaccionabas de forma desbordante ¿qué haces, en ese momento?</i>	cómo pensar en cuidarme a mí que sé que esas cosas a la final eso me hace daño a mí y luego al otro día me quiero desaparecer, me siento mal conmigo misma, como que cada vez que hacía algo así sentía que me pisoteaba a mí misma, como que me ponía en una situación donde yo soy menos que el otro, entonces me hace sentir como que no a la final	autocuidado, su Autovalía, con el valor sagrado de su vida, la cual debe honrar, respetar y hacer respetar.	personal empieza a captar el valor vital del autocuidado, siente la resonancia afectiva del valor

---

siento que me estoy  
honrando a mí  
misma...entonces me hace  
sentir mejor. (A1-S3).

---

.... ¿ahí qué  
estarías  
haciendo con  
respecto a tus  
decisiones?

Basándome en que  
construyen...que  
construye en mi futuro y  
que va acorde con mi  
plan de vida.

La consultante, logra  
conectarse con su proyecto  
de vida, un proyecto  
acorde a lo valioso para  
ella, para su momento de  
vida, ayudándola en un  
proceso de toma de  
decisión, a ir en busca de  
aquello que quiere para su  
bienestar, a ir en pro de lo  
que la hace vibrar en esta  
momento de su Vida.

Percibir valor en la  
tranquilidad, en una  
relación de pareja  
sana y estable, en  
habitar espacios que  
le permitan vivenciar  
momentos  
significativos, le  
ayuda a reconocer lo  
que realmente quiere  
para su vida, aquello  
que da más sentido a  
este momento de su  
historia.

Muy bien.

Por ejemplo Doc. ¿Yo el  
otro día estuve pensando  
en eso y dije bueno que  
va con mi plan de vida  
estar en new york?,  
rumbeando en bares y a la  
final, muchas personas lo  
dicen que es una ciudad  
muy difícil para sostener  
parejas y amistades.

Si, entiendo. Entonces yo digo va con mi plan de vida... pues no, siempre lo dice la gente, ay demasiado que hacer, pero con quien (Risas) además es muy caro... yo he pensado en eso, dije bueno tengo que soltar esa idea, puede que para mí puede que no sea la ciudad, puede que para otras personas si funcione y para mí no, entonces sí, pensar en eso, ¿cuándo esas preguntas si construye?, ¿vibro con eso?, va acorde con lo que quiero?, pues tal vez no... Tal vez no ahora vibro con eso.

¿Con qué vibras? Con una ciudad que me dé más tranquilidad, donde pueda tener un apartamento más amplio, con balcón, con cocina grande para disfrutar cocinar. (A2- S3)

---

Para ti antes era Si, así es...

La consultante, con el

Sentirse bien en

---

<p>fundamental tener compañía, porque sin compañía y sin pareja no era Meli. No era ella.</p>	<p>recurso de Autotrascendencia, logra no solo conectarse con lo valioso de estar sola, la no necesidad de compañía, sino que descubre y se entrega a esas actividades placenteras.</p>	<p>soledad implica sentirse bien consigo mismo, y ello revela la resonancia afectiva que capta en el valor de ella misma.</p>
---	---	---

¿Ahora qué descubres?

Que no necesito estar con gente que de verdad no quiero. No me interesa, sí, me he sentido tranquila, me he sentido contenta conmigo, el domingo estuve todo el día en mi casa y estaba feliz de estar aquí sola, relajada, organizando, descansando y cocinando, haciendo lo que me gusta.  
(A3-S6)

---

**Tabla 14.** *Subcategoría: Entrega (E).*

<b>Preguntas</b>	<b>Respuestas del Consultante</b>	<b>Transformación (Lenguaje Psicológico)</b>	<b>Reacciones del Asesor</b>
Y cuando te honras a ti misma ¿qué piensas?	Pienso como que...yo tengo esa idea de que yo no me valoro...como que hago que no me quiero ...cuando hago esas cosas pues eso no es tan cierto...tampoco tengo la autoestima tan baja, pues sigue ahí gran parte de mí, que me valora que me pongo de primero y que ahora lo estoy haciendo más. (E1-S3).	La consultante, logra identificar conductas que demuestran su valía personal, que hace con mayor frecuencia y comprende que su autoestima es mayor.	Agregaría que percibir el valor, en este caso, en sí misma, genera la motivación para realizar acciones consecuentes
¿Cómo logras tu regular esa necesidad de correr a los brazos de un hombre, no importa quién?	Uno lo que pensé fue siempre he hecho eso, no lo puedo seguir haciendo, porque sabes muy bien, que no estas enamorada del judío y no es que estés muy interesado en él y dos, esto es solo como una anestesia para el momento, que al final	La consultante logra Autocomprenderse, autorregularse en relación y actuar acorde a lo que se requiere en el momento, a pesar del malestar que pueda generar, sin postergar, como usualmente lo hacía.	En esta referencia de sesión no me es clara la manera como se manifiesta la entrega al valor.

---

	de todo lo que tengo que hacer, es lidiar con esto, es hacerlo ya y no posponerlo más.		
Muy bien y ¿lidiar con qué?	Incomodidad, soledad, tristeza y... (E2-S7).		

---

...que no estás buscando la ayuda en otro, sino que vas buscando tus propios recursos ¿qué opinas de eso?	Eso sí lo he notado muchísimo más, tratar de acudir a mí misma, eso pasó esta mañana, me voy a sentar yo solita a desayunar, me sentí tan contenta, dije porque no hago esto más a menudo, hoy no tengo con quien ir a tomarme un café entonces voy yo sola, o el otro día tenía que ir al supermercado y usualmente yo llamo a alguien, dije, no quiero llamar a nadie, no quiero andar con nadie, ni hablar con nadie quiero estar conmigo misma, esas cosas son supremamente nuevas	La consultante descubre en actos concretos y nuevos para ella, el disfrutar de momentos en soledad, la no necesidad de otro para lograr disfrutar del momento y el deseo de continuar haciéndolo.	La percepción de mayor valor de sí misma va en aumento, por tanto, logra disfrutar y entregarse a su propia compañía. Disminuyendo así las acciones dependientes.
---	--	---	---

---

---

para mí. (E3-S7).

---

<p>Muy bien.</p>	<p>¿... cumple con lo que yo quiero? la verdad no, entonces, toca hacerlo más desde mis valores, de lo que yo estoy buscando... Doc., en la fiesta había un español, ha papacito este si es soltero, yo ya lo había visto en fotos, le pregunte a mi amiga ¿y él qué? ¿Soltero? Si él es soltero, pero me dijo, es un perro malo, a metros no, ese día él me miro, me coqueteo, me saco a bailar y yo nada, lejitos de él, ya ahí empecé a ver que me respeté a mí misma, antes aceptaba al que me parara bolas, sin importar nada.</p>	<p>La consultante logra tomar decisiones y actuar no desde el primer impulso, no desde su baja autoestima, no desde la ingesta de licor, sino desde sus valores, logrando ser más selectiva en sus futuras relaciones, descubriendo lo valioso en ella, la responsabilidad consigo misma y la posibilidad de elegir acorde a sus prioridades.</p>	<p>Esta referencia muestra el Transito de estrategias de primer y segundo nivel al desarrollo de estrategias de Autodistanciamiento y Autotrascendencia.</p>
<p>¿Eso que demuestra en ti?</p>	<p>Ya me estoy cuidando, estoy siendo más selectiva, había otros solteros ahí que estaba medio pendientes, pero</p>		

---

dije no me gustan y en otro momento me emborracho, así este feo, así no me guste, lo que sea, pero eso es como antes yo sentía que tenía que conformarme, con lo que me cuajara y no me sentía digna de..., pero ahora siento que no estaré con cualquiera, estas cositas si me demuestran que me quiero, de alguna forma me quiero. (Risas) (E4-S7).

---

## 11. APENDICE.

<b>Ilustración 1</b> <i>Genograma</i> .....	18
<b>Ilustración 2</b> <i>Escala de Valores, Max Scheler (Scheler, 2001).</i> .....	39
<b>Ilustración 3</b> <i>Los Tres Niveles del Ser del Hombre diferenciados por sus cualidades esenciales, (Lukas, 1983).</i> .....	41
<b>Ilustración 4</b> <i>Primera ley de la ontología dimensional, Viktor Frankl, 1978.</i> .....	43
<b>Ilustración 5</b> <i>Segunda ley de la ontología dimensional, Viktor Frankl, 1978</i> .....	44
<b>Tabla 1.</b> <i>Restricción de los Recursos Noéticos</i> .....	47
<b>Tabla 2.</b> <i>Modo de Ser Dependiente</i> .....	65
<b>Tabla 3.</b> <i>Categoría de Análisis. Recursos del Autodistanciamiento</i> .....	76
<b>Tabla 4.</b> <i>Categoría de Análisis. Variables que Interviene en la Recaída: Patrón Cognitivo de autovalidación y Circuito Orgánico Dopaminérgico.</i> .....	80
<b>Tabla 5.</b> <i>Categoría de Análisis. Dinamismo Espiritual-El Recurso de la Autotrascendencia: Capacidad intencional de la consciencia para dirigirse hacia algo o alguien significativo. (Efrén Martínez, 2015).</i> .....	81
<b>Tabla 6.</b> <i>Categoría de Análisis: Autodistanciamiento</i> .....	191
<b>Tabla 7.</b> <i>Subcategoría: Autorregulación (AR)</i> .....	196
<b>Tabla 8.</b> <i>Subcategoría: Autoproyección (AP)</i> .....	201
<b>Tabla 9.</b> <i>Categoría de Análisis: Variables que intervienen en la Recaída.</i> .....	204
<b>Tabla 10.</b> <i>Subcategoría: Circuito Orgánico Dopaminérgico (COD)</i> .....	210
<b>Tabla 11.</b> <i>Categoría de Análisis: Dinamismo Espiritual- El Recurso de la Autotrascendencia.</i> .....	212

<b>Tabla 12.</b> <i>Subcategoría: Diferenciación (D)</i> .....	214
<b>Tabla 13.</b> <i>Subcategoría: Afectación(A)</i> .....	216
<b>Tabla 14.</b> <i>Subcategoría: Entrega (E).</i> .....	220