

**Un acercamiento comprensivo a la toma de consciencia y de responsabilidad en
psicoterapia Humanista-Existencial.¹**

Luisa Fernanda Villa Pineda

Tesis de Maestría presentada para optar al título de Magister en Psicología Clínica por
Universidad del Norte

Asesor: Julián Eduardo Velásquez Moreno, Doctor (PhD) en Filosofía

Universidad del Norte
División Humanidades y Ciencias Sociales
Maestría en Psicología modalidad Profundización Clínica
Barranquilla, Colombia
2021 ²

¹ Villa, L., (2021). *Un acercamiento comprensivo a la toma de consciencia y de responsabilidad en psicoterapia Humanista-Existencial*. (Trabajo de grado Maestría en Psicología). Universidad del Norte, División Humanidades y Ciencias Sociales, Barranquilla

² Plantilla APA tesis, tomada de Universidad de San Buenaventura. Biblioteca Fray Arturo Calle Restrepo O.F.M., 2021. <http://hdl.handle.net/10819/8162>

Dedicatoria

Este trabajo de grado deseo dedicarlo a mi versión del futuro, deseando que cuando lea estas líneas, este disfrutando de su pasión por el servicio a través de la psicoterapia y que al mirar hacia atrás pueda reafirmar que en la tormenta y por difícil que parezca la situación, la mejor decisión siempre es creer y en medio de la incertidumbre dar un salto de fe para elegir la vida.

“Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora.”

Eclesiastés 3:1

Agradecimientos

La gratitud es uno de los actos más bonitos donde reconocemos y le damos valor a aquello que nos entregan las demás personas. Al llegar al final de este proceso, solo puedo agradecer a cada una de las personas que me entregaron su valioso tiempo para escuchar, ayudar, orientar, motivar, abrazar, aclarar, amar y aún confiar en los momentos en que no podía ver con claridad el camino; solo puedo decir desde lo profundo de mi corazón ¡gracias!, porque ustedes también hacen parte de este logro. Un especial agradecimiento a la protagonista de este trabajo de grado, quien me permitió elegir su historia para comprender a través de su experiencia de sufrimiento, que en medio del dolor es posible descubrir el sentido de la vida.

Tabla de contenido

| | |
|---|----|
| Dedicatoria | 2 |
| Agradecimientos..... | 2 |
| Resumen | 6 |
| Abstract | 7 |
| 1. Introducción | 8 |
| 2. Justificación | 9 |
| 3. Área problemática | 14 |
| 4. Objetivos | 19 |
| 4.1 Objetivo general | 19 |
| 4.2 Objetivos específicos..... | 19 |
| 4.3 Preguntas orientadoras | 19 |
| 5. Historia clínica de la paciente | 20 |
| 5.1 Identificación de la paciente..... | 20 |
| 5.2 Motivo de consulta | 20 |
| 5.2.1 Motivo de consulta inicial..... | 20 |
| 5.2.2 Motivo de consulta procesual | 20 |
| 5.2.3 Descripción sintomática..... | 20 |
| 5.3 Historia personal | 21 |
| 5.4 Historia familiar | 21 |
| 5.4.1 Genograma..... | 22 |
| 5.5 Proceso de evaluación | 22 |
| 5.5.1 Conceptualización diagnóstica..... | 25 |
| 6. Sesiones detalladas..... | 26 |
| 6.1 Síntesis sesión 2 - 10 septiembre 2019..... | 26 |

| | |
|--|----|
| 6.2 Síntesis sesión 4 - 24 septiembre 2019..... | 27 |
| 6.3 Síntesis sesión 5 - 8 octubre 2019 | 28 |
| 6.4 Síntesis sesión 6 - 22 octubre 2019 | 29 |
| 6.5 Síntesis sesión 7 - 29 octubre 2019 | 30 |
| 6.6 Síntesis sesión 8 - 05 noviembre 2019 | 31 |
| 6.7 Síntesis sesión 9 - 12 noviembre 2019 | 33 |
| 6.8 Síntesis sesión 10 - 26 noviembre 2019 | 34 |
| 6.9 Síntesis sesión 13 - 19 diciembre 2019 | 35 |
| 6.10 Síntesis sesión 14 - 14 enero 2020 | 36 |
| 6.11 Síntesis sesión 17 - 11 febrero 2020..... | 37 |
| 6.12 Síntesis sesión 19 - 25 febrero 2020..... | 38 |
| 7. Marco conceptual de referencia | 40 |
| 8. Comprensión significativa del caso..... | 51 |
| 8.1 Restricción..... | 52 |
| 8.2 Temporalidad | 62 |
| 8.3 Sin resolver..... | 69 |
| 8.4 Polaridades | 76 |
| 8.5 Mundo de las relaciones | 81 |
| 9. Conclusiones | 86 |
| Referencias | 91 |
| Anexos..... | 93 |

Lista de figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1 Genograma familiar | 22 |
| Figura 2 Mapa categorial | 24 |
| Figura 3 Gráfico para representar matriz categorial | 51 |

Título: Psicoterapia: camino para la toma de consciencia y la responsabilidad existencial.

Autor: Luisa Fernanda Villa Pineda (1026140758)

Título Otorgado: Estudio de Caso Clínico para optar el título de Magister en psicología.

Director del trabajo: Julián Eduardo Velásquez Moreno.

Programa: Posgrados División de Humanidades y Ciencias

Universidad del Norte

Barranquilla

2021

Resumen

Este análisis de caso presenta desde un enfoque cualitativo la comprensión del proceso de toma de consciencia y de responsabilidad existencial en una mujer joven que es acompañada psicoterapéuticamente desde una mirada humanista existencial. La paciente llega a consulta a raíz de un duelo por una ruptura amorosa, por lo que el interés está en describir la experiencia de sufrimiento, las categorías que emergen en dicha experiencia y reflexionar sobre cómo el proceso psicoterapéutico moviliza la toma de consciencia en mujer que consulta por primera vez.

Se utiliza el método fenomenológico y entrevistas a profundidad en un ámbito clínico para luego descubrir las categorías emergentes y elaborar la matriz que alimentará la comprensión del caso. Finalmente, dentro de las conclusiones se resalta lo valioso de la psicoterapia para promover un cambio existencial por medio de la toma de consciencia, se nombran la responsabilidad que asume la paciente sobre su experiencia y se destaca el compromiso que también tiene el terapeuta en el proceso de transformación existencial.

Palabras clave: ruptura amorosa, asuntos inconclusos, psicoterapia humanista existencial, logoterapia, fenomenología, conciencia, toma de consciencia, responsabilidad existencial.

Abstract

This case analysis is presented from a qualitative point of view in order to comprehend the process of existential responsibility and awareness in a young female patient, who was treated through psychotherapy from a humanistic existential scoping. The reason of consultation was mourning after a breakup, from which the interest of this approximation relies in describing the grieving experience, the emerging categories and the reflection on how the psychotherapy process fosters the awareness raising in a first-consulting female patient.

The phenomenological method and in-depth interviewing in a clinical environment were used in order to discover the emerging categories and to elaborate the categorical matrix that will feed the case comprehension. From the results, it is to be highlighted how valuable psychotherapy can prove itself in order to promote an existential change through awareness raising. Furthermore, the responsibility assumed by the patient about her experience is described and the compromise between the therapist and the transformation process is emphasized.

Keywords: breakup, unfinished personal issues, existential humanistic psychotherapy, logotherapy, phenomenology, awareness, awareness raising, existential responsibility.

1. Introducción

En la comprensión de este caso clínico se sintetiza el proceso de ocho meses de acompañamiento psicoterapéutico a una mujer joven que asiste por primera vez a este espacio motivada por una ruptura amorosa.

Es interesante observar como los conflictos amorosos ponen de manifiesto mayor claridad la vulnerabilidad del ser humano; de esta manera, en el desarrollo de este trabajo se describe la experiencia de sufrimiento provocada por una ruptura amorosa como una situación límite, pues el mundo que tenía creado junto a su pareja sentimental se derrumba, quedando expuesta y con una sensación de desnudez ante la existencia, de frente ante un sin número de heridas provocadas por eventos del presente pero también del pasado, por lo tanto, por medio de una mirada fenomenológica se pretende reflexionar como la psicoterapia en este caso con un enfoque humanista existencial, moviliza la toma de consciencia y de responsabilidad existencial, pues específicamente para esta paciente, después de 18 meses de sentir que cada día se hundía más y no veía claramente una salida, la psicoterapia se convierte en una posibilidad de emerger en medio del sufrimiento, para darle un nuevo sentido.

De igual manera, se toma la logoterapia como teoría principal para comprender los significados de la paciente entorno a sus vivencias, y como faro para recorrer junto a ella el camino hacia la aceptación de lo vivido, la conexión con el aquí y el ahora, la captación de las posibilidades que puede crear para experimentar nuevos significados, acentuados en las acciones elegidas desde la libertad y la responsabilidad, que ayuda a develar los recursos propios que puede desplegar. Todo esto posibilitado por la ampliación de consciencia que logre integrar en todo este proceso, el cual la invita a un cambio existencial, donde pueda reconocerse como lo que realmente es y apropiarse de ello en la tarea de descubrir el sentido de su vida.

2. Justificación

Este trabajo de grado es el resultado del curso de la maestría en psicología: modalidad profundización clínica, que forma psicoterapeutas con fundamentos sólidos a nivel académico, ético y práctico, para un acompañamiento integral sustentado en un modelo teórico específico.

De acuerdo con lo anterior, se pretende con este escrito aportar a la academia en la comprensión del estudio de casos particulares como parte del quehacer terapéutico. Si bien a simple vista los motivos de consulta pueden ser recurrentes, las experiencias vividas por cada paciente son únicas e irrepetibles, por esto, se propone tener presente la fenomenología para aproximarnos a los significados particulares de las situaciones límites, a pesar de que no se puede negar que existen cualidades generales y similares entre las experiencias, lo que nos interesa en esta mirada es la precisión de la descripción de la vivencia, no se busca por tanto, generalidades aplicadas a la gran mayoría de la población, pero sí como lo refiere Abraham Maslow (1982, p. 372) utilizar la psicoterapia como un medio para “la recuperación de la identidad (o de la persona individual), del verdadero yo, de la autenticidad, de la individualidad, de la autorrealización, etc. Es decir, es el esfuerzo por descubrir la inclinación natural de la persona, su individualidad innata” o citando a Ancízar Restrepo reconocer “la unicidad e irrepetibilidad del hombre, por un lado le compromete en la realización de su propia existencia y, por el otro, representa el mayor y mejor argumento en favor de la dignidad del hombre y de su vida” (2001, p. 81)

Siguiendo esta línea, después de revisar bibliografía sobre temas enfocados a relaciones de pareja, rupturas amorosas y procesos terapéuticos, llaman la atención algunas de las investigaciones, tomándose como referencia para identificar un panorama general, el cual no está alejado de las comprensiones desde un enfoque idiográfico. Por ejemplo, en la investigación *La atribución de causas a la ruptura de pareja*, de corte cuantitativo, se pretendía identificar las causas que se relacionan con una ruptura amorosa, encontrando en la muestra analizada, que las

causas más recurrentes son problemas de convivencia, se acaba el amor, falta de estrategias de resolución de problemas y la infidelidad, adicional se resalta que las mujeres identifican con mayor facilidad causas como la infidelidad, el maltrato o las presiones familiares, posiblemente porque culturalmente se han visto más tocadas por este tipo de situaciones (Triana Pérez et al., 2006).

Particularmente, sobre cómo vive este proceso la mujer, Carrero Mora, Casallas Ávila y Martínez Penagos (2020) realizan una revisión literaria recopilando información sobre los efectos del divorcio o separación, concluyendo que se afecta la autoestima, la forma de ver el mundo y la proyección hacia el futuro, así como la identidad personal; también se experimenta tristeza, enojo, culpa, confusión, preocupación, miedo a la soledad, sentimiento de fracaso e inseguridad. Este tipo resultados generan la curiosidad de descubrir específicamente para una mujer en duelo, los significados y las representaciones que tiene este tipo de efectos en su propia experiencia.

Se refiere en tesis de grado sobre el *estudio de un caso en duelo por separación y/o ruptura amorosa*, que el duelo genera un desequilibrio en lo cognitivo que trae como consecuencia experimentar situaciones dolorosas y estresantes vinculadas a pensamientos negativos, olvidos frecuentes y embotamiento afectivo, afectando las acciones que se realizan en la cotidianidad. En este punto, se resalta la importancia de un proceso terapéutico para ayudar a sobrellevar el dolor y se pueda reconocer el duelo como un proceso normal, pues dicen que en esta medida se podrá transitar de una manera más tranquila y sana la pérdida, avanzando hacia la aceptación y un nuevo inicio (Barreto y Soler, 2007 citado por Mantilla Rodríguez, 2019)

También se halló un artículo de revista titulado *Fenomenología del divorcio (o la esencia de la separación) en mujeres*, donde se utiliza el método fenomenológico con el propósito de “comprender los sentimientos y emociones vivenciados por ellas y como medio terapéutico de

significación de un hecho doloroso” (Gómez Díaz, 2011, p. 391). Este acercamiento es muy interesante, porque hace un recorrido enfocado en los diferentes significados que emergen antes, durante y después de la separación, permitiendo ver el mismo suceso: el divorcio, en un grupo de mujeres pero con un lente único para cada una, dando una panorámica de los diferentes y diversos significados que se dan ante un mismo hecho. Vale la pena resaltar algunas de las frases que surgen en estas mujeres en cada una de las fases que van a travesando, y que son documentadas en el artículo de Gómez Díaz:

Durante la experiencia de separación algunas mujeres plantean frases como: “Sentí que el mundo se desmoronaba”, “Fue como haberme quitado un peso de encima” (2011, p. 394). Inmediatamente después de ocurrida la separación surgen frases así “Mi corazón se me fue... endureciendo”, “Es tomar un aire, un aliento de vida y aferrarse a reconstruirme” (2011, p. 395). Sobre la experiencia de separación algunas mujeres tienen significados relacionados a “Pánico de volver a sentir algo por alguien”, “Es una experiencia de vida que puedes tomar y comenzar de nuevo juntando tus pedacitos y volverte a construirte a ti misma” (2011, p. 395). Finalmente, algunos significados emergentes sobre la separación en estas mujeres son “desagradable que produce sentimientos de ausencia, añoranza y decepción”, “es un proceso del que se puede salir renovado”(2011, p. 396).

Es conveniente destacar cómo un proceso psicoterapéutico puede posibilitar al paciente independiente de sus significados, un encuentro consigo mismo, donde pueda ver de frente sus propios miedos, fantasmas, heridas y sufrimientos con la tranquilidad de no ser juzgado, pero también poder reconocerse desde sus potencialidades, posibilidades y por qué no, complacencia con las decisiones tomadas, siempre con propósito de ir ampliando su nivel de consciencia frente a la vida y así vivir la libertad y responsabilidad que le ha sido otorgada.

Con lo dicho hasta este punto, se plantea el acercamiento a este caso clínico porque refleja una de las interacciones donde el ser humano queda expuesto en su máxima expresión a su propia vulnerabilidad emocional: las relaciones de pareja y como en una ruptura amorosa se hacen tangibles, uno, todos los miedos sea desde lo imaginario o lo real, afectando diferentes dimensiones de la vida que pueden direccionar a la persona hacia un vacío existencial, o dos, a transformar el sufrimiento en posibilidad de crecimiento y madurez. Pero, lo valioso de este tipo de comprensiones es no generalizar, para no pretender predecir erróneamente que todos los casos de separación experimentan el mismo dolor, pues como vimos anteriormente, para algunas personas es una decisión liberadora.

En este caso, la paciente vive un duelo por separación, sumado a otras dificultades, y por eso concibe la muerte como una solución a tanto sufrimiento. Por lo tanto, bajo la premisa de que el acompañamiento psicoterapéutico posibilita el esclarecimiento de las preguntas que la vida hace a través de las experiencias, teniendo en cuenta que “no es el individuo el que debe preguntar, sino que es la vida la que le formula preguntas; el individuo ha de contestar y, en consecuencia, responsabilizarse con su vida” (V. Frankl, 1987, p. 27), entonces será también por medio de ese verse a sí mismo en terapia, donde se puede clarificar cómo entregar esas respuestas.

Por consiguiente, con la intención de visibilizar la psicoterapia como un camino valioso de transformación existencial, toma relevancia el acompañamiento a una mujer que nunca había asistido a un proceso terapéutico, describiendo su transcurrir en el mismo; aspirando se promueva la psicoterapia como una alternativa saludable que, aunque en la mayoría de las ocasiones pone a la persona frente a su sufrimiento, es una oportunidad de aceptación de sí mismo para lograr ver

en medio de la oscuridad la luz que hay en cada uno, siempre desde el amor tanto del terapeuta como del consultante por su propia historia.

Para cerrar este apartado, en este proceso de comprensión y construcción se elige entre las posturas teóricas de la psicología humanista existencial, la logoterapia y algunos apuntes de la teoría rogeriana, principalmente porque según el motivo de consulta de la paciente, la vida le estaba haciendo varias preguntas a través de lo que la logoterapia nombra como triada trágica: sufrimiento, culpa y muerte; exigiendo elegir una actitud para responder, sin posibilidad de escapar aun cuando se elija ignorar las preguntas en cualquiera de estas tres manifestaciones, finalmente esta volverá a aparecer posiblemente con más fuerza a través de otras experiencias las veces que sean necesarias (Restrepo Toro, 2001), y al parecer esto era lo que le estaba sucediendo a esta mujer. Por lo tanto, según los principios de la logoterapia y el concepto de congruencia de la terapia conversacional, esta vivencia de sufrimiento conectaba con la decisión que había tomada de adentrarse en ella, posiblemente solo con la intención de disminuir el dolor, pero también con una oportunidad para descubrir nuevos valores que otorgaran sentido a su existir.

3. Área problemática

Las relaciones de pareja socialmente son percibidas como una de las metas a la que todo adulto debería llegar, reflejando “el éxito” adquirido cuando existe “una pareja estable”, podríamos decir que desde la niñez se está incentivando el amor romántico, al pasar por la adolescencia inician los primeros encuentros desde la atracción y el coqueteo con otras personas, se empiezan a definir ciertos gustos por medio de reacciones biológicas, emocionales y comportamentales que van marcando el camino para algunas personas hacia lo que será el establecimiento de sus relaciones sentimentales de ahí en adelante, donde se podrán vivenciar relaciones estables y otras que no lo serán. Como refiere Pérez Aranda et al. (2007, p. 171) “la pareja es una de las relaciones interpersonales más complejas en su establecimiento y desarrollo debido a la gran cantidad de factores que intervienen en ella”. En este sentido, al ser una de las más complejas, es la que puede generar mayores frustraciones y/o satisfacciones, todo dependerá de cómo se experimenten.

Es interesante anotar que, según la plataforma de Datos Abiertos del Estado Colombiano, entre los años 2019 y 2020 solo en Antioquia se llevaron a cabo 5.011 divorcios (Colombia. Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, 2021), aclarando que estos corresponden a parejas que han oficializado un matrimonio civil o religioso, se puede asumir entonces, que las cifras de separaciones pueden ser mayores si se tiene en cuenta a las parejas que conviven bajo cualquier otra unión o acuerdo. Esta última es la situación de la paciente que se acompaña en este proceso psicoterapéutico.

Llama la atención la cantidad de personas que dan por terminada su unión, y cabe preguntarse cuáles son las motivaciones para que esto ocurra, o mejor aún, cuáles son las razones para que se den estos compromisos amorosos, generalmente se asume, que junto a ese otro se halla la felicidad y la plenitud, sin embargo, cada uno trae su propia historia de vida marcada por

infinidad de creencias influenciadas por la cultura, la sociedad y la familia; historias que muchas veces se desconocen o a las que no se les da mayor relevancia a la hora de entablar una relación, sin embargo, pueden ocasionar después de la etapa de enamoramiento, donde se empieza a ver el ser real de la otra persona, múltiples diferencias que si no se reconocen o no hay un compromiso para madurar a través de ellas, finalizan en conflictos que llevan a desistir de esa decisión de ser pareja (Londoño Suarez, 2014).

Sumado a esto, pero no menos importante, podríamos afirmar que una de las responsabilidades más olvidada en el ser humano y que nos posibilita estar en un constante camino de transformación, es el conocimiento de sí mismo, pero, lastimosamente en muchas ocasiones se llega a una relación de pareja con un sin número de expectativas basadas en los propios vacíos y que el otro debe cumplir para que “la relación funcione”, dejando de lado que una pareja

Reconoce su encuentro con el otro como una elección y que trasciende los aspectos prácticos del encuentro, que puede crear vínculos, no para evadir la soledad, ni para fundirse con la identidad del otro, si no para que el ser humano pueda conectarse con aquello que él es. (Galimberti, 2004, citado por Londoño Suarez, 2014, p. 92)

En este punto, vale la pena preguntarse: ¿en qué condición existencial se inicia una relación de pareja?, ¿realmente se elige una pareja desde la libertad y la responsabilidad o simplemente sirve como estrategia para no encontrarse con los propios fantasmas?, ¿qué tanto se ha trabajado en la propia sanación y transformación para no perder la identidad en el otro? Si reconocemos que por influencia de modelos racionalistas se ha promovido la vivencia de la razón sobre la sensibilidad, en cualquiera de sus expresiones, podríamos decir que a la hora de ser pareja esto se convierte en un arma de doble filo, puesto que, en el lugar emocional de “somos

dos” la vulnerabilidad humana se expresa con mayor facilidad, dejando al descubierto aspectos del ser que pueden estar ocultos a nuestra conciencia y asombrosamente ser desconocidos hasta para nosotros mismos, quedando expuestos los vacíos y la necesidad de control. Dicha vulnerabilidad se nos ha enseñado a rechazar desde la niñez, por lo que no sabemos cómo vivirla cuando hace su aparición, trayendo como desenlace en muchas ocasiones una ruptura sentimental.

En el rastreo bibliográfico se encontró que las aproximaciones sobre el tema de rupturas amorosas están enfocadas en describir y/o confirmar, por un lado, las causas que lo provocan, cómo se vive el proceso, los síntomas que se experimentan, y las consecuencias que tiene, pero, por otro lado, también destacan los procesos de crecimiento que posibilitan estas situaciones y los significados que tiene para hombres y mujeres una separación. Pese a que se han realizado investigaciones sobre el tema desde un enfoque fenomenológico, siguen predominando los estudios con una mirada empírico-analítica, aquí vale resaltar que, aunque las experiencias sean vividas por muchas personas al parecer de la misma manera, realmente tienen un único modo de ser vivenciadas, pues desde la unicidad de cada persona es imposible que se vivan exactamente igual.

Siendo así, será importante comprender cómo es la experiencia particular de separación en una paciente y lo que implica según la historia de vida atravesar dicho suceso, a simple vista da la sensación que solo se tiene que elaborar un duelo por ruptura, pero realmente durante ese proceso se encontrará con lo que se ha construido de sí misma, los significados que ha creado y posiblemente se tendrá que replantear la jerarquía de los valores que le han dado sentido a su vida, en resumen, una situación límite permitirá darse cuenta que tan congruente o no se ha sido.

Se plantea “ir al psicólogo” como una alternativa para dejar de sufrir. La psicoterapia empieza a tomar fuerza como una solución, muchas veces a pesar de nunca haber estado en este tipo de espacios, pero ¿hasta qué punto podría un proceso terapéutico ayudar a transitar un momento complejo de la vida o lograr un cambio existencial? Según Carl Rogers esto es posible a través de la aceptación incondicional, la comprensión empática y la congruencia del terapeuta, actitudes que el paciente también deberá recibir y experimentar en su propio proceso de sanación (Kirschenbaum & Jourdan, 2005 citado por Krause & Altimir, 2016).

No obstante, en este punto sabemos que un proceso terapéutico exige compromiso por parte de la persona involucrada, porque será un espacio dedicado a mirarse a sí mismo para desarmarse y quedar desnudo existencialmente ante lo que se ha construido, además se tendrá que luchar todo el tiempo por despojarse de todas las defensas que se han creado para protegerse, y de esta manera tomar consciencia sobre la responsabilidad de las decisiones, pues al fin y al cabo se está condenado a elegir aunque se dé la impresión de no estarlo haciendo, llegando a comprender que se es libre para asumir qué actitud tomar frente a la vida y darse cuenta que todo depende de sí; lo anterior, no es un panorama alentador para alguien que solo anhela dejar de sentir un malestar lo más pronto posible, por lo que se podría pensar que no todos estamos preparados para el reto de profundizar en los más oscuros rincones del alma, pero los que eligen el camino de la transformación aunque no tengan claridad de cómo lograrlo, han decidido intentar existir auténticamente, reconociendo su fuerza pero también su vulnerabilidad. Resumiéndolo en lo que expresa Velásquez Moreno en su escrito un cuento de transformación:

sus cicatrices le descubren las oportunidades dadas por la existencia de ser lo que es,
Kierkegaard plantea que este descubrir es un alcanzar un estadio superior. Es el momento en el cual una persona adquiere, no solo la sensación, sino la vivencia, la certeza de estar

unido al todo por una fuerza intangible y superior a sí mismo. Dolor, fuerza, esperanza, tristeza, deseos, ansiedad, alegría, todo hace parte de uno, todo está unido por lazos invisibles. (2004, p. 3)

Paradójicamente la psicoterapia sirve como camino de esclarecimiento y reconciliación, pero en el recorrido hay momentos donde inevitablemente se requiere mirar de frente las propias heridas, con el único fin de trascenderlas; cabe preguntarse entonces, ¿si esta alternativa es efectiva para acompañar el sufrimiento en una sociedad donde se nos ha prohibido sutilmente ser auténticos con nuestro sentir?, donde de una u otra manera se nos incita a vivir desde la incongruencia. Se dice que, dentro del campo psicoterapéutico existe una amplia gama de intervenciones, cada una de ellas al parecer acorde con cada tipo de paciente, la cual podrá ser efectiva o no, dependiendo del objetivo que se desee alcanzar (Krause & Altimir, 2016), sin embargo, los pacientes a veces no tienen claridad sobre lo que desean lograr y tampoco conocen las diferentes maneras de acompañamiento terapéutico, lo que si no podemos olvidar es que ante cualquier camino de transformación siempre se dará una profunda confrontación con lo que somos, por lo tanto, es necesario aprender a ser comprensivos y amorosos en dicha elección, pues avanzaremos hasta donde nuestro nivel de conciencia lo permita y decidamos comprometernos.

En definitiva, a través de la experiencia de una ruptura amorosa se pretende realizar un acercamiento a la pregunta ¿cómo es el proceso de una paciente para la toma de conciencia y de responsabilidad existencial frente a las vivencias de sufrimiento que está atravesando? Como se ha dicho, el ser humano está dotado de una libertad de la cual no puede escapar, y por medio de la que se enfrenta al mundo, siendo esto siempre una posibilidad para descubrir el sentido de su vida ya sea para reafirmar su conexión con éste, darse cuenta que no lo estaba viviendo o decidir distraerse en otros asuntos para negar dicha conexión con su existir (Restrepo Toro, 2001).

4. Objetivos

4.1 Objetivo general

Comprender el proceso de toma de consciencia y de responsabilidad existencial en una mujer joven que es acompañada psicoterapéuticamente desde una mirada humanista existencial.

4.2 Objetivos específicos

Describir la experiencia de sufrimiento de una mujer joven ante una ruptura amorosa como una confrontación con un límite de la existencia.

Mostrar las categorías emergentes en la experiencia psicoterapéutica de una mujer que busca superar el dolor causado por la ruptura de su relación sentimental.

Reflexionar sobre como el proceso psicoterapéutico moviliza la toma de consciencia en una mujer que consulta por primera vez.

4.3 Preguntas orientadoras

¿Cómo experimenta la paciente su actual ruptura amorosa?

¿Cuáles son los significados y el sentido que tiene para la paciente su relación de pareja?

¿De qué manera se entrelazan las situaciones sin resolver en esta vivencia de sufrimiento?

¿Cuál es la percepción de sí misma de una mujer que se siente abandonada por su esposo?

¿Cómo experimenta la paciente la responsabilidad y libertad ante las preguntas que le está realizando la existencia?

¿De qué manera se da el proceso de toma de consciencia para un cambio existencial?

¿Qué recursos logra desplegar la paciente durante el proceso psicoterapéutico?

5. Historia clínica de la paciente

5.1 Identificación de la paciente

A lo largo del presente trabajo se nombrará como Daniela. Paciente de género femenino que se identifica como mujer, nació en junio de 1988, al momento iniciar el proceso psicoterapéutico cuenta con 31 años de edad, el nivel más alto de escolaridad es bachiller, reside en el municipio de Caldas, Antioquia. Actualmente separada, para ese momento se encontraba desempleada, pero sus últimos contratos laborales se desarrollaron como empleada de oficios generales. Tiene antecedentes médicos de hipotiroidismo y migraña. Una amiga le recomendó ir al psicólogo y la paciente en medio de una consejería espiritual manifiesta dicho deseo, por lo que le dan el contacto para iniciar con un proceso psicoterapéutico.

5.2 Motivo de consulta

5.2.1 Motivo de consulta inicial

“Superar esta relación que terminó hace 18 meses”.

5.2.2 Motivo de consulta procesual

Duelos inconclusos por pérdida de personas significativas en su adolescencia, abuso sexual, sentimientos de culpa, sentimientos de no valor, tristeza profunda, odio, frustración existencial, falta de sentido de vida.

5.2.3 Descripción sintomática

Refiere que después de 18 meses de separación con su pareja por una infidelidad y el abandono inesperado de este junto a sus hijas, siente que sus síntomas de depresión aumentaban en vez de disminuir, al inicio de la ruptura tuvo un intento de suicidio con ingesta de pastillas. La hija mayor, después de la separación, tuvo un cambio drástico en su comportamiento, lo que intensifica sus síntomas de dolor, tristeza y deseos de muerte. Manifiesta preocupación y

ansiedad por la posibilidad de tener cáncer de cuello uterino como consecuencia del síndrome del papiloma humano. Socialmente se ha encerrado, comparte con una o dos amigas, pero la mayoría del tiempo se encierra a llorar, dice que está llena de tristeza y resentimiento, ha rebajado 10 kilos.

5.3 Historia personal

Es la mayor de cuatro hijos, indica que tuvo una infancia tranquila. Como hechos relevantes se pueden mencionar que a los 12 años fallece su abuela materna, a los 15 sufre de un abuso sexual, a raíz de esas dos situaciones presenta dos intentos de suicidio. A los 18 años inicia relación amorosa con quien convivió por 12 años y tuvo dos hijas que para el momento del encuentro terapéutico tenían 12 y 4 años de edad. Refiere haber tenido una buena relación con su esposo y con sus hijas, una dinámica familiar funcional, aunque con falencias en vivir tiempo de calidad por el tipo de trabajo del esposo. En el 2018 finaliza su relación amorosa, porque según la paciente él se fue a vivir con una nueva pareja, por lo que ésta regresa junto con sus hijas a vivir con sus padres y abuelo paterno; desde este momento empieza la relación con su hija mayor a tornarse conflictiva, y ha sido necesario la intervención de comisaria de familia, la paciente tiene dificultades relacionales con su expareja y otros síntomas relacionados a la ruptura, presentando un intento de suicidio. Al momento es ama de casa y está al cuidado de sus dos hijas.

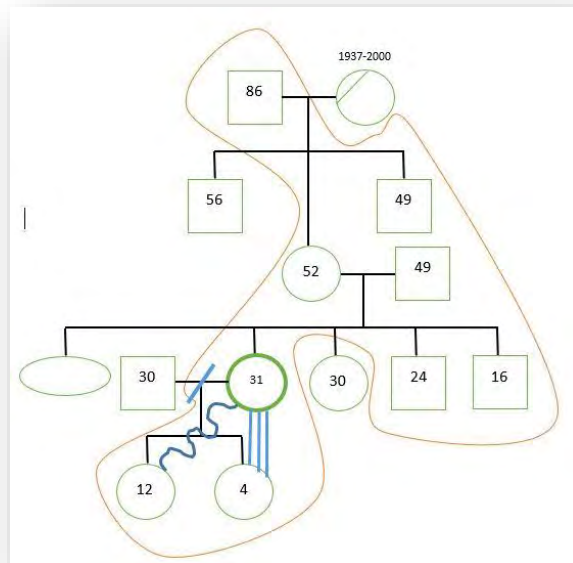
5.4 Historia familiar

Hace parte de una familia extensa, siendo ella la mayor; habita en la casa de su abuelo materno, con a sus padres, dos hermanos y un tío. El sustento económico es a través del padre de la paciente, quien trabaja como ayudante de albañilería, y es quien suplente las necesidades económicas de la paciente en los momento de desempleo. Vale resaltar que el mayor referente

para la paciente es el padre, con quien tiene una relación más cercana y del que siente también un constante apoyo emocional, pues refiere que la madre prefiere a sus hermanos. La dinámica familiar es disfuncional, la comunicación no es asertiva, principalmente con uno de los hermanos con quien constantemente existen agresiones verbales. Entre los miembros de la familia no es frecuente las manifestaciones de afecto, exceptuando a la menor de 6 años, siendo esta también para la paciente, el mayor vínculo afectivo que tiene al momento de iniciar el proceso terapéutico.

5.4.1 Genograma

Figura 1
Genograma familiar



5.5 Proceso de evaluación

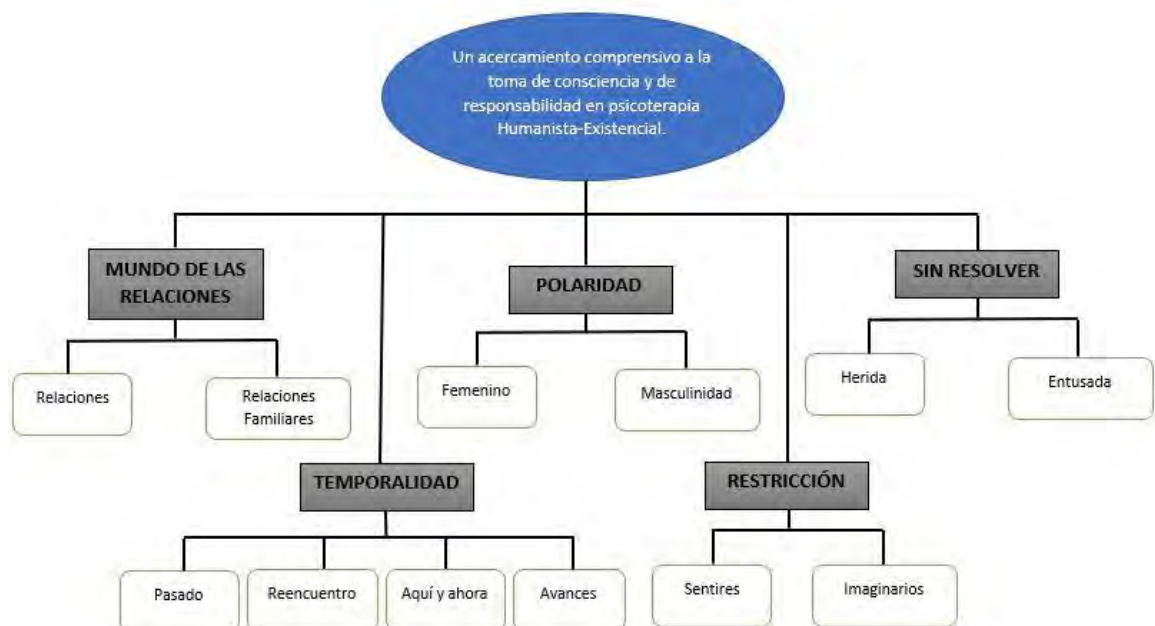
En una metodología cualitativa se apunta a comprender profundamente los significados y símbolos de diferentes fenómenos sociales (Salgado Lévano, 2007), centrandose el interés en la comprensión de este desde su propia realidad y no en la medición de variables externas acomodadas a las necesidades que el investigador desea encontrar (Canales Cerón, 2006). Dentro de esta mirada existen varios métodos, y para acercarnos a la vivencia de esta paciente se tomó

como referente el método fenomenológico, el cual busca atender e indagar la esencia de la experiencia, a través de la captación del fenómeno en sí, recurriendo a la *epojé* que permite poner en práctica los reduccionismos fenomenológicos, es decir, centrar la atención en reducir los obstáculos que impidan la captación natural de la experiencia, llevando al terapeuta en este caso a poner entre paréntesis la mayor parte del tiempo, las propias creencias, deseos, conocimientos, conflictos propios, emociones, entre otros, para describir la experiencia lo más transparente posible como se presenta en el consultante (Jolivet, 1970), teniendo presente la exigencia que esto implica, puesto que estas restricciones no se dan automáticamente dentro de la relación. Por lo tanto, en un proceso de acompañamiento terapéutico la *epojé* “como intento de adentrarse en un estado de genuina apertura a la inmediatez de la experiencia propia y de la del otro, se vuelve una herramienta imprescindible para guiar el trabajo psicoterapéutico” (Sassenfeld Jonquera & Moncada Arroyo, 2006, p. 102).

De acuerdo con lo anterior, “la fenomenología está dedicada a comprender la experiencia que el observador tiene del fenómeno en sus propios términos y asume que esto sólo se puede lograr mediante la descripción comprehensiva y detallada de ésta, rechazando el análisis causal explicativo” (Sassenfeld Jonquera & Moncada Arroyo, 2006, p. 96) En este sentido, por medio de la fenomenología se pretende identificar los núcleos significativos de la experiencia de nuestra paciente, y en aras del presente trabajo estos darán lugar a lo que se nombrará como categorías emergentes. El plan de trabajo de campo para la recolección de información se dará de la siguiente manera: entrevistas fenomenológicas a profundidad enmarcadas en un espacio psicoterapéutico donde se entabla una relación yo - tú, para acompañar el motivo de consulta inicial, se solicitó a la paciente autorizar grabar las sesiones, quien inicialmente da su aprobación verbal y posteriormente firmó el consentimiento informado. Se grabaron 25 sesiones durante 8

meses de acompañamiento, al finalizar los encuentros, se eligieron 12 sesiones para transcribir, las cuales, según la terapeuta, se identificaron como relevantes y evidenciaban el camino que vivía en el proceso de toma de consciencia, vale resaltar que a cada uno de los testimonios de las sesiones se les asigna un código que permite su ubicación en la matriz categorial. Según los testimonios, se identifican en cada una de las sesiones los temas que describen la experiencia, esto permite agruparlos por proximidad significativa, y lograr nombrar las primeras categorías y subcategorías emergentes, creando, inicialmente, un mapa categorial por cada sesión terapéutica, posterior a esto se agrupan solo las categorías emergentes de dichas sesiones, con el fin de integrarlas también según proximidad significativa, para este momento dichas categorías pasan a ser subcategorías, pues a raíz de esa proximidad significativa emergen unas nuevas categorías que las contendrán, como resultado final se obtiene el mapa categorial que se presenta en continuación, donde se sintetiza la estructura de la experiencia de la paciente en el proceso psicoterapéutico.

Figura 2
Mapa categorial



La creación de este mapa categorial es la base para desarrollar la matriz categorial donde se evidencian los testimonios con sus respectivos códigos, las categorías y subcategorías para cada una de dichos testimonios, resaltando que, para este caso particular fue necesario integrar una subcategoría descriptiva que ayudara a ser más precisos en la experiencia a la hora de elaborar las subcategorías teóricas. La matriz categorial (anexo 1) es la principal herramienta que contiene todos los elementos antes descritos para realizar la comprensión significativa de la experiencia de esta mujer joven que asiste a psicoterapia. Finalmente, con el propósito de ampliar el alcance de la matriz se construye un gráfico por medio del cual se busca representar el transcurrir de la paciente en este proceso de toma de consciencia y de responsabilidad existencial vivido por la consultante, y que desarrollará con mayor precisión en el apartado de la comprensión.

5.5.1 Conceptualización diagnóstica

Desde la logoterapia en Daniela se presenta una falta de sentido de vida, con restricciones para asumir la libertad y voluntad de sentido de su existencia, conectándose negativamente con la triada trágica y vivenciando constantemente la triada neurótica. Así mismo, su jerarquía de valores está afectada por lo que se le dificulta conectarse con sus valores de creación, vivenciales y actitudinales. En palabras de Rogers, se puede nombrar como una vivencia inauténtica de su propia experiencia de vida.

6. Sesiones detalladas

A continuación, se presentará la síntesis de 12 sesiones terapéuticas llevadas a cabo con la paciente Daniela, este y otros nombres utilizados fueron modificados para efectos de confidencialidad. La paciente nunca había vivido un proceso psicoterapéutico. El primer encuentro no fue grabado porque no se contaba con su autorización, se resalta que al final de la primera sesión se propone que este proceso sea la base para realizar este trabajo de grado. Indicó que en la segunda sesión daría una respuesta. Los datos más destacados del primer encuentro son: paciente actualmente desempleada y con dificultades económicas graves. Hace 18 meses sufrió una ruptura afectiva después de 12 años de convivencia. Emocionalmente se siente desbordada. Con la hija mayor ha tenido múltiples dificultades en el relacionamiento, que incluyen maltrato físico de ambas partes. Durante la sesión relata la historia de las tres relaciones de pareja que ha tenido, las dos primeras en su adolescencia y desde los 17 años con el padre de sus hijas. Fue víctima de abuso sexual a los 15 años por parte de un amigo, lo que ha ocasionado sentimientos de suciedad, temor a ser rechazada y miedo a los encuentros sexuales.

6.1 Síntesis sesión 2 - 10 septiembre 2019

Inicialmente le indago a la paciente sobre su consentimiento para grabar las sesiones, le explico el propósito del trabajo de grado y las condiciones; la paciente dice que está de acuerdo y lo toma como forma de “pagar” el proceso terapéutico. Se abre el espacio preguntando ¿cómo está?, reconoce que ha sido una semana de altibajos, por lo que, se promueve la catarsis donde detalla las discusiones sostenidas con una hija; se identifica cómo utiliza los insultos y el desprestigio de su expareja desde el rol de ser padre y pareja para atacar a su hija y resalta la culpabilidad de este hombre en un posible diagnóstico de cáncer por contagio del papiloma

humano; se invita a observar qué siente en estas situaciones, dice que su hija nunca la ha querido y que parecen enemigas; se confronta sobre estas afirmaciones y se da cuenta que le causa mucho dolor que su hija prefiera al padre y se generen situaciones conflictivas a causa de una persona que según ella no merece ser más amado, pues a diferencia de él, ella no las ha abandonado.

Las devoluciones se encaminan a que nombre lo que siente aquí y ahora, da cuenta del deseo de morir como una forma de evitar el dolor, y aunque ha sentido ese deseo, ante un diagnóstico de cancer siente miedo de morir y dejar a sus hijas. También se conecta con la sensación de traición y tristeza al ver la preferencia de su hija por el padre; en este punto se promueve clarificar cuál es el rol y las emociones que enfrenta en las discusiones con su hija, se percata y lo enlaza a comentarios de sus amigas, ve reflejado en sus hijas a su expareja. Al cierre logra clarificar que siente un dolor de mujer frente al engaño y abandono, dice que este espacio le ayuda a sentirse bien. Se hace la devolución a vivir el dolor con un sentido de transformación y se deja el ejercicio de escribir qué siente sobre sí misma frente a ese dolor de mujer.

6.2 Síntesis sesión 4 - 24 septiembre 2019

La paciente llega aburrida por unas imágenes que ve en Facebook de parejas que se prometen amor eterno, esto desencadenó que pensara sobre el apoyo que sentía con su pareja, y que actualmente no siente el apoyo de nadie. Se permite la catarsis, la paciente se conecta con historias del pasado que relata. Se encuentra sensible ante la posibilidad enfrentar el cáncer sin apoyo, se imagina diferente el proceso de enfermedad teniendo una pareja. Es necesario clarificar si lo que menciona está sucediendo; por lo tanto, se hacen devoluciones enfocadas a contrastar su relato con la realidad, encontrando que lo que nombra no está ocurriendo.

Se promueve nombrar cómo se siente sobre la posibilidad del cáncer sin contar con su pareja; conexión que se le dificulta, se indaga por el significado que tiene para ella el apoyo, lo

relaciona con el pasado y como su pareja estaba para consentirla, abrazarla, comprarle cosas para que se sintiera mejor, pero ahora que no está, se explora la conciencia que tiene de ser su propio apoyo, pero se dirige hacia afuera, buscando en los demás quien podría brindarlo.

En la sesión repite que desde el principio sabía que no era el amor de la vida de su expareja, cuando se confronta sobre el motivo para estar por 12 años con alguien que estaba segura la iba a dejar, no sabe qué decir, reflexiona sobre la posibilidad de estar con él por la comodidad económica, forzándose a creer que por tener dos hijas con él, este nunca las iba a dejar, y que al ser su mujer siempre iba a regresar; le pedía que se cuidará si se involucraba con otras mujeres y hoy ve su relación como una farsa porque él incumplió sus promesas, allí se cierra la sesión invitándola a preguntarse por la falsedad, pero enfocándose en ella misma dentro de su relación.

6.3 Síntesis sesión 5 - 8 octubre 2019

Llega relatando inmediatamente que la citaron al examen médico que descarta o confirma el cáncer de cuello uterino, pensó no asistir para verlo como una posibilidad de morir, se confronta sobre el deseo de morir y ver el cáncer como un medio, dice que no quisiera estar enferma, pero siente que cada día se hunde y vive un golpe tras otro, mientras a su expareja todo le sale bien. Esto le genera rabia y dolor, relaciona la nueva pareja de su exesposo con todos los cambios negativos que ha tenido. A las preguntas enfocadas con su sentir, responde desde lo que la gente dice, se invita a centrarse en lo que ella siente así desconozca la respuesta; la paciente se da cuenta que durante 12 años no fue ella misma, se define como haber sido él, buscando cumplir las expectativas y sueños que él tenía, olvidándose de sí misma; se hace un reflejo de sentimiento resaltando lo difícil que debe ser encontrarse a sí misma después de tantos años, sintiendo que es difícil vivir una vida nueva, porque siente que cuando él se fue, no quedó nada de ella.

Se profundiza sobre ser ella misma y lo define como que su esposo no la dejaba ser loca, esto significa bailar, tener amigos hombres y ser extrovertida; se indaga por el valor que esto tiene y lo relaciona con sentirse feliz, desestresarse, pues con la música se siente diferente, se siente alegre, olvida los momentos que le causan dolor, allí resalta que el silencio no le gusta. Buscando ampliar la conciencia que tiene sobre el dolor, se pregunta sobre el silencio, y lo relaciona con deprimirse, muerte y llanto, se lleva a que ubique esa tristeza y dice que la siente en el alma, en el corazón y señala su pecho, refiriendo que es como un vacío, como algo que le hace falta, y se hace presente cuando recuerda a su esposo, su abuela y a su mejor amigo, estos dos últimos fallecidos, y resume que ellos son la tristeza de su alma; se da cuenta que por esto prefiere el ruido. Se promueve conectarse al deseo de no escuchar el silencio, ella clarifica que las tristezas siguen allí aunque vaya de fiesta, al volver se encuentra en su casa sola, vacía, sin amigos, sin nada. Se intenta que identifique los recursos con los que cuenta para vivir desde ella misma, pero no logra visualizarlos, se propone un ejercicio diario de encuentro con ella misma conectándose con lo que siente, piensa y cómo se refleja en el cuerpo. Para finalizar dice que se siente mejor al desahogarse de todo y cree, refiriéndose al examen y los resultados, que lo que viene para ella y su familia es muy duro.

6.4 Síntesis sesión 6 - 22 octubre 2019

Llega muy expresiva, refiriendo que siente susto porque la demanda de alimentos contra su expareja salió a favor de sus hijas, el susto se basa en lo que ella imagina que le puede suceder. En esta sesión tuvo presente las manifestaciones de su cuerpo para acompañar sus emociones, manifestaba opresión en el pecho, sudoración, mareos, ganas de vomitar. La posibilidad de ser diagnosticada con cáncer dejó de ser figura ante la posibilidad de un diagnóstico negativo, sin embargo, por un momento nos centramos en la idea que tiene de que las demás personas la

juzgan como una sucia por realizarse una biopsia. La paciente hace un recorrido por toda la historia (antes y después de la separación) y la percepción que tiene de su expareja, a medida que habla de su relación se pregunta por qué llegó a estar con él y se da cuenta que por mucho tiempo se sintió sola y al contarle sobre el abuso recibió su apoyo y dijo que nunca la iba a dejar sola.

Se focaliza sobre lo que ha referido del apoyo sobre el abuso, reiterando que se sentía protegida y que él era la única persona que la entendía y cualquier otro hombre podría rechazarla. Siente que su expareja debía protegerla del abusador y del vacío que ella sentía, pero actualmente se siente desprotegida, se confronta a revisar si siente que perdió a la persona que amaba o a la persona que la protegía y se sentía a salvo. Cuando la paciente se refiere al abusador su cuerpo reacciona diferente, empezó a mover el pie, las manos de un lado para otro, los ojos se le llenan de lágrimas, y refiere que le produce mucho miedo, siente que puede volver a hacerle daño. Para finalizar, da cuenta del ejercicio que realizó y dice que el primer día, tembló, se puso fría, y empezó a llorar porque sentía una opresión en el pecho, se sintió muy mal, pero continuó haciéndolo otros días para saber sobre ese vacío que siente; se hace claridad de lo necesario de conectarse con ella misma para identificar qué tan fuerte son esos vacíos y así darle trámite a los asuntos sin resolver que ha cargado por muchos años.

6.5 Síntesis sesión 7 - 29 octubre 2019

Inicia este espacio contando que su expareja se encuentra en Medellín, se predispuso a imaginar lo que iba a hacer en su contra, pero él no apareció; esto se toma como referente para que vea como algunas cosas que imagina, no ocurren, y esa proyección al futuro la lleva a angustiarse y tomar medidas para solucionar cosas que no han pasado, se trabaja sobre el principio de realidad, también se lleva a identificar el propósito que desea alcanzar en las discusiones con su hija, pues deja ver como la insulta y la amenaza con entregársela al padre, al

tiempo que sufre ante la posibilidad de que él le quite a sus hijas; hace la comprensión que muchas veces se desahoga con sus hijas porque estas le recuerdan a su pareja.

Durante la sesión es reiterativa en mencionar “para que ella reaccione” refiriendo que con los insultos y hablando mal de él, podría lograr que su hija mayor deje de ver al padre como un superhéroe, pues siente que ama más al padre que a ella. La paciente se descompone emocionalmente y empieza a llorar, resaltando un dolor profundo que siente cuando ella y sus hijas no han tenido que comer y la expareja aun sabiéndolo no hace nada, al profundizar se identifica que para la paciente la comida está ligado con la protección, cuidado y amor; al comparar lo que han hecho como padres, concluye que él no merece tanto amor, pero ella sí lo merece, entonces siente que su hija le está haciendo daño a la persona equivocada.

La paciente se conectó con el odio que siente como mujer por la infidelidad y la posible enfermedad, pero también odio como madre por haberse desentendido de sus hijas, sin embargo, siente que su odio está repartido entre su hija y su expareja, pero en medio de la reflexión no ve con claridad qué siente por cada uno, resaltando que una madre no debe odiar a sus hijos, porque esto la haría ser mala. Durante la sesión las devoluciones se encaminaron a lograr diferenciarse de su hija y lo que cada una “debería sentir” desde su rol; al final se deja un ejercicio con el objetivo de identificar las similitudes y diferencias entre su expareja y su hija, también se recuerda que el ejercicio de la sesión anterior se dirige a su sentir en el presente, y no a cómo imagina el futuro, en ese momento la paciente se da cuenta que siempre se va al futuro.

6.6 Síntesis sesión 8 - 05 noviembre 2019

Llega aburrida porque no ha sucedido nada con la demanda y su expareja tampoco ha dicho nada, se confronta sobre el silencio o la ausencia como una respuesta. La paciente realizó el ejercicio para identificar las similitudes y diferencias entre su hija y su exesposo, dice que esto la

puso muy mal y lloró mucho al darse cuenta de que se parecen mucho, y esto ocasiona que se desquite con ella al verlo reflejado. La paciente resalta cuál debería ser su comportamiento, se le dirige hacia su sentir, resaltando el dolor y la tristeza, siendo recurrente la presión en el pecho; en esta sesión se da cuenta que aun ama a este hombre y el conflicto surge porque debería odiarlo; se siente mal porque van dos años y no ve cambios, se clarifica que hasta el momento no ha había hecho nada con ese dolor. Se da cuenta que al aceptar que aún lo ama busca dejarlo a un lado para que no le haga daño, usando la estrategia de recordar lo malo para sentir rabia y odio, según ella ha hecho lo mismo con la persona que la abusó.

Se pregunta sobre el significado de sentirse mal, y para ella es estar triste, no querer pararse de la cama para no seguir luchando y llorar por mucho tiempo, dice que es difícil manifestar que se siente mal por la separación, pues sus familiares la juzgan, por esto refiere que no se contacta con lo que realmente siente, y refiere la opresión en el pecho como algo que necesita sacar para desahogarse. Constantemente se compara con la nueva pareja de su exesposo, dice sentirse muy poca cosa, se pregunta qué la hace mejor para que él se haya fijado en ella; se indaga por el significado de ser poca cosa, refiriendo que es ser nada y no valer la pena, dice que sentía que valía mucho porque estaba con él, que él llegó en un momento en que lo necesitaba, llenó los vacíos y calmó los dolores respecto al abuso. Se lleva a profundizar sobre los vacíos que siente, identificando el vacío de su abuela, que falleció y le brindaba protección, cuidado y amor; dejándola desprotegida. El vacío de la persona que abusó de ella, quitándole su pureza y limpieza, haciéndola sentir que no vale la pena por estar manchada. El vacío de su expareja que, aunque no lo tiene muy claro, siente que le dejó el vacío de sentirse inútil, sentirse que no vale como mujer y de no ser ella misma por muchos años.

6.7 Síntesis sesión 9 - 12 noviembre 2019

Dice que se siente mal y empeorando, debido a que tuvo una fuerte discusión con su hija, esto trajo como consecuencia que llamara en la madrugada a su expareja, pues su hija la amenazó con que su padre la iba a matar. Se le permite un espacio de catarsis donde relata en detalle como durante cuatro horas y media sostuvo una conversación con él, en la cual pudo expresar lo que sentía sobre su rol de padre, con la excusa de pedir explicaciones sobre la supuesta amenaza, manifiesta que él todo el tiempo evadió la responsabilidad. Se invita a identificar qué siente con esta conversación, dice sentirse aliviada, tranquila y que le hizo bien poderse desahogar, dándose cuenta de que no siente lo mismo. Durante la sesión se busca ampliar su consciencia, llevándola a darse cuenta de las oportunidades que tiene, ella siente que ya no le afecta tanto como mujer. Se muestra reflexiva sobre la rabia que siente hacia su expareja, pues él está dejando a un lado a sus hijas, quienes para ella son muy valiosas, preguntándose si estuvo con él por conveniencia económica, pues no debía preocuparse por trabajar y por lo que pudiera faltar, o si por el contrario estuvo por amor; pero se da cuenta que antes de tener a su primera hija se sentía sola y vacía, dice que embarazarse era una manera de solucionarlo.

Tomando las reflexiones que ha hecho, se profundiza sobre el aspecto económico y cómo se relaciona en el presente con el dolor que siente, la paciente ve el hecho de que él responda económicamente como la oportunidad de ser independiente con sus hijas y tener estabilidad, se le propone el ejercicio de reflexionar ¿qué ganancia hay en que él responda económicamente? Entre risas y como broma dice que poder salir a la hora que quiera. Se le confronta sobre la polaridad de la economía y el amor, y la paciente dice que todavía le falta responderse totalmente. Relata que con el ejercicio logró percibir asuntos que solo le corresponden a su hija. Al cierre se dejan preguntas reflexivas, la paciente dice que se queda pensando sobre la conveniencia.

6.8 Síntesis sesión 10 - 26 noviembre 2019

Se siente muy contenta y su rostro lo refleja, experimentó una vivencia con su hija menor que la hizo reflexionar sobre la actitud con la que está enfrentando la separación, pues en el preescolar le describieron cómo se comportaba la menor con los demás, lo cariñosa y alegre que siempre estaba. A causa de esta situación muestra una actitud diferente, al referirse a su expareja lo hace desde el respeto, aceptación de la separación, deseos de que le vaya bien y sea feliz. En la mitad de la consulta comparte que no tiene cáncer, el resultado salió negativo, y ve esto como una segunda oportunidad, se toma esta frase para preguntarle por su sentir, indica que el resultado la lleva a ver la vida de otra manera, pero el dolor continúa presente, hoy nombrado desde la culpa, indicando que se siente culpable por el final de su relación, la sesión giró en torno a esclarecer el significado que tiene la culpa, y a lo largo del discurso se da cuenta que su expareja tiene un poder fuerte sobre ella, pues la ha culpabilizado de la separación y ella se lo ha creído. Se lleva a esclarecer desde su propio sentir ¿sobre qué se siente culpable?, pero lo único que encuentra en su experiencia son situaciones de años atrás, con las que no está de acuerdo, las nombra porque alguien más así lo ha dicho. Se reitera entonces sobre las situaciones que nombra y se le pregunta si realmente se siente culpable cuando vuelve y se escucha, y su respuesta es no; logra identificar que se siente culpable por el trato de agresividad hacia sus hijas; se indaga por el significado de la culpa y refiere que es como un vacío, una desilusión como mujer, que la lleva a preguntarse qué le faltó dar para que él se quedara con ella, menciona que el vacío lo siente en el pecho y se refleja en el estómago. Se hace una síntesis de lo mencionado y se invita a mirarse a sí misma sobre ¿cómo es esa culpa?, ¿cómo se siente esa culpa?, ¿de qué otra manera podría nombrar la culpa? Al finalizar la sesión se hace la retroalimentación para conectarse durante esa semana con la culpa e intentar profundizar en el significado que tiene y así conectarse con lo que tiene que

responsabilizarse y asumir, ya que durante la sesión se movió desde argumentos externos. Se deja la pregunta ¿para qué necesita sentirse culpable?

6.9 Síntesis sesión 13 - 19 diciembre 2019

Días previos a esta consulta, la paciente pelea con su hija mayor terminando en comisaría y dejando una caución sobre la menor por agredir a la madre, por esto la menor se va a vivir con el padre. La paciente se desbordó emocionalmente y fue necesario un acompañamiento telefónico permitiendo la catarsis para disminuir la exaltación emocional.

En el encuentro refiere que por una urgencia médica de su hija menor tuvo contacto personalmente con su expareja, relata la experiencia del encuentro, antes de verlo estaba nerviosa y temblando, luego sintió tristeza y lástima por su apariencia física, creía que iba a sentir algo diferente, pero no fue así; se confronta con su predisposición frente a un posible encuentro y la realidad que vivió, menciona que el amor y el enamoramiento no fluyó de la misma manera, y su comportamiento fue diferente al que muchas veces imaginó. Dice que el encuentro solo le dejó preocupaciones relacionadas con su hija mayor. Continúa con la historia detallada, al observar como se da cuenta de lo diferente que se sintió, se le propone hacer una valoración del año que termina; al inicio no alcanza a percibir avances en su vida, resaltando que ha sido su peor año, pero al indagar el motivo no encuentra razones, solo logra identificarse con la preocupación actual por su hija. Sobre el miedo que sentía de que su hija la abandonara, concluye que esta tiene una energía muy pesada que la ha estancado y ahora que no está se siente tranquila y fluye diferente. Comparte unas cartas que escribió: a su hija le expresa tristeza por su ausencia, por no haber sido una buena madre y le desea lo mejor en su vida; a su expareja le dice cuánto lo ama y la felicidad que le desea. Se le pregunta por su sentir cuando vuelve y se escucha, dice que escucha a una mujer triste, que no fue la mejor mamá, y la perdió por no dejarla hacer lo que ella

quisiera. Se confronta sobre la percepción de ser una mala madre, identificando que, aunque se nombre mala madre, siente que ha sido una buena madre para sus hijas. Finalmente, en su discurso logra darse cuenta de lo que ha ido logrando, se percibe como una mujer independiente, libre que puede hacer lo que desea, tener amigos, salir, comprar sus cosas, se da cuenta que es capaz y puede encontrarse con ella misma. Se propone un ejercicio de reconocerse a sí misma sus logros conectándolo con los reconocimientos que le hicieron a su hija en el preescolar.

6.10 Síntesis sesión 14 - 14 enero 2020

Este es el primer encuentro después del 19 de diciembre, se inicia preguntando cómo vivió el final e inicio de año, encontrándose nostálgica porque no compartió con la hija mayor; expresa que las relaciones familiares han mejorado desde que su hija no está, generándole una tranquilidad-triste, es decir que, a pesar de estar mejor sin ella, la extraña y adicional no tiene información sobre su estado actual. La paciente reconoce su separación como un sube y baja de emociones, logrando nombrarse desde el presente al referirse a su sentir, durante la conversación, se observa que se expresa de una forma diferente, su rostro irradia felicidad y sus verbalizaciones giran en torno a ser una nueva mujer, resaltando que su exesposo murió desde lo amoroso. Llama la atención que indica que es tiempo de volver a ser mujer, por lo tanto, se profundiza sobre el significado de esto, ya que lo diferencia del significado de ser madre; para la paciente ser y verse como mujer es gustarle a alguien desde lo estético; se pide ampliar esto y expresa que imagina que para los hombres el físico cuenta mucho; se confronta sobre su interés de ser una nueva mujer solo desde lo físico. Dice que su expareja le dijo “no servir como mujer”, esto enfocado desde lo sexual, palabras que la han marcado en el alma, y siente miedo que otros puedan rechazarla desde lo sexual y no aceptar su cuerpo; se pregunta si esto se podría enlazar con la aprobación externa que busca, se indaga si esto tendría que ver con el miedo que siente a nuevos

encuentros sexuales, lo plantea como una posibilidad, sin embargo, se da cuenta que en su primera experiencia sexual aunque tuvo pensamientos de miedo al rechazo, fue aceptada y sus prevenciones no fueron reales. Al confrontarla sobre el significado de ser mujer, reconoce que es necesario aceptarse a sí misma, el aceptarse se enfoca principalmente en su cuerpo, específicamente en las estrías que para ella significa una alta posibilidad de rechazo, por medio de un ejercicio expresivo sobre las estrías, parece estar describiendo las propias, pero en realidad no lo son, se lleva a reflexionar para qué acomplejarse por unas estrías que no le corresponden a su cuerpo. Faltando 5 minutos para finalizar, resalta que está saliendo en plan romántico con una persona 12 años menor, le preocupa la diferencia de edad y que jueguen con sus sentimientos, pero por el momento está feliz con esta nueva posibilidad de tener una relación de pareja.

6.11 Síntesis sesión 17 - 11 febrero 2020

Refiere sentirse muy mal, pues en una de las casas de familia donde trabaja, el dueño la acosó sugiriendo temas sexuales, ante el rechazo intentó quitarle la blusa mientras la tocaba. En la primera parte se da un espacio de catarsis donde expresa en medio de lágrimas cómo fueron los hechos, cuenta que el suceso ocurrió hace cuatro días y la tiene muy mal porque le recuerda el abuso que sufrió en su adolescencia, se siente triste, aburrida y sin ganas de hacer las cosas, dice que no ha querido comer, ni hablar con sus amistades. En medio del llanto se pregunta “¿por qué siempre me pasa a mí?, ¿por qué solo produzco eso?, ¿por qué solo los hombres me miran para eso?, ¿por qué Alberto me tuvo que dejar?”, vuelve a indicar que este era el único que la apoyaba y la defendía de todo el mundo. De acuerdo con lo que relata se le pregunta sobre el apoyo que le brindó el padre, la madre y sus amigos; sobre esto dice que esta vez sí tuvo apoyo, pero en el pasado no. Se promueve el reconocimiento de sus propios recursos para defenderse, resaltando las estrategias que utilizó para salir de aquel lugar.

Se profundiza sobre lo que este evento le mostró, y se da cuenta que la devolvió a lo que no ha resuelto hace 16 años. Ante la pregunta de cómo le afecta en el presente, dice que la hace volver a sentir sucia. Indicaba constantemente que se sentía una sucia y una cualquiera que solo la ven para tener sexo, se pregunta sobre si siente o piensa que ella provocó el evento, al referir que no lo piensa ni lo siente, se le pide que se escuche repitiendo esto varias veces; de esta forma se busca que la paciente centre su atención en el hecho real ocurrido. En otra parte de la sesión, cuando se siente más calmada, se trabaja sobre la percepción de que todos los hombres son iguales y solo le proponen encuentros sexuales, identifica que los hombres que le generan la sensación de no valer la pena, los conoce por medio de las redes sociales, se lleva a comparar si los hombres de su entorno la hacen sentir igual, refiere que todos la respetan y la valoran como mujer y madre. Mediante el reflejo elucidatorio se recoge todo lo que ha mencionado sobre los hombres y se pregunta sobre su responsabilidad en relación con los encuentros que elige. Finaliza la sesión sintiéndose más tranquila, siente que pudo desahogarse y llorar tranquilamente. Se le invita a atender las secuelas que le muestra en su cotidianidad el abuso sufrido en el pasado.

6.12 Síntesis sesión 19 - 25 febrero 2020

La paciente llega sintiendo mucho calor, dice que continúa con ansiedad y ha estado comiendo mucho, el fin de semana tuvo una crisis y se quería morir, tuvo la idea de tomarse unas pastillas. Durante la sesión dice que extraña mucho a su esposo, siente que ha estado escondiendo el amor que todavía siente. La paciente resalta el deseo de volver con él, pero al mismo tiempo no quiere que vuelva a la casa, se profundiza sobre qué es lo que extraña y se conecta con esa sensación, se da cuenta que extraña la protección, el cuidado, sentirse apoyada, tener su atención y como se sentía con él en el área sexual, en este último aspecto generaliza que no se siente igual con ningún hombre, por lo que se lleva a lo particular, y se da cuenta que solo ha estado con una

persona. En este mismo sentido compara a su expareja con todos los hombres, indicando que ninguno es él; sobre este tema se focalizan las polaridades para hacer la diferencia entre él y los demás hombres. Actualmente no siente apoyo y se ve desprotegida, debido a que una pareja está más pendiente que sus familiares. Menciona que se siente sola y le hace falta sentirse mujer, al indagar cómo lograrlo, menciona, tener una pareja como la opción de sentirse mujer, hoy solo se siente madre y asocia a los hombres con el hecho de que la busquen solo para sexo y hacerle daño. Se busca que reconozca las conquistas personales que ha tenido desde su separación, por lo tanto se encamina para que reconozca las estrategias que utilizó para protegerse de la persona que quiso sobrepasarse con ella, y las preguntas se orientan a encontrar los recursos que tiene, en este punto clarifica cómo ha podido sobrevivir sin su esposo, sostener económicamente a sus hijas y lograr poco a poco ser una mujer más independiente. Al momento del cierre de sesión hace la conexión sobre la crisis del fin de semana y su malestar porque la relación que inició al parecer se terminó. Se confronta sobre qué es lo que realmente extraña de su expareja, y cómo ella veía en su nueva relación una posibilidad de volver a sentirse mujer desde el significado que tiene para ella y como al desvanecerse esa posibilidad, entra en crisis y extraña la relación que tenía con su expareja, pues como ella refiere en otros momentos, bajo la misma situación que desencadenó esta crisis (escuchar canciones que su expareja le dedicó), no ha reaccionado de la misma manera, allí se da cuenta que es necesario revisar lo que realmente la hizo sentir mal.

Esta fue la última sesión presencial que se tuvo con Daniela, dado que la siguiente no se realizó y posterior a esta fecha inició la pandemia provocada por el COVID-19, y la paciente no tenía la posibilidad de continuar el proceso virtual. Entre mayo y junio de 2020 se realizaron cuatro asesorías virtuales para tratar situaciones puntuales que estaba viviendo y sobre las que solicitó una conversación.

7. Marco conceptual de referencia

Para comprender esta experiencia tomaremos algunos planteamientos desde el enfoque humanista existencial. Pero antes, es necesario clarificar el significado de conciencia y de consciencia según su escritura con el fin de lograr identificar los movimientos que realiza la paciente en su proceso. La conciencia es un proceso de captación a través de los sentidos para conectarnos con el ambiente, en este sentido es la conciencia la que permite recibir lo que está sucediendo inmediatamente, es decir, en el aquí y el ahora, llevando a ver de frente el fenómeno. Pero para que se dé el acto de toma de consciencia es necesario que haya movimiento y acción, podemos apoyarnos en el concepto de darse cuenta desde la terapia Gestalt para entenderlo un poco mejor, el darse cuenta exige responsabilidad, entendido como una habilidad para responder, es decir, la habilidad para responder ante lo captado (Yontef, 1995). En conclusión, la conciencia lleva a percibir desde lo sensorial, mientras que la consciencia (darse cuenta) lleva a la acción e implica responsabilizarse para asumir la libertad de decidir.

Victor Emil Frankl fue un pensador que marcó una línea diferente de pensamiento en la época, dando protagonismo a la dimensión espiritual, creó la logoterapia, la cual:

Apunta a una filosofía de vida, hacia un gran esfuerzo estímulo-preventivo que sin olvidar al hombre enfermo, se centra en la potencialidad del hombre sano y jamás olvida, cualquiera sean las circunstancias de la vida, que la humanidad del hombre siempre está ahí detrás de la enfermedad, el dolor, el atropello y la injusticia. (Restrepo Toro, 2001, p. 11)

Es importante precisar que Frankl no resta importancia a las dimensiones biológicas y psicológicas, más bien, percibe al ser humano desde una integralidad que junto a la dimensión espiritual se establece como una unidad. Se entenderá lo biológico como aquellos procesos

fisiológicos más estables e inamovibles que están también presentes en los demás seres vivos; lo psicológico sería el nivel de la conciencia de la vida, donde existe una mayor libertad de despliegue en aspectos relacionados a sensaciones, percepciones, sentimientos, emociones; y lo espiritual es la dimensión que solo está presente en el ser humano, la cual no se enferma y siempre potencializa la vida, por lo tanto, está presente la posibilidad de ejercer la libertad, la voluntad, la responsabilidad, la creatividad, el amor y el descubrimiento del sentido de vida (Restrepo Toro, 2001)

Vale la pena centrarnos un poco en los elementos básicos que componen la dimensión espiritual y que son los pilares fundamentales de esta teoría: la voluntad de sentido, la libertad de voluntad y el sentido de vida, de esta manera podremos comprender como desde la logoterapia, aunque no se niegan las restricciones que puede tener el ser humano para el despliegue de su potencial, la atención está puesta en la posibilidad de conectarse con lo espiritual que hay en él independiente de su condición.

Siendo así, la voluntad de sentido en palabras de Victor Frankl corresponde al “hecho fundamental de que el hombre apunte más allá de sí mismo hacia un sentido que primeramente debe descubrir y cuya plenitud debe lograr” (2002, p. 22), podríamos decir que la voluntad de sentido es una fuerza que sobrepasa los reduccionismos biológicos y las limitaciones psicológicas, e impulsa al ser humano en el camino de descubrir el sentido de su existencia, pero no un sentido superior sino un sentido en cada una de las situaciones presentes a lo largo de su vida, pues cada una de ellas encierra un significado y permite el desarrollo de lo que es y pretende llegar a ser (Restrepo Toro, 2001). Está marcada entonces por la decisión que toma la persona de ir más allá de sus limitaciones, es como una elección consciente sobre su existencia donde el deseo de descubrir los significados de su propia vida motiva esa elección, la cual puede

no ser la correcta, pero al menos la persona se compromete con dicha decisión que lo acercará o le reafirmará cual es o no su camino para la plenitud del sentido de vida. Vale resaltar en este punto el valor que toma la libertad de voluntad, la cual está ligada directamente con la responsabilidad que tiene el ser humano con su propia existencia, “se presenta como la capacidad que posee el hombre para tomar actitudes (...) el ser humano es libre para consumir-realizar su sentido de vida; el hombre hoza de libertad frente a la herencia, los instintos, el entorno o medio ambiente” (Restrepo Toro, 2001, p. 100). Por lo tanto, el ser humano tiene la libertad de elegir lanzarse al vacío para responder a las exigencias que la vida le está haciendo, solo depende de sí, el único responsable de lo que pudiera suceder con su existencia es el propio existente. De allí, el peso que pudiera implicar en algunas ocasiones comprometerse con ciertas acciones que apunten al sentido, pues en ningún caso podrá trasladar la responsabilidad del resultado que conlleve cada decisión. Según Frankl

El hombre es libre de responder las cuestiones que le plantea la vida. Pero esta libertad no deber ser confundida con arbitrariedad. Debe ser interpretada en términos de responsabilidad. El hombre es responsable de dar la respuesta correcta a la pregunta, de encontrar el verdadero sentido de una situación. Y el sentido es algo que debe ser hallado más que otorgado, descubierto más que inventado. (2012, p. 69)

El sentido de vida no es algo que deba ser alcanzado como un fin último, además no es igual para todas las personas y puede cambiar constantemente. Lo realmente valioso no es el significado que tiene para cada persona su propia existencia, pues cada quien tiene un propósito único, el cual está invitado a descubrir para apropiarse de él, solo siendo responsable podrá entregar una respuesta a la vida (V. Frankl, 1991), en ese camino de ir dando respuesta a las preguntas que le hace la vida, el ser humano se va encontrando con el sentido de su propia

existencia, lo valioso de esto es que cuenta con la conciencia, que le permite ir captando los significados de cada vivencia para llevarlo a la acción, por medio de los valores que desde esta perspectiva son los valores creativos, vivenciales y de actitud.

Para dar un poco de luz al concepto de valor podríamos retomar la concepción de Franz Brentano, para quien el valor no es un proceso racional sino emocional (Sánchez Hernández, 2005), por lo tanto, lo valioso sería aquello que nos permite elevar nuestro espíritu y que según sus cualidades podemos darle un significado de agrado o desagrado, cualidades que emergen a simple vista y logran que conectemos con la sensibilidad de esa cosa o experiencia, es por esto, que no son los mismos para todas las personas, pues cada quien percibe cosas diferentes que le permite otorgar una valoración según su propia jerarquía de valores. Según Frankl, descubrir los propios valores elimina la desesperación que surge en momentos existencialmente complejos (Luna Vargas, 2011)

Entonces, los valores creativos son aquellos por los cuales el ser humano le entrega algo al mundo, son actividades que se realizan en la cotidianidad, se podría decir que, a través de estos valores, la persona puede desplegar su potencial creador, recurriendo a la creatividad que es innata y que apunta al desarrollo significativo de dichas actividades, lo importante no es qué se hace sino cómo se hace, es por esto que los valores creativos son un puente para el descubrimiento del sentido de vida, de ahí el interés de un hacer que eleve el espíritu. Los valores vivenciales por su parte le permiten al ser humano tomar algo del mundo, sería con lo que se conecta desde sus sentidos y su emocionalidad en el encuentro con lo que tiene a su alrededor, sea con algo o con alguien. Para Frankl, la manera más amplia en este tipo de valores es el amor; en conclusión, los valores vivenciales permiten visibilizar las experiencias que nos afectan, que cobran un significado y genera sentido a la existencia (Restrepo Toro, 2001)

Sobre los valores de actitud se considera el más exigente para el ser humano, dado que representa la manera cómo se enfrentan las situaciones difíciles de la vida, es decir, la disposición que asume cada persona ante una situación límite, como lo expresa Restrepo Toro, la manera de asumir el sufrimiento permite darle el máximo significado a la vida (2001), estos valores invitan al ser humano por medio de la libertad a elegir cómo responder ante lo irremediable, en este sentido independiente del momento difícil por el que este atravesando una persona, puede allí encontrar un significado que le permita madurar, crecer y ejercer ampliamente su responsabilidad y libertad. Es importante tener presente que este tipo de valores aparecen cuando se vive lo que Frankl nombró triada trágica, que está representada por valores de actitud frente al sufrimiento, la culpa y la muerte (V. Frankl, 2012), siendo esta triada la posibilidad que se tiene para encontrar el sentido que enmarca cualquier situación por limitante que parezca, pues como ya se ha mencionado, es donde se cuenta con el mayor escenario para elegir.

El ser humano normalmente desea alejar el sufrimiento de su vida; como lo menciona Frankl no se está preparado para enfrentar el sufrir, dicha capacidad debe ser aprendida a lo largo de la vida, se convierte en el instrumento principal para fortalecer nuestra humanidad y alcanzar la libertad interior que se traduce en un proceso de maduración (Luna Vargas, 2011). Por esta razón, el sufrimiento es una de las alternativas para desarrollar los valores de actitud, pues la invitación es que, en medio de la adversidad, el dolor profundo y los caminos sin salida, el ser humano elija enfrentarlo con una actitud de resiliencia, de acogida y aceptación ante la imposibilidad de cambiar dicha situación. Vale resaltar nuevamente las palabras de Luna Vargas cuando hace referencia a la libertad que existe en los valores actitudinales y el ser humano logra ser libre “de” todas las condiciones y circunstancias y libre “para” el dominio interno del destino;

“para” el sufrimiento auténtico. Esta libertad no tiene condiciones, es una libertad “bajo cualquier circunstancia y hasta el último suspiro” (2011, p. 14)

El sufrimiento para esta perspectiva teórica no es asumido como un malestar, sino como una posibilidad de crecimiento y transformación (V. E. Frankl, 2002). Cuando se encuentra un significado al sufrimiento inevitable, el ser humano logra transitarlo con mayor serenidad, pues le otorga un sentido que le permitirá ir develando el cómo asumirlo y se podrá ir alejando de la desesperación que causa el hecho de no poder cambiar una experiencia de sufrimiento. Pero en este punto, es importante diferenciar un sufrimiento genuino o inevitable de uno innecesario; este último da cuenta de experiencias donde existe la posibilidad de hacer cosas diferentes, pero quizá por miedo o algún tipo de dependencia se elige continuar por así decirlo en un círculo vicio de sufrimiento; el inevitable siempre se dará en los momento donde la vida hace preguntas profundas sobre asunto que no se pueden cambiar de ninguna manera y exige una respuesta que casi siempre apunta a los valores de actitud (V. Frankl, 1991). Otra vivencia que resalta la triada trágica es la culpa, donde el ser humano está en la obligación de tomar la posición con la que enfrentará lo irremediable, ya que como se mencionó en párrafos anteriores, cuando la persona se compromete con una decisión no conoce cuál será su desenlace, teniendo en cuenta lo que resalta Viktor Frankl

La sabiduría del hombre no es omnisciente, y esto vale tanto para la cognición como la conciencia. Uno nunca sabe a ciencia cierta cuál es el verdadero sentido con lo que se ha comprometido y nunca lo sabrá, ni aun en su lecho de muerte (...). La posibilidad del error no lo dispensa de la necesidad del intento. (2012, p. 73)

Cuando la persona se encuentra con que han fallado en lo elegido, llega la posibilidad de la culpa, el deseo de volver al pasado y tomar otra opción, esto lo confronta con la

responsabilidad de aquello que ha elegido, que le recuerda que no puede ser cambiado, sino asumido y en ese proceso la vía más saludable serán nuevamente los valores de actitud, donde la vida le lanzará la pregunta que solo él puede responder, ¿cómo se posicionará frente a lo que pudo ser diferente pero no lo es? En este punto, la culpa se puede convertir en un motivo para el cambio, ya que a pesar de que las elecciones son irrevocables no son definitivas (Restrepo Toro, 2001); y la persona puede nuevamente elegir sobre el resultado obtenido, haciendo uso de su propia libertad y responsabilidad, empezando otra vez el camino de la incertidumbre de no saber si este nuevo salto al vacío traerá una experiencia más agradable. En conclusión, se podría decir que en ese momento, la persona tendría la oportunidad no solo de vivenciar los valores de actitud, sino también los valores de creación, pues el ser humano siempre podrá hacer algo en cada decisión (V. E. Frankl, 1978)

Por su parte, la muerte completa la triada trágica. Para la logoterapia el ser humano es un ser ante la muerte, por lo que le permite elegir la actitud frente a esta, ya que lo enfrenta a la finitud de su ser, pero también lo convoca a la responsabilidad de vivir, es decir, a elegir la vida mientras pueda ser elegida, y a aprovecharla para desplegar también sus valores de creación y vivenciales (Restrepo Toro, 2001). Cuando el hombre no rechaza su condición finita, logra por así decirlo reconciliarse con la única posibilidad posible para todos los seres humanos tarde o temprano, haciéndola parte de su cotidianidad, se despliega más transparentemente el sentido de vida, pues su consciencia le permite comprender que cada instante es una oportunidad para vivenciar sus valores y significados, siendo esto solo posible hasta el momento en que la muerte aparezca para poner fin a la vida.

Recopilando lo que hemos mencionado hasta este punto, podemos observar los diferentes eslabones que posibilitan que el ser humano se acerque al descubrimiento del propósito de estar

vivo, y vaya atesorando huellas de sentido a lo largo de su existencia, pues cotidianamente vive a través de los valores situaciones pequeñas o grandes que lo dotan de sentido (Martínez Ortiz, 2009); pero, ¿qué sucede con las personas que no logran hallar ese para qué vivir?, lo más común será que se presente en sus vidas la frustración existencial y la falta de sentido de vida. Se podría decir que el opuesto de la voluntad de sentido es la frustración existencial, donde la persona se siente imposibilitada para lograr algo, no puede conectarse con esa energía que lo impulsa a ir más allá de sus propias limitaciones, el sentimiento de desilusión por la vida obstaculiza vivir los diferentes valores, generando una especie de sensación de fracaso.

En este orden de ideas, aparece el vacío existencial, donde la persona siente un aburrimiento o hastío por la vida, relacionado a no encontrar el significado de esta. Refiere Frankl que esa sensación es la más peligrosa de todas, pues es la que en su mayoría genera los suicidios. Pero ese sentimiento de vacío puede camuflarse en diferentes actividades cotidianas donde al estar en múltiples ocupaciones la persona se distrae, logrando así ignorar el vacío que siente, sin embargo, en los momentos de quietud y calma hace su aparición nuevamente con sentimientos de aburrición, falta o desesperación; en resumen, cuando el ser humano se mueve en este tipo de sentimientos el efecto es la falta de sentido de vida (V. E. Frankl, 1978), donde la persona no puede ver los valores que hay a su alrededor, posiblemente se siente prisionero de sus sentimientos y atado a las circunstancias del exterior, por lo que la actitud ante el sufrimiento no es percibida como posibilidad de transformación y de crecimiento. Se podría decir que la persona no es capaz de sentir y percibir su sentido de vida por lo que la vida pierde el valor de ser vivida.

Es importante resaltar un término que en la logoterapia es fundamental, pues cuando el sentimiento de falta de sentido es tan profundo y prolongado en el tiempo, aparece la neurosis noógena, esta tiene su etiología en la dimensión espiritual, y es el momento donde la voluntad de

sentido o la motivación fundamental del ser humano se ve lastimada y el protagonismo lo tiene la frustración de sentido. En la neurosis noógena el ser humano se siente tan perdido y derrotado que da la sensación de haberse rendido completamente ante la vida. En este punto Frankl en palabras de Ancizar Restrepo (2001) señala la triada neurótica, compuesta por la depresión, la agresión y la adicción. La primera, dirigida a la ausencia de voluntad de sentido que hace sentir al ser humano insignificante ante los cuestionamientos de la vida, y elige sumergirse en el dolor; la segunda, la agresión vista como una manera de reaccionar ante la idea de que los demás no valoran su vida, pero tampoco él lo hace, por lo tanto, ninguna vida tiene sentido y pierde el valor de ser cuidada y respetada; y tercera, la adicción como una estrategia para esconder la frustración existencial, dirigiendo un falso valor hacia acciones como las sustancias psicoactivas, el licor y el sexo.

Se puede concluir que, el tener un propósito de vida permite al ser humano lidiar con las situaciones más complejas que vive, siendo la voluntad de sentido la que promueve ese encuentro con dicho propósito, que acompañado de poder identificar lo valioso para cada uno, se convierte en una especie de ancla para elegir siempre vivir. Sin embargo, normalmente las personas están alejadas de ese sentido de vida, distraídas en numerosas actividades o acciones vacías, ligado por la forma como se desarrolla nuestra sociedad, donde se exige ser productivo todo el tiempo (independiente de la conexión que exista con esa supuesta productividad), y teniendo en cuenta que desde la infancia se restringe la libertad de elegir lo que es valioso, pues en la mayoría de las ocasiones es necesario sobrevivir antes que vivir, y para ellos hay que seguir un sistema social que ya tiene definido, por así decirlo, que se debe alcanzar para lograr el éxito. Es en este punto donde el ser humano puede experimentar un vacío existencial, porque no siempre el éxito está conectado con el sentido de vida; su responsabilidad será responder ante las preguntas de la vida

de la manera que le permita descubrir su propio sentido o, dicho de otra manera, los diferentes sentidos de vida con los que se podrá encontrar en cada situación vivida y que le permitirán guardar muchas huellas de sentido hasta el final de sus días.

Para finalizar es interesante intentar extrapolar algunos conceptos de la perspectiva de Frankl a algunas ideas valiosas en la teoría de Carl Rogers, plantea este último autor que todo organismo tiene una tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para lograr conservarse y madurar, encontrando así la mejor forma de sobrepasar las limitaciones que le impone el ambiente, ya que el organismo tiene una sabiduría orgánica que sabe hacia dónde tiene que dirigirse para permanecer saludable (Rogers, 1972); desde la logoterapia podríamos conectarlo con la dimensión espiritual que siempre permanece sana. Por otra parte, para Rogers el ser humano siempre debe promover el desarrollo de sí mismo hacia la autenticidad, utiliza las palabras de Kierkegaard “ser la persona que uno realmente es” (Rogers, 1972, p. 152), la invitación que hace la vida es a no aparentar en ninguna de las dimensiones que componen al ser humano, sin embargo, en la propia búsqueda de ser uno mismo se tendrá que elegir entre la congruencia y la incongruencia, donde la tarea es lograr ser transparente entre lo que es y se hace, entre lo que se siente y se expresa, intentando abandonar los mecanismos de defensas que apuntan hacia la incongruencia, por ejemplo, al no ser conscientes de lo que somos podemos distorsionar, negar, rechazar o reprimir lo que sentimos, lo que pensamos y las experiencias que vivimos, buscando protegernos de lo que se percibe como doloroso. En este sentido, en la logoterapia se podría mencionar que los valores posibilitan que cada día el ser humano sea más auténtico y se responsabilice de lo que es y se comprometa con las experiencias que está atravesando, y en la medida en que sea más congruente visualizará con mayor claridad su sentido de vida, pues estará menos distraído y podrá comprometerse consigo mismo en esa búsqueda. En

este punto, vale resaltar el concepto de aceptación incondicional que plantea la teoría centrada en la persona, para Rogers significa:

Un cálido respeto hacia él como persona de mérito propio e incondicional, es decir, como individuo valioso independientemente de su condición, conducta o sentimientos. La aceptación también significa el respeto y agrado que siento hacia él como persona distinta, el deseo de que posea sus propios sentimientos, la aceptación y respeto por todas sus actitudes, al margen del carácter positivo o negativo de estas últimas, y aun cuando ellas puedan contradecir en diversa medida otras actitudes que ha sostenido en el pasado (Rogers, 1972, p. 41).

Si se piensa en esta aceptación dirigida hacia sí mismo, se podrá ser más compasivo y reconocer el valor que existe en cada uno de manera individual, vivenciando cada suceso que trae la vida con más tranquilidad, sin catalogarlos como buenos o malos, correctos o incorrectos, posibilitando reconocer la impermanencia de vida, para soltar el *cómo debería ser* y aceptar el *cómo es* en el presente; vinculándolo en este caso con los valores de actitud de los que habla Frankl, pues cada uno de esos sucesos apuntarán al crecimiento personal. En efecto, podríamos cerrar diciendo que la intención de una mirada humanista existencial es reconocer lo sano y resaltar las posibilidades de todo ser humano ante cualquier situación que este atravesando, recordándole los principios básicos de responsabilidad y libertad, de los cuales nunca podrá escapar por más que lo desee, pero que al mismo tiempo le presenta infinidad de oportunidades en ese proceso de transformación existencial, para cada día ser una versión de sí, más auténtica y comprometida con su sentido de vida, pues al fin y al cabo solo se puede elegir saltar al vacío.

8. Comprensión significativa del caso

Este apartado, como se mencionó anteriormente, se realiza tomando la matriz categorial en la que desarrolló cada una de las categorías, por esto se ha querido ilustrar dicha matriz por medio de un gráfico especialmente creado para representar, sintetizar y dar claridad a lo vivido durante el proceso de comprensión de toma de consciencia y de responsabilidad existencial de esta mujer, que a través de una situación de sufrimiento particular logra ver todas sus heridas y desde ese develamiento decidir si se responsabiliza o no de ellas, siendo la psicoterapia la herramienta para ese encuentro consigo misma.

Figura 3

Gráfico para representar matriz categorial



De acuerdo con lo anterior, nos aproximaremos a la experiencia de Daniela intentado tomar la mayor cantidad de elementos posibles, dejando claridad que no se logrará dar cuenta de la totalidad de la experiencia, pues nos centraremos solo en doce sesiones. En el proceso emergieron cinco categorías con sus respectivas subcategorías, siendo de mayor a menor intensidad en presentarse: *restricción* que se divide en las subcategorías de sentires e imaginarios, que dan cuenta de las diferentes emociones, sentimientos, pensamientos, proyecciones desde los imaginarios y fantasías por los que atravesó en este acompañamiento. *Temporalidad* enmarcada en pasado, reencuentro, aquí y ahora y avances, donde se hace un recorrido sobre la afectación que tuvo para ella el pasado, presente y futuro. *Sin resolver*, que propone las subcategorías de herida y entusada, donde se evidencia los asuntos del pasado que ha evadido y la ruptura amorosa que estaba viviendo. *Polaridades*, que busca precisar los significados que existen en Daniela sobre su femenino y su masculino. Finalmente, la categoría de *mundo de las relaciones*, enfocada a las relaciones familiares y las relaciones fuera de su núcleo primario.

8.1 Restricción

“ya toda mi vida era Alberto, todo giraba en torno a Alberto, no en mí, sino que ya todo era él, todos los sueños eran de él” (Daniela, comunicación personal, sesión 5 – 8 octubre 2019 – P30 – R30).

Daniela es una mujer que llevaba 12 años de convivencia con su pareja, esta relación daba sentido a su vida, no se imaginaba en otra posición que no fuera junto a él, como ella misma lo plantea “deje de ser yo por ser él, me enfoqué en hacerlo feliz, en complacerlo a él, mas nunca pensé en mí, ni en mis hijas tampoco” (Daniela, comunicación personal, sesión 8-5 noviembre 2019-P71-R71), este hombre significaba mucho más que una relación de pareja, pues es una mujer que en su adolescencia sufrió de abuso sexual, situación que la hizo cargar con una culpa

impuesta que en varias ocasiones la hizo desear la muerte, pero que veía en Alberto, su esposo, protección y aceptación:

le conté lo del abuso y me dio ese apoyo, yo dije, en este puedo confiar, puede ser distinto a esos hombres que he conocido y con los que he charlado que tienen un pensamiento digamos distinto, como más machista. (Daniela, comunicación personal, sesión 4-24 septiembre 2019-P25- R25)

Por lo tanto, su relación se convirtió en una forma de distraer el sufrimiento que sentía a causa del abuso vivido y enfocar su atención completamente en él, ella creía que “él va a estar ahí siempre protegiéndome tanto de ese man, como de ese miedo que llevo por dentro” (Daniela, comunicación personal, sesión 6-22 octubre 2019-P22-R22), poco a poco Daniela fue configurando su felicidad entorno él, podríamos decir que la voluntad de sentido para ella estaba enfocada en hacer todo lo que pudiera hacerlo feliz y de esta forma ella también se sentiría feliz.

Sin embargo, lo que ella no consideraba posible, sucedió a través de la ruptura de su relación, según ella a raíz de una infidelidad, esta situación la pone de frente a una cantidad de experiencias límite que la obligan a mirarse a sí misma para ver lo que ha construido hasta ese momento sobre su propia existencia. La primera es que se encuentra en proceso de descartar un diagnóstico de cáncer de cuello uterino a causa del virus del papiloma humano, “por ejemplo, lo que me pasó con la citología me tiene muy dolida, como mujer me tiene muy dolida porque me da a entender que él nunca me fue fiel” (Daniela, comunicación personal, sesión 7-29 octubre 2019-C17-C18), todo este recorrido médico se ubica como lo plantea Frankl en una dimensión biológica, pero en su caso también tiene efectos directamente en la dimensión psicológica, ya que, según la interpretación de la paciente pareciera ser causada por su esposo a quien ella consideraba como su protector:

De Carlos me tenía que proteger, me sentía era temerosa de él, de que me hiciera otra vez daño, sentía era miedo de eso. De que me protegiera de Carlos cuando lo viera por ahí, y como del vacío que sentía al sentirme sucia. (Daniela, comunicación personal, sesión 6-22 octubre 2019-P23-R23)

Esta situación la conecta claramente con lo que en logoterapia se conoce como la triada trágica, y aunque para esta teoría la presencia de esta tríada representa la posibilidad de madurez y de desarrollar valores de actitud, para Daniela se convirtió en la vía para llegar a una frustración existencial, donde su vida iba perdiendo sentido e iba tomando fuerza el deseo de morir como una solución al sufrimiento.

Entonces yo digo ¿cuál solución sería? la muerte, uno se muere y ya deja de sufrir, pues yo pienso que dejaría de sufrir, no sé cómo pasaría, (...) entonces yo digo bueno me muero se me quita el dolor, dejo de sufrir, dejo de llorar, dejo de decir que me voy a quitar la vida y ya. (Daniela, comunicación personal, sesión 2-10 septiembre 2019-P22-R22)

La culpa también se convierte en una manera de poder dar respuesta a todas sus preguntas

Muchas veces en el momento en el que estoy en el trabajo, estoy sola me pregunto el por qué o el para qué, por qué está pasando todo esto, lo único que si sé que no sé, yo creo que está mal hecho, me culpo mucho por la separación, siento que la única culpable aquí soy yo. (Daniela, comunicación personal, sesión 10-26 noviembre 2019-P13-R13)

La segunda situación límite que vive paralelamente es la relación disfuncional que empezó a tener con su hija mayor después de la separación, “nosotros empezamos a enfrentarnos, a tratarnos mal ese día que ella vino de demandarme, y ya cuando vino el 24 de diciembre que se quedó del todo aquí en la casa, ya si empezamos a tratarnos muy muy feo” (Daniela, comunicación personal, sesión 2-10 septiembre 2019-C1-C2).

Dentro de los recursos noológicos planteados por Frankl se encuentra el autodistanciamiento, donde se resalta que el ser humano a través de la libertad es capaz de distanciarse del mundo y de sí mismo, para elegir qué actitud tomar ante determinada situación, regulando las propias reacciones emocionales y cognitivas (V. Frankl, 2003). En Daniela se puede observar como dicha capacidad está restringida pues no logra distanciarse de las reacciones de su hija frente a la separación, es ahí donde se presentan interacciones marcadas en discusiones, “hoy se puso a pelear conmigo y me dijo una vulgaridad muy fea, me dijo malparida ahora por teléfono” (Daniela, comunicación personal, sesión 7-29 octubre 2019-P5-R5); agresiones físicas, “yo me siento culpable por cómo he tratado a Julieta, las arrastradas de pelo, los insultos, los guarapazos que nos hemos dado, obvio que sí” (Daniela, comunicación personal, sesión 10-26 noviembre 2019-C9-C10); insultos, “lo que a mi más me dolió fue que Julieta me haya venido a tratar de sinvergüenza, de vagabunda” (Daniela, comunicación personal, sesión 2-10 septiembre 2019-C5-C6); y proyecciones, “pero ver a Julieta es ver a Alberto, entonces yo siento que estoy descargando en Julieta lo que siento por Alberto, el odio y la rabia que siento hacia Alberto” (Daniela, comunicación personal, sesión 7-29 octubre 2019-P34-P34).

Este tipo de relacionamiento ocasionaba en la paciente un deseo más intenso de muerte, “son cosas que vuelven y me desestabilizan, y bueno lo voy a hacer, no me importa lo que se venga, no me importa ellas cómo queden, ahí está el papá y él que mire cómo hace” (Daniela, comunicación personal, sesión 2-10 septiembre 2019 -P22-R22). Para ella, la actitud de su hija representaba mucho sufrimiento, “yo empiezo a llorar, más que todo por Julieta” (Daniela, comunicación personal, sesión 2-10 septiembre 2019-P9-R9), esto hace que en varias ocasiones durante las sesiones la paciente haga alusión a que su hija no la quiere, y en muchas ocasiones solo la ve como una enemiga “porque como le digo yo siento que Julieta no me quiere, yo sí

siento que no, yo tengo tiempos que digo Julieta a mí no me quiere” (Daniela, comunicación personal, sesión 2-10 septiembre 2019-P17-R17), “parecemos dos enemigas” (Daniela, comunicación personal, sesión 2-10 septiembre 2019-P8-R8).

Durante el proceso, la paciente experimenta varios estados de ánimo y realiza diferentes reflexiones en torno a lo que sucede en su vida después de la separación; aunque en muchas ocasiones siente la muerte como un profundo deseo, “si quisiera morirme, quisiera como desaparecer y ya dejar de sufrir tanto” (Daniela, comunicación personal, sesión 2-10 septiembre 2019-P19-R19), realmente no es su pretensión, pues ante la posibilidad de tener cáncer, manifiesta miedo y el anhelo de vivir “por decir ahora que estoy en peligro, siento ese miedo y yo digo, yo no me quiero morir, yo no me quiero ver enferma” (Daniela, comunicación personal, sesión 2-10 septiembre 2019-P22-R22), por ende, no se observa una tendencia directa hacia el suicidio, su malestar está enfocado en no saber qué hacer con todo el dolor que siente, de un momento a otro todas las experiencias que tenían valor y significado desaparecieron; asumiendo ante el sufrimiento la actitud de una mujer sin recursos, donde la responsabilidad la mayor parte del tiempo está en el afuera, percibía a los demás en su contra y sin apoyo, esto se ve reflejado por ejemplo, en constantes comparaciones con la nueva pareja de su esposo, “ella sale ganando en esas comparaciones que yo hago, porque ella lo tiene, yo no tengo nada, aunque hay veces mi consuelo son mis hijas, bueno yo tengo mis hijas, tengo las hijas de él” (Daniela, comunicación personal, sesión 8-5 noviembre 2019-P42-R42), por esta razón intenta que todos sus comentarios y acciones estén dirigidas especialmente a que su hija mayor reaccione sobre la percepción construida del padre y en algunos momentos de la nueva pareja, de cierta manera es como si intentara que su hija tomará la misma actitud de ella, “que reaccione, que él que las abandonó fue él, con mentiras, porque él dijo que se iba por unas razones y luego salió con la nueva pareja que

tiene, que reaccione, que él se fue” (Daniela, comunicación personal, sesión 2-10 septiembre 2019-P8-R8), sin embargo, no logra que la mayor cambie de percepción, pero sí, que cada día la ataque, y esto hace que la paciente este más enfocada en culpabilizar a los demás, incluyendo los conflictos con su hija mayor, “ve a Alberto como a su superhéroe, como su todo y me duele que ella ha tenido que ver cosas y escuchar cosas que él le ha dicho y que ella no reaccione, que no despierte de esa realidad” (Daniela, comunicación personal, sesión 7-29 octubre 2019-C5-C6).

Vale resaltar que, a medida que trascurrían las sesiones terapéuticas, la paciente logra darse cuenta del significado que estaba poniendo sobre su hija, y como esto influía en la relación conflictiva que tenían, expresando reflexiones como:

Ver a Julieta es ver a Alberto, entonces yo siento que estoy descargando en Julieta lo que siento por Alberto, el odio y la rabia que siento hacia Alberto, y no lo estoy sabiendo descargar encima de mi hija, la estoy viendo como una enemiga, igual que ella me vea a mí. (Daniela, comunicación personal, sesión 7-29 octubre 2019-P34-P34)

Esto permitía lentamente que la paciente fuera asumiendo la responsabilidad de lo que iba ocurriendo, intentando mirarse a sí misma en esa relación y empezará a identificar y nombrar lo que sentía.

Yo todo el tiempo le eche la culpa a Berta, todo era Berta, pero mucha gente me hizo caer en cuenta que, aunque ella se haya metido, él también accedió, el dolor que yo siento en este momento es por Alberto, es dolor de mujer más que todo, y el dolor mío es en este momento Alberto, (Daniela, comunicación personal, sesión 2-10 septiembre 2019-P23-R23)

Y sobre su hija:

Es como un odio enredado, sabiendo que el odio tiene que ser todo para Alberto, pero estoy sintiendo esa rabia contra Julieta por muchas situaciones, por cómo ella lo sigue viendo, (...), me apuñala más la herida que tengo, más me la abren y más me la recuerdan entonces yo digo es odio o es rabia ¿Qué es lo que realmente siento por mi hija? (Daniela, comunicación personal, sesión 7-29 octubre 2019-P40-P40)

También se visualizaba una motivación para atravesar este capítulo doloroso de su existencia, podríamos decir que su voluntad de sentido inicialmente se dirigía a “yo sí quiero mejorar para que mis hijas mejoren” (Daniela, comunicación personal, sesión 2-10 septiembre 2019-P23-R23), y el ir reconociendo que en varios momentos sus comportamientos reflejan lo que realmente quisiera expresarle a su expareja, le ayuda a ir construyendo otros valores de actitud.

Yo a veces me pongo a pensar y me pongo a llorar, y le digo a mi mamá y a Camila, ¡ay que pesar de mi niña y todo, pero yo siento que yo desahogo mi ira con Julieta!, a veces siento que ella es como ese saco de boxeo, yo lo siento así, yo lo he pensado yo como soy, que ella ni la culpa tiene. (Daniela, comunicación personal, sesión 2-10 septiembre 2019-P18-R18)

Continuamente Daniela se debate entre lo que llamaremos emociones-sentimientos luminosos y oscuros, es decir, aquello que permite que su conciencia se expanda, para ir reconociendo sus potencialidades, lograr autodistanciarse de ciertas situaciones, permitirse sentir sus emociones y reconocer sus manifestaciones para transitarlas con tranquilidad así sean incómodas y generen malestar.

Sí, como esas ganas de llorar. Pero si viera lo que saqué como esa presión en el pecho, como ¡ay!, sácame esto de aquí, se sentía una presión, como si alguien estuviera

haciéndome así [presión en el pecho], como si a usted la estuvieran ahogando en este momento y le pedía mucho a Dios, ¡ayúdame!, usted es el único que puede sacarme de esto para que volvamos a ser felices” (...), “sí, me puse fría y parecía un muerto, y yo cómo ¡ay aquí qué me está pasando!, me voy a morir en este baño y nadie se va a dar cuenta, porque me encerré y le puse el pasador. (Daniela, comunicación personal, sesión 6-22 octubre 2019-P41-R41 y P42-R-42)

Desde lo oscuro da la sensación como si le nublará la vista para reconocer su unicidad, sus valores y recursos, en este punto se podría resaltar el miedo, la culpa, el odio, sentimientos de estar sucia, de no valer la pena, sentirse deprimida, traicionada, “[silencio], me siento muy poca cosa, me siento como que no valgo de la pena, me pongo a pensar qué tiene ella que no tenga yo, que en qué se fijó él que no tenga yo” (Daniela, comunicación personal, sesión 8-5 noviembre 2019-P45-R45), cuando se encuentra en este último estado, es donde se empiezan a presentar con mayor fuerza la triada trágica, impulsándola hacia una frustración existencial que resalta su falta de sentido de vida.

Asimismo, Daniela tiene una tendencia constante a fantasear y asumir dichas fantasías como una realidad, se le facilita imaginar el futuro y verbalizarlo como un hecho vivido, por lo que en varias ocasiones sobre todo en el proceso de confirmar o descartar el cáncer, era necesario clarificar si lo que mencionaba estaba ocurriendo, por ejemplo:

Voy a empezar un tratamiento, que se me va a empezar a caer el cabello, que voy a empezar a perder defensas, me sentí como mal, como juepuchica que no me vaya a quedar calva, que no me vaya a salir nada malo, sí, porque no es como lo mismo estar con la pareja, a estar con una amiga, con un amigo. (Daniela, comunicación personal, sesión 4-24 septiembre 2019-P4-R4)

Así como también imaginaba dando instrucciones precisas a sus familiares sobre el momento de su muerte:

Si yo me muero, no vaya a dejar entrar a Julieta, sea de lo que sea que me vaya a morir, obvio que me voy a morir de alguna cosa tarde que temprano, muy lejos muy cerquita me voy a morir, pero la idea mía es esa, que ella no esté cuando yo me muera, que no sepa que no se dé cuenta que no vaya al velorio, al entierro, a lo que me vayan a hacer conmigo. (Daniela, comunicación personal, sesión 2-10 septiembre 2019-P16-R16)

Este tipo de anticipaciones generan como lo plantea la logoterapia un sufrimiento innecesario, donde ella misma crea escenarios para seguir en un círculo vicioso que alimenta su falta de sentido, pero fundamentado en lo incierto, en lo que no ha sucedido y que en la mayoría de las ocasiones se basa en eventos traumáticos y dolorosos, “esta enfermedad que tengo ojalá me llevé ligerito para mirar cómo va a reaccionar” (Daniela, comunicación personal, sesión 2-10 septiembre 2019-P9-R9), en otra ocasión expresa que se siente “mucho mejor, me sirvió mucho desahogarme de todo y lo que se me viene ahora es duro, para mí y mi familia” (Daniela, comunicación personal, sesión 5-8 octubre 2019-P34-R34), refiriéndose al diagnóstico y el tratamiento para el cáncer, diagnóstico que aún no le habían confirmado, y que finalmente salió negativo, “yo pensaba donde esto me salga positivo me va a dar un patatús, y no, cuando ella me dijo que estaba bueno, me explicó que le parecía raro, que el resultado no concordara” (Daniela, comunicación personal, sesión 10-26 noviembre 2019-P13-R13); en este punto es importante resaltar la felicidad que generó el no estar enferma, “le di muchas gracias a Dios y él me está dando esta oportunidad de que estoy aliviada es por algo, como no estoy enferma voy a seguir luchando sola por mis hijas, con o sin Alberto voy a seguir” (Daniela, comunicación personal, sesión 10-26 noviembre 2019-P13-R13), vemos como este resultado se convierte en un impulso

para ir construyendo nuevas experiencias, pero adicional a esto, su hija menor de seis años por medio su relaciones con sus pares, le mostró sus propios valores actitudinales.

El ver que a pesar de la situación tan dura que hemos estado viviendo, que ella no pierde ese carisma, ese amor y no le ve problema como a que el papá se fue, me dio mucha alegría que me dijeran eso. (Daniela, comunicación personal, sesión 10-26 noviembre 2019-P3-R3)

Esto llevó a Daniela a mirarse a sí misma sobre cuál era la actitud que estaba tomando frente a lo que estaba viviendo.

Entonces me da mucha alegría, pues si mi niña puede, entonces yo también tengo que poder, porque obvio que para ella es distinto por ser el papá, entonces yo digo si ella puede, yo también puedo, porque lo mío no es de sangre, no es como una unión tan paternal y tan de sangre y eso, entonces, me pone a pensar mucho. (Daniela, comunicación personal, sesión 10-26 noviembre 2019-P3-R3)

Retomando a Víctor Frank, lo antes mencionado permite ver la necesidad de estar conectados con el presente para poder identificar situaciones que generen sentido en nuestra vida, en este caso particular, ella no lograba identificar lo positivo que le estaba pasando pues su foco frecuentemente estaba en el pasado o en el futuro y esto interfería con la posibilidad de identificar qué la conectaba con esa voluntad de sentido, permitiéndole ejercer la libertad para crear nuevos valores vivenciales y de creación, “¿Marcela? ¡Esa niña, jum! Esa niña es amor puro, es mami te amo, mami esto, mami aquello” (Daniela, comunicación personal, sesión 9-12 noviembre 2019-P2-R2), entonces su hija menor le recuerda que en la cotidianidad los valores de actitud en situaciones de sufrimiento son posibles, permitiendo conectarla o acercarla a descubrir nuevos sentidos de vida desde el presente.

8.2 Temporalidad

“Aunque no lo reparé mucho, cuando lo hice me dio mucha tristeza, igual que hace un año”

(Daniela, comunicación personal, *sesión 13 – 19 diciembre 2019 – P4 – R4*).

Frankl en el libro *El hombre doliente* expresa: “nada de lo que fue puede dejar de haber sido, nada de lo creado o producido se puede erradicar del mundo” (V. Frankl, 1987, p. 142), recurrentemente la paciente para expresar algo sobre su relación de pareja alude al pasado para explicar cómo era o cómo se sentía, continuamente hace comparaciones sobre el pasado, el presente y algunas señales que dice haber tenido, sin embargo, dentro de sus reflexiones empieza a reconocer su propia responsabilidad en el desenlace de su historia de amor.

Por cosas de la vida cogí la tablet y tenía una memoria y la metí, porque yo me la encontré, y tenía imágenes, imagínese, de viejas y todo, y no, eso conmigo no va, pero cómo tenía gusto, tenía lujos tenía todo, yo como qué va, me metí en la cabeza que la señora era yo y las demás eran las demás, que él nunca me iba a dejar, me metí como esta imagen a la cabeza que él va a estar con ellas es por momentos, va a pasar bueno mientras está de viaje, luego vuelve y su mujer y sus hijas vamos a ser nosotros, su hogar, de por sí su esposa siempre voy a hacer yo y eso no me lo va a quitar nadie, (...) entonces yo me metí como en ese papel que decía a mí no me falta nada, yo lo que quiera lo tengo y a la hora que lo pida me lo dan, él verá que hace con su vida, igual permanece más en la calle que con nosotras. (Daniela, comunicación personal, *sesión 4-24 septiembre 2019-P32-R32*)

Por lo tanto, la paciente eligió creer que, por ser la esposa, él siempre iba a estar ahí, y que independientemente de lo que hiciera estando por fuera, iba a regresar a estar con ella, nunca se

imaginó que en algún momento él pudiera decidir una nueva vida junto a otra persona, este tipo de elecciones la llevan a pensar si realmente estaba enamorada o solo era por la seguridad económica y emocional que le brindaba, “eso es lo que tengo que terminar de descubrir, ¿sí si era amor de verdad o era conveniencia?” (Daniela, comunicación personal, sesión 9-12 noviembre 2019-P13-R13), pues como se mencionó en otros párrafos este hombre representaba protección y apoyo, pues según ella, él era el único hombre que la aceptaba después de estar “sucía”, pero también era la única persona en el que lograba identificar un interés en lo que le pudiera suceder, “ver que Alberto era diferente cuando uno se enfermaba, me corría mucho, mientras que en mi casa no, entonces como ¡uy no!” (Daniela, comunicación personal, sesión 4-24 septiembre 2019-C1-C2).

Sumado a esto, los valores de creación y vivenciales que iba experimentando estaban en torno a acompañar los proyectos que él deseaba alcanzar:

Alberto siempre fue él, él, él, todo era entorno a Alberto, yo quiero ser ganadero entonces Daniela estaba ahí, yo quiero ser caballista entonces yo estoy ahí, yo quiero ser muleto entonces Daniela estaba ahí. Y es más, yo quise estudiar, él nunca estuvo ahí, él nunca me apoyó, me decía que dé cuenta de que él no me daba, quise terminar mis estudios del colegio y tampoco me apoyó, yo quise estudiar hotelería y turismo, pues tampoco me apoyó. (Daniela, comunicación personal, sesión 5-8 octubre 2019-P17-R17)

Razón por la cual sentía que no había hecho nada con su vida, y cuando se mira a sí misma descubre que debe empezar desde cero para identificar sus propias pasiones, anhelos y enfocar toda su voluntad de sentido en esa construcción, pues la vida le está haciendo una nueva pregunta sobre ¿qué va a hacer con y después de la separación? Puesto que, aunque el pasado ya

no puede ser modificado, en este punto del camino, el futuro le exige responsabilidad y en cierta medida dependerá de las decisiones que tome en el aquí y el ahora.

Cabe mencionar que, la paciente toma el pasado como una especie de recurso para sufrir por lo que llegó a tener y perdió, también para culpabilizarse por determinados sucesos, y para reforzar su idea de seguir enamorada de su exesposo, pero cuando lo confronta el presente se da cuenta que no está segura si desea tener la vida de antes.

Es como yo lo amo, lo quiero, no sé si quisiera regresar, pero la independencia que he tomado me ha hecho también recapacitar eso, si Alberto vuelve tengo que dejar de trabajar, volverme a encerrar en una casa, volver a perder la vida social por redes sociales o físicamente también, volver a lo mismo tener que hacer de comer, ser simplemente una ama de casa. (Daniela, comunicación personal, sesión 13-19 diciembre 2019-P25-R25)

Pero resulta que, el ser humano ve en el pasado solo lo que perdió, pero no logra observar lo que esas situaciones le están posibilitando (V. E. Frankl, 2002), permitiendo vivenciar la libertad de voluntad para elegir con qué valores creativos, vivenciales y actitudinales conectarse, “¡ay no!, yo creo que no me deja nada bueno, peor que el año pasado, solo problemas, solo preocupaciones, más tristezas” (Daniela, comunicación personal, sesión 13-19 diciembre 2019-P13-R13), para la paciente no era sencillo reconocer lo que estaba logrando entregarle al mundo a través de sus valores de creación, lo que estaba recibiendo del mundo por medio de los valores vivenciales, y todo lo que ella misma estaba alcanzando desde la independencia que sentía estar viviendo.

Dentro de este orden de ideas, es importante mencionar como se refería a su exesposo desde lo que ella sentía o pensaba, pero tomando como base el pasado o sus propias proyecciones; pero tuvo la oportunidad de volver a interactuar con él e identificar sus

sentimientos y pensamientos desde una vivencia del presente, de alguna manera esta situación era una oportunidad que le ofrecía la vida donde tendría la posibilidad de corroborar si todas las situaciones que había anticipado en tantas ocasiones sobre su reacción al verlo serían reales, y adicional la llevarían a confirmar o descartar si era necesario invertir su energía en imaginar lo que no había sucedido, considerando que, solo cuando una posibilidad se transforma en una experiencia se puede conservar en nuestra historia, pues nadie puede destruir lo que ha sido así ya no sea (V. Frankl, 1987, p. 65).

Quando él me marcó y dijo que estaba afuera, sentí muchos nervios y los pies me temblaban, pero cuando lo vi sentí mucha tristeza, me dio mucha tristeza verle la facha en la que vino, como está de acabado, estaba todo barbado, todo peludo, todo mal vestido, me dio mucha tristeza al verlo. (Daniela, comunicación personal, sesión 13-19 diciembre 2019-P4-R4)

Inicialmente se conectó con el recuerdo que tenía y con el que esperaba encontrarse, pero no fue así, por lo tanto, sus emociones no fueron las que fantaseó, “no sentí lo que realmente pensé que iba a sentir” (Daniela, comunicación personal, sesión 13-19 diciembre 2019-P8-R8). Ella misma logra reconocer “al ver a Alberto yo me imaginaba un Alberto de otra forma, me deja mucha tristeza ver en lo que ha quedado Alberto en 21 meses que me dejó” (Daniela, comunicación personal, sesión 13-19 diciembre 2019-P14-R14).

Este hecho, sumado a una llamada telefónica en la madrugada que realizó aproximadamente un mes antes y en la que obtuvo respuesta, ayudaron a que fuera transitando con mayor fluidez el proceso de aceptación del final de su relación, por medio de esa conversación telefónica logró desahogarse y expresar todo lo que sentía y pensaba directamente a la persona que le correspondía, enfocado sobre todo en el rol de ser padre.

Hablé con él como desde las 1:30 hasta las 5:30 de la mañana, porque todo era justificándose entonces yo era encima no se justifique, no se justifique y sacándole pues todo lo que él ha hecho desde marzo hasta aquí (...) lo desbloquee, le marqué, le dije todo lo que le quería decir y lo volví a bloquear. (Daniela, comunicación personal, sesión 9-12 noviembre 2019-P2-R2)

Aunque refiere que le quedó pendiente hablar sobre ellos y poder hacer preguntas relacionadas a los motivos que tuvo para irse,

sí me quedó como faltando eso, pero yo creo que eso no era como lo importante en ese momento, porque en ese momento que lo llamé, lo llamé decidida como mamá de Julieta y Marcela, no como Daniela que lo ama, lo adora, que daba la vida por él. (Daniela, comunicación personal, sesión 9-12 noviembre 2019-P4-R4)

Estas dos situaciones fueron creando el camino para que la paciente iniciara a tomar decisiones diferentes en torno a sus valores actitudinales; estaba empezando a mirar el sufrimiento desde una posibilidad de crecimiento, y poco a poco podía empezar a percibir y reconocer los nuevos valores que estaba poniendo en marcha.

He conocido mucha gente, me he comprado cosas con mi propio dinero, puedo ir a comer de cuenta mía, he invitado a mis hijas a comer con mi plata, darme cuenta de que soy capaz de pagar las deudas, de trabajar, sí, a pesar de tantos bajones, sí han pasado cosas buenas y también me he descubierto a mí misma, me gusta arreglarme, ponerme bonita. (Daniela, comunicación personal, sesión 13-19 diciembre 2019-C1-C2)

En este punto, vale la pena resaltar el significado y lo que representa para ella poder darle comida a hijas, manifestando como este tema le causa una profunda tristeza.

Ver como mi hija lo llama, le manda audios, “papá, llorando, papá no tengo nada que voltear a ver”, no tener comida que darles y él no responder me duele mucho, duele demasiado [llanto], porque yo aguanté mucha hambre con él y Julieta también, y ver que él ahora está bien y que él ni siquiera se acuerde de que ellas necesiten comida [llanto] me duele mucho. (Daniela, comunicación personal, sesión 7-29 octubre 2019-P28-P28)

Por lo tanto, el hecho de poder brindarle a sus hijas el alimento y adicional poder salir a comer sin depender de otra persona, representa una huella de sentido que la impulsa y la motiva a seguir buscando la manera de sanar todas sus heridas para poder ofrecerles una mejor calidad de vida. Gradualmente la paciente empezaba a descubrir qué le otorgaba sentido a su existencia, “a pesar de todos los bajones que he tenido este año, he aprendido también muchas cosas, como ser independiente, como tener un ambiente con una gente distinta, como poder ser yo y no ser otra persona” (Daniela, comunicación personal, sesión 13-19 diciembre 2019-P25-R25); que logre percibir las acciones que está realizando para volver a ella misma, para conectarse con su autenticidad, es un paso importante para ir saliendo de lo que Frankl llamó la triada neurótica, pues estas nuevas posibilidades la invitaban a no sumirse en la depresión, a dejar la agresión como una manera de reaccionar ante los ataques de los demás y a no utilizar el licor como medio de desahogar el dolor, “me puse a tomar el sábado y lloré mucho, me desahugué demasiado, lloré demasiado, me estaba emborrachando, pero estaba en mi casa encerrada con llave, estaba el equipo duro y me puse mucho a llorar” (Daniela, comunicación personal, sesión 8-5 noviembre 2019-P11-R11).

Retomando a Kierkegaard, “ser la persona que uno realmente es” (citado por Rogers, 1972, p. 152) es el camino para la autenticidad, “yo empecé a ser él cuando ya fui la novia oficial” (Daniela, comunicación personal, sesión 5-8 octubre 2019-P28-R28), esto se traduce en

“lo que duré con él, 12 años y medio” (Daniela, comunicación personal, sesión 5-8 octubre 2019-P29-R29), es decir, que la paciente sentía que durante esos años no fue ella misma, y en la actualidad estaba descubriendo cómo era serlo, y al parecer solo tenía en su recuerdo que antes de conocerlo, ser ella se resumía en “una loca alborotada extremadamente” (Daniela, comunicación personal, sesión 2-10 septiembre 2019-P15-R15). Pero en el presente estaba empezando a nombrar en primera persona de lo que se daba cuenta sobre sí misma, aun en medio de situaciones complejas, algo que para su proceso era muy importante, pues en la mayoría de las ocasiones no se apropiaba de sí misma o lo atribuía a componentes externos, comprendiendo que “soy fuerte, independiente, que puedo yo misma, que no necesito de otra persona que me proteja y me defienda o que me den las cosas para subsistir” (Daniela, comunicación personal, sesión 19-25 febrero 2020-P32-R32).

En palabras de Viktor Frankl, “sólo hay un peligro mortal en nuestra vida: el peligro de no haber vivido. Lo que necesitamos es una actitud de respeto al pasado. Lo ineludible no es el futuro, sino el pasado” (1987, p. 142), en este punto estaba reconciliándose con todo lo que le ocasionó la separación, por momentos se permitía disfrutar y aceptar que, también hubo momentos valiosos junto a él “porque yo fui feliz, en el momento fui feliz” (Daniela, comunicación personal, sesión 19-25 febrero 2020-P20-R20), y aunque durante el proceso de acompañamiento la paciente sentía que “encontrarme a mí misma después de tantos años es muy duro, como volver a la realidad. Ya hay que vivir como una vida nueva” (Daniela, comunicación personal, sesión 5-8 octubre 2019-C5-C6), a medida que se permitió reconocer nuevos sentidos en lo que iba haciendo y las interacciones que iba teniendo a diario, comprendía que el pasado no podía ser cambiado pero que tenía la opción de elegir qué hacer con él, logrando ver con mayor claridad.

Entonces me muestra a mí misma que soy mucho más guapa que él y que si puedo ser sin él, y que he podido estar sin él, y que tuve a mis hijas 21 meses sin necesidad de que él me mandara plata para subsistir con ellas, entonces sí me hace sentir muy bien, muy feliz, me haces sentir muy bien y que yo sí soy capaz porque no necesito de otra persona para hacer capaz de hacer muchas cosas. (Daniela, comunicación personal, sesión 19-25 febrero 2020-P33-R33)

8.3 Sin resolver

“Ellos tres son mi tristeza en el alma” (Daniela, comunicación personal, sesión 5 – 8 octubre 2019 – P27 – R27).

Esta categoría representa una de las más profundas, aunque se ubica en un tercer nivel de intensidad, configura los vacíos y malestares que aquejan a la paciente, los cuales a razón de la ruptura amorosa emergieron nuevamente para recordarle las heridas que tiene y que ha intentado ignorar para evitar el sufrimiento que esto le causa.

Uno de los asuntos sin resolver es el duelo por la muerte de su abuela, quién falleció cuando tenía 12 años, esta mujer representaba “la protección, mi abuelita me cuidaba demasiado, era como mi mamá” (Daniela, comunicación personal, sesión 8-5 noviembre 2019-P57-R57), poder compartir con ella le ofrecía una huella de sentido, normalmente la paciente durante sus intervenciones esconde expresar sus emociones, pero particularmente cuando se refiere a su abuela no logra contener las lágrimas, ni restringir la manifestación de su profunda tristeza. Protección tiene un significado puntual.

El cuidado, la atención, las palabras bonitas que le dicen a uno, el que siempre estaba dispuesta para estar con uno, qué hacía de comer muy rico. Jajajajaja, eso era mi abuela

para mí. Era el amor más grande que yo podía sentir de alguien de verdad. (Daniela, comunicación personal, sesión 8-5 noviembre 2019-P59-R59)

La pérdida de esta persona significativa empieza a tejer una de sus principales heridas, “abandonada y desprotegida, yo a veces siento que si ella estuviera las cosas serían totalmente distintas” (Daniela, comunicación personal, sesión 8-5 noviembre 2019-P62-R62), a raíz de esta pérdida tuvo su primer intento de suicidio, al no tener a la persona que la hacía sentir amada y protegida, “pero mi mamita era todo para mí y yo era todo para ella” (Daniela, comunicación personal, sesión 5-8 octubre 2019-P27-R27).

Al sentirse desprotegida y abandonada su vida empieza a perder sentido, dado que su abuela, como ella lo menciona representaba todo para ella, al no tenerla podría decirse que sintió que ya no tenía una vida, por esto como se mencionó en párrafos anteriores, su esposo representó esa persona que la protegía, de esta manera fue evadiendo el vacío que sentía, el cual aparece nuevamente cuando su pareja la abandona, esta vez no desde la muerte, sino por una elección propia, de esta manera se actualiza la herida que traía relacionada a su abuela, “por decirlo así mi mamita era mi mamá, para mí, mi mamita era mi mamá, yo veía más a mi mamita como mi mamá, que a mi mamá en sí” (Daniela, comunicación personal, sesión 5-8 octubre 2019-P27-R27).

Sumado a esta pérdida, también su mejor amigo falleció hace 10 años, la paciente siente que si su amigo o su abuela estuvieran vivos el duelo por la separación no sería tan fuerte, “si estuviera Andrés tampoco sentiría tanto, porque Andrés pues sí, (...), yo digo que de pronto si los dos o uno de los estuvieran, serían un apoyo mucho más grande en el sentido de que Alberto me hubiera dejado” (Daniela, comunicación personal, sesión 5-8 octubre 2019-P27-R27). No tener a

su amigo representa una de esas tristezas en el alma que refiere y que la acompañan desde hace años atrás.

Otra de las heridas importante a resaltar, y de la cual se ha hecho referencia a lo largo del texto, es el abuso sexual que sufrió a sus 15 años, este evento generó en ella sentimientos “que no me sienta limpia, me siento sucia, como no valgo la pena, como que nadie quiere estar conmigo porque no valgo la pena, porque ya estoy manchada por otra persona” (Daniela, comunicación personal, sesión 8-5 noviembre 2019-P61-R61), sentimientos que la acompañan hasta la actualidad; las pérdidas que refiere tener debido a este suceso son “perder la pureza” (Daniela, comunicación personal, sesión 8-5 noviembre 2019-P63-R63), para ella significa perderse a sí misma, “era virgen” (Daniela, comunicación personal, sesión 8-5 noviembre 2019-P68-R68), “como ese valor de mujer” (sesión 8-5 noviembre 2019-P65-R65), “que siempre te van a mirar como una fácil, vea eso le pasó esto por esto” (Daniela, comunicación personal, sesión 8-5 noviembre 2019-P66-R66), con fácil se refiere a “no sé cómo decir, pues es que usted se acuesta con cualquiera” (Daniela, comunicación personal, sesión 8-5 noviembre 2019-P67-R67), por lo tanto, desde que este evento ocurrió viene cargando con esas creencias sobre sí misma, lo cual provoca sentimientos de inseguridad ante un encuentro amoroso, porque cree que los demás piensan lo mismo y se dan cuenta que ella fue víctima de abuso; en el presente esto sigue generando miedo, evidenciándose cuando ve en las calles a este hombre

Ella ahí mismo lo notó y me dijo, ¿a usted qué le pasó se puso pálida, pálida, pálida? La segunda vez yo iba sola, y llegué al almacén de Laura en medio de ese susto, me dijo que qué pasó que estaba pálida, (...) y la tercera ella me vio pálida, sudando, y yo, vamos rápido no miren para ningún lado, ¡corran! (...) muévanse, (...) solo muévase, no volteen a mirar para atrás ni para los lados, sigan como si nada, la gracia era que él estaba al otro

lado de la acera, entonces pasé a cuantas tenía (...) yo le dije cada vez que lo vea por favor escíbame, porque yo no voy a salir de la casa. (Daniela, comunicación personal, sesión 6-22 octubre 2019-P29-R29)

La paciente nuevamente se siente indefensa y cree que no podrá defenderse, aunque han pasado muchos años, su cuerpo reacciona con la necesidad de huir independiente del lugar donde se encuentra, pues busca protegerse porque “me afecta, demasiado, demasiado. Porque vuelve y me hace sentir sucia, porque no sé por qué siempre me siento así” (Daniela, comunicación personal, sesión 17-11 febrero 2020-P22-R22), pero al lado de su esposo se sentía protegida, y toda la sensación de ser dañada lograba aplacarse con la presencia de este, “por ejemplo, cuando yo veía a Carlos, yo lo llamaba y le decía y él mismo estaba ahí para mí, dejaba lo que estuviera haciendo para venirse para donde mí, para que yo no sintiera ese miedo” (Daniela, comunicación personal, sesión 19-25 febrero 2020-P2-R23), al perderlo, es ella misma la que debe enfrentar la situación. Adicional él significaba la única persona que aun conociendo su historia de abuso, según ella la aceptó, “al él darme esa confianza cuando yo me destapé y yo vi que él no me juzgó, porque lo que hace la gente es juzgar siempre, o criticar, pero al no sentirme juzgada ni criticada, bueno, sentí como ese apoyo” (Daniela, comunicación personal, sesión 6-22 octubre 2019-P22-R22).

Por ende, los sentimientos de vulnerabilidad se empiezan a presentar con más intensidad, llevándola a preguntarse en medio de la soledad, “¿aquí qué pasó, si él me prometió que cada vez que me encontrara a Carlos, él iba a estar ahí?, me sentí desprotegida” (Daniela, comunicación personal, sesión 6-22 octubre 2019-P25-R25). No obstante, cree que el tema del abuso es algo que ha manejado y no es tan relevante, “a pesar de que odio tanto a Carlos, demasiado, más que a nadie en el mundo, pero lo tengo allá guardadito, por allá, digamos que no lo olvido, pero si en

un rincón que no me afecta tanto” (Daniela, comunicación personal, sesión 8-5 noviembre 2019-P30-R30); la vida le permite vivenciar una situación que le muestra que el tema no está resuelto, pues en uno de los lugares donde trabaja, su jefe la acosa sexualmente, intentando seducirla y acceder a su cuerpo sin autorización, esta situación reactiva todos sus miedos, e inseguridades. “Me pasó algo el sábado horrible, casi me muero.... Me quería morir” (Daniela, comunicación personal, sesión 17-11 febrero 2020-P2-R2), sintiendo que todo el mundo la ve como un objeto sexual, “no sé, el hecho que no provocó sino eso, me veo como si... como sucia, como que los hombres no me quieren sino para eso y no más” (Daniela, comunicación personal, sesión 17-11 febrero 2020-P10-R10), el suceso fue bastante traumático para la paciente, pues ella creía que la historia se iba a volver a repetir porque percibía no tenía como defenderse, provocando que

ahí mismo Carlos volvió a mi cabeza, me imaginé a Carlos ahí mismo, no lo vi, no lo percibí físicamente digámoslo, no. (...) pero sí al sentirme, así como forzada o algo, ahí mismo sí se volvió a presentar la situación de tantos años, después de tantos años atrás y ese miedo de que me hiciera eso. Es muy... pues con solo escuchar la palabra me da..., me pongo a veces tan mal, con simplemente escuchar una palabra de esas, a tener que volverlo a sentir, después de tantos años lo mismo. (Daniela, comunicación personal, sesión 17-11 febrero 2020-C13-C14)

Sin embargo, la paciente logró encontrar cómo protegerse, fue creativa en cómo buscar huir de ese lugar, pero no logra percibir inicialmente las herramientas que utilizó, donde ella misma generó nuevos recursos para defenderse al sentirse en peligro, pues en momentos anteriores ante esta sensación acudía a su esposo. Pero finalmente refiere que “no necesitaba de nadie para yo misma defenderme, qué Alberto ya no estaba ahí para defenderme entonces me

tocaba a mí misma defenderme por mis propios medios” (Daniela, comunicación personal, sesión 19-25 febrero 2020-P30-R30).

Aunque en otro sentido, este evento llevó a la paciente a reafirmar el significado que tiene sobre las relaciones de pareja y sobre cómo es vista por el género masculino.

Como que solamente me ven como un objeto sexual no más. No como una mujer normal, para algo serio, para hacer amigos o así, no. Sino que como solamente: “me la como” como se dice vulgarmente y listo, pasé el rato, pasé el momento y chao, si te vi, no te conozco. (Daniela, comunicación personal, sesión 17-11 febrero 2020-P23-R23)

Lo que provoca que ella no encuentre valor en su vida, no logre visualizar que puede tener un vínculo sano con alguien más “me hace sentir como que no valgo la pena, como que soy sucia, como que estoy... como que tengo aquí el sello de bueno fui abusada entonces hagan conmigo lo que quieran” (Daniela, comunicación personal, sesión 17-11 febrero 2020-P24-R24), “pero de todas maneras yo me siento mal, vuelve y se remueve el pasado del abuso y es mucho peor” (Daniela, comunicación personal, sesión 17-11 febrero 2020-P5-R5), en este tipo de situaciones es donde Daniela empieza a extrañar el cuidado y la presencia de su esposo, “yo a veces digo, ¿por qué Alberto me tuvo que dejar? [llanto]. Él era el único que me apoyaba y me defendía de todo el mundo y ya no tengo ese apoyo de nadie” (Daniela, comunicación personal, sesión 17-11 febrero 2020-C3-C4). Es importante recordar que la paciente creía que este hombre nunca la iba a dejar, que la aceptaba con su historia de abuso y adicional la protegía, ella fue dejando pasar esta herida, y ante la separación nuevamente se actualiza el vacío provocado por esta historia de abuso.

Lo anterior tiene relación con los vacíos que indica le dejó la ruptura amorosa:

¿Qué vacíos me deja Alberto? Por una parte el no sentirme útil en nada, y como mujer me siento como que me deja un vacío como si no valiera la pena, si valiera muy poco como mujer, el vacío de que ya no hay un hogar, el vacío pues que deja ante mis hijas como si mis hijas no valieran nada, (...) como que no existieran para él, ni fueran algo valioso para él. El vacío de como que le entregué tantos años de mi vida a cambio de nada.

(Daniela, comunicación personal, sesión 8-5 noviembre 2019-P70-R70)

Como consecuencia, se actualizan en la separación todos estos asuntos sin resolver ocasionando que sea más dolorosa, pues adicional a tener que tramitar el duelo por separación se reactivan heridas del pasado sin sanar, históricamente llenando esos vacíos desde lo externo, sin permitirse transitar el dolor que todo esto le ha ocasionado desde la adolescencia, “tratar de afrontar esos vacíos yo misma y no haciendo que otras personas los llenen, ni siquiera mis hijas porque obvio que mis hijas también van a crecer y se van a ir” (Daniela, comunicación personal, sesión 8-5 noviembre 2019-P54-R54). Al hacer la reflexión de cómo se encuentran en el presente los vacíos que al parecer no la afectaban, se da cuenta que están “vacíos otra vez. Otra vez están vacíos” (Daniela, comunicación personal, sesión 8-5 noviembre 2019-P51-R51).

Por otra parte, la paciente empieza a tener algunos acercamientos amorosos con otras personas, y es muy interesante de lo que se da cuenta, pues más adelante podrá ser la explicación para una crisis muy fuerte que vivenció,

Las veces que he estado con Felipe nunca he pensado en Alberto, desaparece totalmente Alberto, cuando estoy con Felipe o hablamos, Alberto desaparece totalmente, por eso me da rabia cuando Felipe se desaparece, porque Felipe es como esa distracción de Alberto. Desaparece Felipe y vuelve Alberto. (Daniela, comunicación personal, sesión 5-8 octubre 2019-P31-R31)

Podemos ver que mientras se generan nuevas situaciones que van gestando nuevos valores vivenciales, logra dejar de lado su sufrimiento por Alberto, podría decirse que la ausencia de éste en la actualidad le genera desesperación y angustia debido a que constantemente le está recordando sus heridas, presentándose con fuerza la triada trágica, donde ella busca evitar el sufrimiento, ve en la muerte una solución a ese sufrir, y repetidamente se culpabiliza de la separación, del abuso, y de los asuntos que la hacen sufrir.

8.4 Polaridades

“Pero como mujer si me afectó mucho, como mamá no” (Daniela, comunicación personal, sesión 14 - 14 enero 2020 - P24 - R24).

En esta categoría se resalta los opuestos que se van presentando en la paciente sobre los que hace ciertas reflexiones, por ejemplo, al terminar el año lo primero que identifica es “ay no yo creo que no me deja nada bueno, peor que el año pasado, solo problemas, sólo preocupaciones, más tristezas” (Daniela, comunicación personal, sesión 13-19 diciembre 2019-P13-R13) y al iniciar el siguiente año refiere enfáticamente, reflejándolo también en su lenguaje no verbal “estoy feliz, una mujer nueva, el pasado pisado, enterrado, me siento feliz, me siento nueva, me siento distinta” (Daniela, comunicación personal, sesión 14-14 enero 2020-P11-R11), esto se fundamenta en dos hechos relevantes; el primero su hija mayor después de una pelea muy fuerte se fue de la casa y esta con el padre “sentí fue la ausencia de ella, pero también estaba bien, estaba tranquila, he estado muy tranquila (Daniela, comunicación personal, sesión 14-14 enero 2020-P1-R1), dado que “Julieta era esa energía negativa, como esa división entre todos, pero era sobre todo como por esa actitud de ella, entonces tenía la familia totalmente dividida a todos en la casa” (Daniela, comunicación personal, sesión 14-14 enero 2020-P3-R3), esta salida de su hija le

permitió empezar a compartir más con sus amistades y a conocer nuevas personas, con la llegada de estas nuevas vivencias la paciente empieza a diferenciarse como mujer y como madre, “a pesar de esa tristeza que siento como mamá, ya estoy mirándome como mujer, que creo que también me lo merezco, no solo mamá sino también mujer también me lo merezco y eso lo había dejado hace mucho tiempo atrás” (Daniela, comunicación personal, sesión 14-14 enero 2020-P13-R13), empieza a anhelar una vida de mujer donde según sus propios significados es

Poderle gustar a alguien [risas], sí que lo miren a uno, que le digan que está bonita, volver a sentir todo eso que sentía hace unos años cuando Alberto, pero que sea otra persona que no sea pues Alberto, obvio que eso ya no va a pasar entonces sí, como que le guste a alguien. (Daniela, comunicación personal, sesión 14-14 enero 2020-P15-R15)

Con la ausencia de su hija empieza a viabilizar a esa mujer que desea volver a sentir: Ya me arreglo mejor, ya compro ropa para mí, ya no tengo que pensar qué tengo que comprar ropa para Marcela y Julieta, sino que puedo invertir en mí misma, en comprarme ropa, en arreglarme el cabello, arreglarme las uñas; en cambio antes no porque primero eran ellas y después yo, como arreglar la plata entre ellas dos, en cambio ahora no me tengo que preocupar por eso. (Daniela, comunicación personal, sesión 14-14 enero 2020-P14-R14)

Poco a poco por medio de los valores de creación ha ido acercándose a lo que ella anhela, “voy un poquito experimentando cosas nuevas todos los días, sino que sí es muy difícil superar, porque hay palabras que lo marcan a uno muy feo” (Daniela, comunicación personal, sesión 14-14 enero 2020-P21-R21), refiriéndose a los comentarios que le hacía su expareja sobre no servir como mujer, “lo dijo en ese sentido de sexualidad, él me lo dijo así, que yo no servía en la cama, y es la que más me retumba” (Daniela, comunicación personal, sesión 14-14 enero 2020-P24-R24), y

esto es lo que siente que le falta volver a sentir, que alguien la desee, “yo creo que me hace falta sentirme mujer” (Daniela, comunicación personal, sesión 19-25 febrero 2020-P40-R40), ser mujer según ella está dirigido a lo que puede producir en los hombres “para la mayoría el físico cuenta mucho, sí es bonita, si tienes estrías, si tiene cadera, si tiene busto, entonces yo pienso que sí” (Daniela, comunicación personal, sesión 14-14 enero 2020-P25-R25), específicamente para ella las estrías son un complejo, que puede ocasionar que un hombre la rechace sexualmente. Paradójicamente, aunque refiere que ser mujer está ligado a la sexualidad y a ser deseada desde lo sexual, genera malestar que

Todo el que me escribe es ahí mismo para que le mande fotos desnuda, que me quieren comer así vulgarmente lo dicen de una, entonces no encontrar a alguien como Alberto, no, que me respetó desde que nos conocimos, él nunca se sobrepasó. (Daniela, comunicación personal, sesión 19-25 febrero 2020-P19-R19)

Evidenciando que lo que realmente anhela es poder encontrar a alguien con quien compartir su vida y sentirse amada “voy a ir a bailar con mi novio, (...) pero que alguien le está demostrando un cariño, como un cariño de mujer, que la haga sentir una mujer, no como mamá, no como una amiga ni nada de eso (Daniela, comunicación personal, sesión 19-25 febrero 2020-C11-C12). Sin embargo, busca este tipo de conexiones afectivas en redes sociales, que normalmente se centran en su cuerpo, cuando la paciente comprende cuál es el objetivo de los hombres en redes sociales y hace la comparación con las personas que la conocen, es decir, sin una pantalla en medio; se da cuenta que normalmente la etiquetan solo como un objeto sexual en redes sociales “como por estar más metida en ese mundo, no veo los que si realmente me ven como lo que soy” (Daniela, comunicación personal, sesión 17-11 febrero 2020-C25-C26). A propósito, de dichos encuentros reales “por decir lo que es Sebastian, los dos Felipes los vi, no en

redes sociales, los conocí personalmente. Entonces una diferencia muy grande” (Daniela, comunicación personal, sesión 17-11 febrero 2020-C29-C30).

Como segundo hecho relevante en el cambio de inicio de año, es que con Sebastián inició una relación amorosa, lo que hace que se sienta que puede empezar una historia en su vida “se sentía muy bien, porque eso era que lo hacía a primera hora yo estaba todavía durmiendo y él me escribía, y ver que alguien te escriba bien temprano, se siente bonito” (Daniela, comunicación personal, sesión 19-25 febrero 2020-P38-R38), pero con el pasar de las semanas empiezan las discusiones, motivo por el cual la paciente siente cierto malestar,

Seguimos peleando, ayer nos vimos y fue para peor, entonces yo digo ¿qué está pasando? si se supone que veníamos bien (...) entonces el que llegó como medio distinto a todos los que han estado apareciendo, también de un momento a otro se esfumó digámoslo así, como que se acabó el encanto. (Daniela, comunicación personal, sesión 19-25 febrero 2020-P37-R37)

Como consecuencia, tuvo una fuerte crisis que relaciona con su esposo y haciéndose muchas preguntas

Sentía mucha tristeza, por qué se fue, porque me dejó, sí él nunca me iba a dejar, siempre me iba a amar que siempre iba a estar yo, y escucharlas y ver que no, (...) pero las otras donde decía que era amor que nadie nos iba a separar, me duele mucho entonces siento mucha tristeza, de por qué, y me preguntaba, ella porque se metió, pues yo sé que él dejó que ella entrara, pero me preguntaba ella porque se había metido sí sabía que él tenía un hogar, tenía una esposa y tenía unas hijas. (Daniela, comunicación personal, sesión 19-25 febrero 2020-P7-R7).

Pero al hacer un recorrido por otros momentos similares, se da cuenta que no reaccionó de la misma manera “lo charro es que a mí no me había pasado, las canciones yo las escuchaba normal, (...) en un tiempo atrás estuve tomando con las mismas canciones y las escuchaba normal, pero yo no sentí eso que sentí el sábado” (Daniela, comunicación personal, sesión 19-25 febrero 2020-P43-R43); repentinamente empieza a hacer nuevas conexiones sobre este evento “aunque también se me venía a la cabeza Sebastián, entonces pudo también haber sido ese detonante de los roses que hemos tenido sebastian y yo últimamente” (Daniela, comunicación personal, sesión 19-25 febrero 2020-P43-R43), se identifica entonces que lo único fuera de lo común fue las peleas que venía teniendo con su nueva pareja, como se notaba complacida con esta relación y la veía como una nueva posibilidad de sentir que alguien la miraba y se interesaba por ella como mujer “el miércoles tuve un encontrón bien feo con Sebastian, también pudo haber sido por eso. No tanto Alberto, sino los dos al mismo tiempo” (Daniela, comunicación personal, sesión 19-25 febrero 2020-P44-R44).

De acuerdo con lo anterior, ella vive un conflicto continuo de polaridades, donde diferencia ser madre y ser mujer como dos experiencias que no puede integrar y debe elegir. Sobre su percepción del género masculino, hay hombres que valen la pena y otros que no, encontrando el conflicto en que solo se le acercan los que no valen la pena, pero sin darse cuenta de las elecciones que ella misma hace, logrando atraer en mayor medida a los que ella percibe de esta manera para confirmarse a sí misma su idea de lo poco valiosa que es. Este mismo imaginario de hombre la lleva estar comparando su relación anterior con las nuevas posibles relaciones, cortando la posibilidad en algunas ocasiones de encontrar nuevos valores que no estén conectados con su exesposo, por lo tanto, termina saboteando estas experiencias, sintiéndose vulnerable e indefensa de ser lastimada nuevamente y sin ninguna posibilidad de defenderse.

8.5 Mundo de las relaciones

“Ellas son como ese pañuelo de lágrimas cuando yo entro en crisis” (Daniela, comunicación personal, sesión 2 - 10 septiembre 2019 - P17 - R17).

Esta es la categoría se presenta sobre todo al inicio del proceso. Relacionarse con un otro es valioso, permite crear vínculos que en determinados momentos generan redes de apoyo para enfrentar situaciones complejas o para disfrutar de momentos placenteros; Daniela con su familia presentan constantes conflictos, en mayor medida con un hermano a quién percibe como una persona que la humilla “entonces ya él empezó a decir que yo era una mantenida, que yo era una descarada, que porque de lo que él daba él no tenía por qué darle a mis hijas y a mí” Daniela, comunicación personal, (sesión 2-10 septiembre 2019-P2-R2).

Como sabemos la agresión se produce cuando se pierde el valor por la vida del otro, en este caso cada discusión, aunque no incluía necesariamente un golpe, era una agresión verbal que buscaba herir al otro, lo que permitía que la paciente sintiera una amenaza y desprotección constante, refiere que el único apoyo que recibe es el del padre, quien adicional a defenderla, le daba todo lo necesario a sus hijas, “entonces mi papá le dijo que pena, pero a ella la respeta” (Daniela, comunicación personal, sesión 2-10 septiembre 2019-P2-R2), sumado a eso resalta

Mi mamá me escribió llorando, me mandó unos audios que volviera a la casa que mi papá había hablado con él, que mi papá estaba muy triste que por la niña más que todo por Marcela, que como nos íbamos a poner a estar de casa en casa, por ahí invadiendo espacios, (...) y que mi papá era el que nos daba la comida, entonces volví. (Daniela, comunicación personal, sesión 2-10 septiembre 2019-P3-R3)

La protección externa es muy importante para ella, le permite sentirse segura y respaldada, reforzando el hecho de no asumir la responsabilidad de sus acciones y señalar siempre dicha responsabilidad en el afuera.

La dinámica familiar es percibida como “mi mamá es más mi hermana por decir mi papá es más conmigo mi mamá es más con mi hermana y mi sobrino” (Daniela, comunicación personal, sesión 5-8 octubre 2019-P2-R2), lo que la lleva sentir que ella y sus hijas no son tan valiosas dentro de la dinámica familiar,

También pelié con mi mamá (...) yo le dije ¡ah sí! pero si fuera para mi sobrino ahí sí, la ñaña de ella, y no, por ejemplo mis hijas sacan parba o sacan algo y ella ahí mismo se enoja, en estos días estaba diciendo que qué pereza que no había vuelto a comer carne que yo no sé qué, entonces es muy incómodo y mi sobrinito, cuando está mi hermana le manda las cosas a él, pero Marcela está ahí, a ella nadie le da, sólo mi papá, pero mi mamá le da al niño, pero Marcela no y para mí es algo demasíadamente incómodo y me duele. (Daniela, comunicación personal, sesión 8-5 noviembre 2019-P3-R3)

Sin embargo, anteriormente había mencionado “aunque dicen que las hijas mujeres siempre han sido más apegadas al papá, pero por ejemplo yo no soy tan apegada a mi papá, yo soy más apegada a mi mamá” (Daniela, comunicación personal, sesión 2-10 septiembre 2019-P7-R7), por lo tanto, se percibe una incongruencia entre lo real y lo ideal, normalmente dependiendo de la situación tiende a resaltar el apoyo recibido por el padre o la madre, sin embargo, a lo largo de todo el proceso de acompañamiento se logra observar una mayor red de apoyo por parte del padre.

Aunque al interior de su hogar no logra encontrar el apoyo y protección que desea, en el afuera a través de sus amistades se siente valiosa y protegida “salgo y me voy para mí pieza y me

pongo a llorar, y ahí mismo empiezo a escribirle a Camila” (Daniela, comunicación personal, sesión 2-10 septiembre 2019-C5-C6). Estas amigas toman valor en el proceso que está llevando porque se convierten en una herramienta que le posibilita ir teniendo una ampliación de conciencia con las reflexiones que en ocasiones se generan, como por ejemplo con una de ellas se permite identificar la proyección que crea sobre sus hijas de su exesposo:

Camila me lo ha dicho, Daniela usted es muy así y asá por la rabia que usted siente en contra de Alberto, y mis hijas son idénticas al papá y Camila si me lo ha dicho, usted muchas veces lo ve es de esa forma. Es que estoy viendo a Alberto y uyyy lo quiero es estripar. (Daniela, comunicación personal, sesión 2-10 septiembre 2019-P15-R15)

Con otra de sus amigas se permite reflexionar sobre las reacciones que toma en la interacción con su familia “porque yo sí he tratado cómo de controlarme en eso porque por decir Laura me ha ayudado mucho a controlar esa rabia y esas cosas, porque yo hablo mucho con ella” (Daniela, comunicación personal, sesión 2-10 septiembre 2019-C5-C6), y con su otra amiga se permite expresar sus sentimientos “me duele mucho porque yo quisiera estar con alguien compartir cosas con otra persona y no estar encerrada un fin de semana” (Daniela, comunicación personal, sesión 8-5 noviembre 2019-P16-R16).

En este orden de ideas, se puede decir que sus amigas le permiten una mayor expresión de sus valores de creación y vivenciales, al mismo tiempo se convierten un factor protector para los momentos en que siente que ya no puede más con la vida, acudiendo inicialmente a ellas. No obstante, la interacción con el mundo externo, la lleva a no conectarse consigo misma y a distraer su frustración y vacío, aunque reconoce que con el estar ocupada no llena los vacíos considera que “no creo que los llene, pero sí se distrae uno, por decir cuando yo estoy con alguien me distraigo y no pienso tanto en Alberto” (Daniela, comunicación personal, sesión 8-5 noviembre

2019-P17-R17), pensar en Alberto se traduce en remover todo lo que tiene sin resolver y los sentimientos que se actualizaron con la separación, pues cuando está sola puede empezar a escucharse a sí misma “pero no las quiero escuchar, me da miedo escuchar, mejor dicho, me da miedo escucharme” (Daniela, comunicación personal, sesión 5-8 octubre 2019-C5-C6), el silencio la lleva directamente a sentir sus emociones menos luminosas y agradables “no me gusta el silencio eso me deprime, me entristece” (Daniela, comunicación personal, sesión 5-8 octubre 2019-P21-R21), por medio del ruido particularmente la música “olvido momentos que de pronto no me gusta recordar, que me duelen, por decir cuando yo muchas veces me deprimó pongo el equipo duro, o el celular, me gusta el vallenato y la música popular y me disperso” (Daniela, comunicación personal, sesión 5-8 octubre 2019-P21-R21) de esta manera logra ignorar el vacío, para no conectarse con el sufrimiento y el sin sentido de su vida.

Así pues, para la paciente el mundo externo representa la posibilidad de sentirse protegida y valorada o por el contrario atacada y vulnerable; al estar interesada todo el tiempo en el afuera no ejercer su libertad para elegir una posición frente a la vida, ni asume la responsabilidad de sus elecciones pues percibe al mundo o como un agresor o como un salvador, donde ella está en medio esperando qué sucede, normalmente está buscando que sea el afuera quien le brinde el soporte emocional que requiere, es el afuera en gran parte el responsable de su sufrimiento, restringiendo de esta manera su propia capacidad de responsabilidad, convirtiéndose en un factor de riesgo pues al momento de llegar a perder dicho soporte externo, se sentirá traicionada y abandonada, actualizando nuevamente las heridas que no haya logrado sanar.

Recapitulando, se observa como las cinco categorías que emergen, dan cuenta de experiencias específicas que iba viviendo la consultante, sin embargo, todas terminan relacionándose como en una especie de tejido, donde una logra dar fuerza a otra, pero al mismo

tiempo entrega claridad para la siguiente y así sucesivamente, pues es importante recordar que no es posible fragmentar o sumar la experiencia, ésta se da como una totalidad vivida donde el ser humano está llamado a asumirla desde la libertad, estando obligado a responder ante las diferentes preguntas que le hace la vida, pues de acuerdo a estas respuestas se irá conectando o no con el sentido de su propia existencia. Vemos como a esta paciente la vida le está preguntando por medio de esta ruptura sentimental por las respuestas que están pendientes de situaciones pasadas, invitándola a responsabilizarse tanto de las heridas pasadas, como de las que se generaron en el presente, este proceso terapéutico es una de las maneras como ella eligió enfrentarse a sus más profundas heridas para reencontrarse con ella misma.

9. Conclusiones

Después de todo este recorrido para comprender en una mujer la experiencia de toma de consciencia y de responsabilidad de su propia vida mientras transitaba el duelo por una ruptura amorosa, se pueden describir varias conclusiones que dan cuenta del acercamiento que se quería lograr al acompañar este proceso.

Elegir realizar un proceso psicoterapéutico es una vía acertada para atravesar las situaciones límite que se presentan en la vida, pues es un espacio para el encuentro consigo mismo que posibilita movimientos en la consciencia, permitiendo expandir la expresión de emociones, sentimientos, pensamientos y demás, siendo un lugar libre de prejuicios donde poco a poco se va develando el ser; para esta paciente cada encuentro fue una oportunidad para ir desprendiéndose de lo que no le permitía verse con claridad, paulatinamente se dio cuenta de los propios sabotajes que hacía para continuar responsabilizando a otros de su sufrimiento.

En este punto vale detenerse un momento, para debatir sobre uno de los tipos de sufrimiento que plantea la logoterapia y es el sufrimiento innecesario (concepto ampliado en el marco teórico), pues desde la experiencia de esta mujer su sufrimiento, aunque podría nombrarse como innecesario, era acorde a su nivel de consciencia, es decir, al ser una persona que no se había dado la oportunidad de dirigirse a sí misma, sino que la mayor parte de su vida estaba en función de los demás, de esconder el dolor que la acompañaba y distraerse con el afuera para evitar contactarse, se podría decir que no existía una tierra fértil que le permitiera ver en medio del dolor una oportunidad de crecimiento y madurez para vivir desde los valores de creación, vivenciales y actitud y descubrir el sentido de ese sufrimiento. En este sentido, la separación actualizó heridas a las que no les había dado valor, y aunque logra reconocerlas durante el proceso psicoterapéutico, no se permitió profundizar en ellas, pues allí radica una parte de sus restricciones existenciales y para ese momento terapéutico aún no estaba preparada para

enfrentarse a sus dolores más profundos, donde se anidan los diferentes significados con los que se ha movido en la cotidianidad; aquí lo valioso es ver como esta experiencia permitió evidenciar los asuntos inconclusos y la forma como la vida nuevamente le preguntó por su responsabilidad y libertad para con su propia existencia.

Este proceso la invitó a ver lo necesario de sentir y vivir la tristeza, el enojo, la frustración, la confusión y todas las emociones que emergían; para esto terapéuticamente al identificar la evasión del sentir dando explicaciones, se llevaba a que intentará percibir las sensaciones en su cuerpo, al nombrarlas volvía y se conectaba con su sentir; en otras ocasiones al terminar las explicaciones se devolvía una pregunta relacionada a lo que sentía sobre esa explicación, en ocasiones lograba conectarse con su sensibilidad y en otras lo vinculaba nuevamente con otra explicación. Esos momentos de contacto le mostraron un camino para trascender y descubrir que no era incorrecto ser vulnerable, como cuando descubre que en realidad no quiere morir, es más, le asusta, solo deseaba dejar de sufrir; en la medida que se dio ese permiso de conectarse con lo que sentía, pues fácilmente se desconectaba de su sentir por medio del lenguaje y la racionalización, la intensidad de dichas emociones fue disminuyendo y el malestar no se hacía tan insoportable, adicional al finalizar lograba registrar qué sentía en su cuerpo, las emociones y pensamiento que experimentaba en los momentos de malestar y esto da cuenta del avance que iba teniendo en este proceso.

Para promover lo anterior mencionado, se tuvo presente desde el rol terapéutico conservar una actitud fenomenológica, llevando a la acción lo que Rogers planteaba como actitudes necesarias a la hora de acompañar: en primer lugar una comprensión empática que permitió recibir el mundo de la paciente como ella lo percibía durante el proceso; ver lo que ella veía en sí misma, valorando y respetando sus sentidos, sus creencias y sus pensamientos; por lo tanto, en

cada encuentro la escucha activa fue esencial para comprender lo que ella intentaba transmitir, corroborar dicha comprensión a través de ella misma y no de interpretaciones, llevándola nuevamente a enfocar su mirada a su interior y sobre ese diálogo con la terapeuta y también consigo misma ir construyendo la posibilidad profundizar y ampliar la experiencia. En segundo lugar, una aceptación incondicional que permitió que la paciente pudiera conectarse con lo que realmente es, sin intentar aparentar o agradar a quien tenía al frente, el espacio terapéutico fue el lugar donde podía permitirse lo que en ocasiones por miedo al rechazo o a ser juzgada prefería esconder. Y finalmente una actitud de congruente que permitiera a la terapeuta ser ella misma en la relación, apuntando a una vivencia auténtica, reconociendo lo propio y lo ajeno, de esta manera se podía experimentar las dos primeras actitudes (Rogers, 1972). Es necesario, resaltar como la supervisión del asesor de practica fue fundamental para acompañar los momentos de confusión no solo desde la técnica sino también desde lo relacional, así pues, ir fortaleciendo dicha mirada fenomenológica donde se recogen las tres actitudes ya mencionadas.

Por otra parte, uno de los recursos que Daniela fue desplegando es el de la libertad donde pudo reconocer por medio de sus valores de creación el ser una mujer independiente que se proyecta para cumplir las metas que desea, asumiendo que solo ella puede comprometerse para llevar a la acción las elecciones que toma, este recurso es valioso porque es la manera como se visibiliza las decisiones que toma en relación a su propia vida y de las cuales se responsabiliza, pues inicialmente no lograba ver ninguna posibilidad alejada de su pareja, lo que la llevaba a minimizarse y no potencializar sus talentos, cuando ella logra ver que si puede alcanzar lo que se propone, empieza a tomar fuerza la voluntad de sentido para sobrepasar sus propias limitaciones y no quedarse en una actitud victimizante ante la vida. Es importante dejar claridad, que en algunos momentos vivía crisis emocionales que la hacían ver que no estaba logrando algo

significativo, pero lo valioso de esto es que ya no se convertían en círculos donde se quedaba dando vueltas para lamentarse y responsabilizar a los demás, lograba autodistanciarse de la situación, preguntarse, sentirse y continuar.

De acuerdo a lo anterior, se reafirma que un proceso psicoterapéutico por confrontador que sea, promueve la congruencia en el ser humano y se convierte en un lugar seguro de transformación existencial para quien asuma el compromiso de vivir su vida desde la autenticidad responsabilizándose de las consecuencias que esto pueda traer, aun de no elegir la autenticidad como camino, pues como se mencionó al inicio del texto, el ser humano ha estado permeado por la cultura que entrelíneas fomenta no ser quien realmente se es, e ir por la vida con una cantidad de máscaras que permitan encajar y complacer a los demás. Lo que va llevando a un hastío existencial que se convierte en terreno abonado para la falta de sentido, desconectando a esa persona de las pasiones que lo conectan con la vida. Por ejemplo, en la experiencia de Daniela, se puede resaltar un movimiento existencial concretamente en relación con el valor que le da a su independencia apropiándose de sus recursos sanos; reconocer sus emociones, aceptarlas y transitarlas asumiendo la responsabilidad para elegir qué hacer con ellas; diferenciar a su expareja de su hija mayor, permitiendo un autodistanciamiento para identificar las proyecciones que ponía en ella y desde ahí relacionarse diferente con la menor. Adicional, aunque hubo asuntos que solo logró traer a la conciencia para iluminar cómo la afectaban, el solo hecho de poder captarlos la obliga existencialmente a responsabilizarse de ello, es decir, al ampliar su nivel de conciencia tiene la posibilidad para comprometerse con lo inconcluso, pues logró verlo de frente por ende no puede ignorarlo, o dicho de una manera, puede elegir olvidarlo pero siempre tendrá que responsabilizarse de esa elección, y la vida de una u otra manera volverá a preguntarle por ese pendiente.

Como reflexión final es indiscutible la profundidad y el compromiso que tiene acompañar un proceso psicoterapéutico, por lo que se hace necesario una formación responsable e integral, no solo desde una mirada teórica y técnica, la cual es importante para perfeccionar el rol profesional, siendo valioso por ejemplo contar con espacios de supervisión de casos, donde a través de la relación con ese colega se posibilite tomar consciencia de la propia labor y hacer un contraste para confrontarse con el rol, que aunque puede ser difícil de aceptar, es una manera de asumir la responsabilidad e identificar aspectos que una sola mirada no abarca, pero que gracias a ese contraste logra captar y responder ante ello.

Resaltando también la necesidad de trabajar el ser del terapeuta, por lo tanto es importante poder incentivar en los profesionales contar con un proceso terapéutico personal preferiblemente desde la formación inicial, que en esa misma línea de congruencia permita resolver los asuntos propios que pueden ser un obstáculo en el arte de acompañar a otros, a fin de cuentas, dentro del consultorio se está construyendo una relación que invita al terapeuta a ofrecer: una relación terapéutica congruente en la cual ambos puedan vivir sus propios sentimientos; una aceptación incondicional donde se valore a la persona como diferente y una comprensión empática donde se pueda ver al paciente y su propio mundo como él lo ve (Rogers, 1972). Con el firme propósito de alcanzar lo que en palabras de Rogers debería promover todo proceso psicoterapéutico:

Sobre todo, quiero que encuentre en mí a una verdadera persona. No debo sentir inquietud alguna respecto de la cualidad “terapéutica” de mis propios sentimientos. Lo que soy y lo que siento es suficientemente bueno como para servir de base a una terapia, siempre que logre ser lo que soy y lo que siento en mi relación con él. Entonces quizás él también logre ser lo que es, de manera abierta y libre de temor (1972, p. 69).

Referencias

- Canales Cerón, M. (2006). *Metodologías de la investigación social: inducción a los oficios* (1st ed.). LOM.
- Carrero Mora, G., Casallas Avila, M. P., & Martínez Penagos, A. J. (2020). *Análisis del proceso de duelo que experimentan las mujeres por efectos de la separación o divorcio*. (Tesis Pregrado en Psicología). Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Bogotá, Colombia. <http://hdl.handle.net/20.500.12494/19861>
- Colombia. Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones. (2021). *Divorcios en Colombia*. Ministerio de Tecnologías de La Información y Las Comunicaciones. Recuperado de <https://bit.ly/2WCJVHI>
- Frankl, V. (1987). *El hombre doliente: fundamentos antropológicos de la psicoterapia*. Herder.
- Frankl, V. (1991). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Frankl, V. (2003). *Psicoterapia y existencialismo: Escritos selectos sobre logoterapia*. Herder.
- Frankl, V. (2012). *Fundamentos y aplicaciones de la logoterapia*. Herder.
- Frankl, V. E. (1978). *Psicoanálisis y existencialismo: de la psicoterapia a la logoterapia* (2nd ed.). Fondo de Cultura Económica.
- Frankl, V. E. (2002). *La voluntad de sentido: Conferencias escogidas sobre logoterapia*. Herder.
- Gómez Díaz, J. A. (2011). Fenomenología del divorcio (o la esencia de la separación) en mujeres. *Psicología & Sociedade*, 23(2), 391–397.
- Jolivet, R. (1970). *Las doctrinas existencialistas: desde Kierkegaard a J.-P. Sartre* (4th ed.). Gredos.
- Krause, M., & Altimir, C. (2016). Introduction: current developments in psychotherapy process research / Introducción: desarrollos actuales en la investigación del proceso psicoterapéutico. *Estudios de Psicología / Studies in Psychology*, 37(3), 201–225. <https://doi.org/10.1080/02109395.2016.1227574>
- Londoño Suarez, C. (2014). *Factores que permiten a las parejas permanecer unidas y satisfechas: un estudio en la ciudad de Medellín*. (Tesis Maestría en Terapia Familia). Universidad Pontificia Bolivariana, Escuela de Ciencias Sociales, Medellín, Colombia. <https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/2337/TESIS.pdf?sequence=1>

- Luna Vargas, J. A. (2011). *Logoterapia un enfoque humanista existencial fenomenológico* (3rd ed.). San Pablo.
- Mantilla Rodríguez, O. L. (2019). *Estudio de caso en duelo por separación y/o ruptura amorosa. Habilidades para la psicoterapia*. (Tesis Pregrado en Psicología). Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Bucaramanga, Colombia. <http://hdl.handle.net/20.500.12494/14233>
- Martínez Ortiz, E. (2009). *Buscando el sentido de la vida* (1st ed.). Aquí y Ahora.
- Maslow, A. H. (1982). *La amplitud potencial de la naturaleza humana* (1st ed.). Trillas, S. A. de C. V.
- Pérez Aranda, G., Estrada Carmona, S., & Pacheco Quijano Luz, V. (2007). Iguales y diferentes: análisis cualitativo de las vivencias de hombres y mujeres sobre su relación de pareja. *Archivos Hispanoamericanos de Sexología*, 13(1), 169–192.
- Restrepo Toro, A. (2001). *Viktor Emil Frankl y la teoría logoterapéutica reencuentro con la humanidad del hombre* (Facultad de Psicología de la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín y Bucaramanga, Ed.; 1st ed.). Universidad Pontificia Bolivariana.
- Rogers, C. R. (1972). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós.
- Salgado Lévano, A. C. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liberabit. Revista de Psicología*, 13, 71–78.
- Sánchez Hernández, A. J. (2005). Análisis filosófico del concepto valor. *Humanidades Médicas*, 5, 1–23.
- Sassenfeld Jonquera, A., & Moncada Arroyo, L. (2006). Fenomenología y psicoterapia humanista-existencial. *Revista de Psicología*, 15(1), 91–106.
- Triana Pérez, B., Castañeda García, P. J., & Correa Rodríguez, N. T. (2006). La atribución de causas a la ruptura de pareja. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 477–486.
- Velásquez Moreno, J. E. (2004). Un cuento de transformación. *Poiésis*, 8. <https://doi.org/10.21501/16920945.557>
- Yontef, G. M. (1995). *Proceso y dialogo en Gestalt: ensayos de terapia Gestáltica*. Cuatro vientos.

Anexos

Anexo 1. Matriz categorial

Se presentará algunos apartes de la matriz categorial de 12 sesiones terapéuticas llevabas a cabo con la paciente Daniela (nombre ficticio), para la elección de estas 12 sesiones se consideraron las que según la terapeuta fueron más relevante y evidenciaban el camino que vivía la paciente en el transcurso de 25 sesiones durante 8 meses de proceso. En esta matriz no se modificaron los testimonios de la paciente con el fin de respetar la fidelidad de sus ideas y expresiones. Las convenciones utilizadas son:

P= pregunta

R= respuesta

C= comentario

| Categoría | Subcategoría | Subcategoría descriptiva | Texto | Código | Subcategoría Teórica |
|-------------------------|---------------------|---------------------------------|--|---|-----------------------------|
| Mundo de las relaciones | Relaciones | Conflictos | ¡ay! Con muchos altibajos, el domingo tuve un agarrón con uno de mis hermanos y hoy con mi hija mayor, el domingo, la muchacha que vino conmigo la vez pasada ella es mi ex cuñada, mi hermano ya no es nada con ella, ella fue y me | Sesión 2 – 10 septiembre 2019 - P2 - R2 | Triada neurótica |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | <p>arregló las uñas el domingo y él entró una vieja a la casa, entonces empezó a tratarme mal que yo porque siempre era con Camila para todos lados y yo le dije a mí me importa un comino lo que usted opine, también es mi casa bueno la cosa se quedó así y ella se quedó igual a pesar que le dio muy duro verlo con ella se quedó conmigo me terminó de arreglar las uñas y ya ella se fue y yo me quedé ahí con la niña grande que si le arreglaba el cabello y yo se lo arreglé, cuando entró mi papá, mi papá entró y él todavía estaba con la vieja en la pieza y mi papá lo pilló, no fue que yo le haya dicho o que Camila le haya dicho sino que él entró medio abrió la puerta y lo vio y mi hermano no lo sintió, entonces cuando él se fue a llevar a la muchacha mi papá lo llamó y le hizo el reclamo que respetara la casa, qué mirará que éramos cuatro mujeres que de igual forma nos tenía que respetar y tenía que respetar la casa, que eso no era un motel que cada 8 días llevando viejas distintas, entonces ya él</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|-------------------------|------------|--------------------|--|---|--|
| | | | empezó a decir que yo era una mantenida, que yo era una descarada, que porque de lo que él daba él no tenía por qué darle a mis hijas y a mí y que Camila no tenía porque ir a la casa... | | |
| Mundo de las relaciones | Relaciones | Protección externa | entonces mi papá le dijo qué pena, pero Camila es amiga de Daniela, independiente de que ya ustedes no sean pareja es amiga de su hermana, y ella estaba con su hermana en los momentos más duros y ha sido un apoyo muy grande y yo por eso no le voy a decir que no vuelva | Sesión 2 – 10 septiembre 2019 - P2 - R2 | Triada neurótica |
| Restricción | Sentires | Desesperación | sí, yo por ejemplo en octubre que lo conocí quise cambiarlo, pero no pude bailar con nadie, aunque no éramos novios, cuando yo lo conocí a él todos los hombres de mi salón me dejaron de hablar, totalmente sin exagerar, una vez les pregunté y Alberto tenía malos pasos en el colegio pero yo nunca sabía ese oscuro pasado, entonces ellos una vez me dijeron es que no nos podemos arrimar a usted porque el muchacho con el que usted charla no nos deja que nos arrimemos y yo normal, y ellos no, no nosotros la saludamos pero no vuelva a ser | Sesión 5 – 8 octubre 2019 – P30 – R30 | Restricción de la libertad y responsabilidad |

| | | | | | |
|-------------|----------|---------------|---|---|--|
| | | | como era con nosotros, entonces desde ahí empezó todo a cambiar, incluso mi exnovio estudiaba allá, y un día David lo paró que qué era él conmigo que es que yo era de él y Alberto le dijo que claro que no que yo no era propiedad de nadie, pero vea que si era propiedad de Alberto, y es que ella es mi novia y desde ahí no hablé más con David. En ese año yo conocí otros amigos y yo me iba muy bien con ellos, me iba con ellos en la moto, pero ya cuando me vieron con Alberto todos se empezaron a alejar, y ellos me dijeron es que su marido nos mira muy feo, se lo come a uno con la mirada y ya no podía hacer fiestas en mi casa | | |
| Restricción | Sentires | Sufrimiento | Es que, si ya toda mi vida era Alberto, todo giraba en torno a Alberto, no en mí, sino que ya todo era él, todos los sueños eran de él. | Sesión 5 – 8 octubre 2019 – P30 – R30 | Inautenticidad |
| Restricción | Sentires | Desesperación | sí, yo por ejemplo en octubre que lo conocí quise cambiarlo, pero no pude bailar con nadie, aunque no éramos novios, cuando yo lo conocí a él todos los hombres de mi salón me dejaron | Sesión 5 – 8 octubre 2019 – P30 – R30 | Restricción de la libertad y responsabilidad |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>de hablar, totalmente sin exagerar, una vez les pregunté y Alberto tenía malos pasos en el colegio pero yo nunca sabia ese oscuro pasado, entonces ellos una vez me dijeron es que no nos podemos arrimar a usted porque el muchacho con el que usted charla no nos deja que nos arrimemos y yo normal, y ellos no, no nosotros la saludamos pero no vuelva a ser como era con nosotros, entonces desde ahí empezó todo a cambiar, incluso mi exnovio estudiaba allá, y un día David lo paró que qué era él conmigo que es que yo era de él y Alberto le dijo que claro que no que yo no era propiedad de nadie, pero vea que si era propiedad de Alberto, y es que ella es mi novia y desde ahí no hablé más con David. En ese año yo conocí otros amigos y yo me iba muy bien con ellos, me iba con ellos en la moto, pero ya cuando me vieron con Alberto todos se empezaron a alejar, y ellos me dijeron es que su marido nos mira muy feo, se lo come a uno</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | |
|--------------|-------------|-------------|---|--|----------------|
| | | | con la mirada y ya no podía hacer fiestas en mi casa | | |
| Restricción | Sentires | Sufrimiento | Es que, si ya toda mi vida era Alberto, todo giraba en torno a Alberto, no en mí, sino que ya todo era él, todos los sueños eran de él. | Sesión 5 – 8 octubre 2019 – P30 – R30 | Inautenticidad |
| Temporalidad | Reencuentro | Sentir | cuando él me marcó y dijo que estaba afuera, sentí muchos nervios y los pies me temblaban, pero cuando lo vi sentí mucha tristeza, me dio mucha tristeza verle la facha en la que vino, cómo está de acabado, estaba todo barbado, todo peludo, todo mal vestido, me dio mucha tristeza al verlo, antes de que él me mirara yo sentía emoción, sentía como cosquillas en los pies y el estómago me hacía de todo, pero ya cuando logré mirarlo, aunque no lo reparé mucho, cuando lo hice me dio mucha tristeza igual que hace un año, Marcela no lo veía hace un año exactamente eso fue el 11 de diciembre martes, esta vez fue 13 pero viernes; vino igual a como vino ese día que fui a comisaría de familia, peludo, barbado, desarreglado, pues a | Sesión 13 – 19 diciembre 2019 – P4 – R4 | Emociones |

| | | | | | |
|--------------|-------------|----------|---|--|----------|
| | | | diferencia de cómo era él no es el Alberto del que yo me enamoré. | | |
| Temporalidad | Reencuentro | Exesposo | el descuido ver el cómo era de cansón, que, a pesar de ser camionero, siempre mantenía arreglado, él llegaba, ahí mismo que podía llamaba que fueran a motilarlo, siempre estaba afeitado, obvio que la ropa no era pues la mejor, porque es un camionero y la ropa la dañaba también, pero intentaba mantenerla la más limpia que pudiera la ropa, y por ejemplo las veces que las niñas él nunca llegó así con esas fachas. yo sentí esa tristeza tan grande de Alberto realmente con quién está, con quién se metió, a quien dejó para meterse con quién, que a pesar de todos mis errores y todo yo siempre estaba pendiente de que la ropa de él estuviera bien, verlo en la misma condición que lo vi hace un año me duele, ¿para qué está Berta ahí? solamente para estar bien ella, bien vestida bien arreglada y Alberto qué. Qué es lo que realmente es esa relación sólo dinero y viajes, entonces sí me dio mucha tristeza me | Sesión 13 – 19 diciembre 2019 – P5 – R5 | Presente |

| | | | | | |
|--------------|--------------|--------------|--|---|---------------------|
| | | | dieron ganas de llorar, pero me contuve, casi no lo miré, yo sí estaba arreglada Jajajajaja. | | |
| Temporalidad | Aquí y ahora | Acciones | como de parte de nosotros, como por parte de pareja, nos faltó como eso. No sé si son como reclamos, de por qué hizo lo que hizo y de la manera que lo hizo, pues por qué... yo sé que el amor se acaba, pero por qué tantas mentiras, porque tantas trabas para a los días darme cuenta de que estaba con alguien y que estaba viviendo con ella. Si me quedó como faltando eso, pero yo creo que eso no era como lo importante en ese momento, porque en ese momento que lo llamé, lo llamé decidida como mamá de Julieta y Marcela, no como Daniela que lo ama, lo adora que daba la vida por él. | Sesión 9 – 12 noviembre 2019 – P4 – R4 | Asuntos inconclusos |
| Temporalidad | Aquí y ahora | Darse cuenta | yo sentí susto, pero que ella me contestara, de que estuviera ella y contestara ella el celular, ahí sí como ¿ay dónde conteste ella! Y yo miraba a mi mamá, pero cuando vi que contestó él y que se prestó para hablar no... y como que comprobé que ya no me importa tanto como hombre. | Sesión 9 – 12 noviembre 2019 – P5 – R5 | Presente |

| | | | | | |
|--------------|--------|-----------------------|--|---|--|
| Sin resolver | Herida | Relaciones familiares | Pienso si mi abuelita estuviera viva no estuviera sintiendo tanto dolor, ella murió hace 19 años, si estuviera Andres tampoco sentiría tanto, porque Andres pues sí, el cumple 10 años ahora el 21 de diciembre, yo digo que de pronto si los dos o uno de | Sesión 5 – 8 octubre 2019 – P27 – R27 | Traída trágica Muerte y sufrimiento |
| Sin resolver | Herida | Relaciones familiares | digamos con mi abuela, a mí en mi casa no me podrían humillar, ahí si nadie me podría humillar, porque ella era la dueña de la casa y yo era la ñaña de ella, ella nos quería a los tres, pero mi mamita era todo para mí y yo era todo para ella, mi mamita iba al médico pero Daniela se iba con los dos viejitos, caminábamos me invitaban a café con leche, mi mamita me contemplaba mucho, ese año que ella murió yo cumplí 12, ella me compró torta, ella murió de cáncer, en diciembre las navidades eran distintas, por ejemplo a mí las navidades no me gustan desde que ella murió, la navidad para mí es el peor mes que existe en el mundo, si por mi fuera que pasara ligerito, y en diciembre murió Andres, ya ese diciembre | Sesión 5 – 8 octubre 2019 – P27 – R27 | Traída trágica Muerte y sufrimiento |

| | | | | | |
|--------------|----------|-------------|---|--|-------------------|
| | | | cambió todo, ella era la del ambiente, la de la fiesta, le gustaba mucho la bulla, le gustaba mucho la fiesta, me levantaba con ella a la madrugada a hacer arepas, a mí me encantaba; por decirlo así mi mamita era mi mamá, para mí mi mamita era mi mamá, yo veía más a mi mamita como mi mamá, que a mi mamá en sí | | |
| Sin resolver | Herida | Abusador | jum... de que no me sienta limpia, me siento sucia, como no valgo la pena, como que nadie quiere estar conmigo porque no valgo la pena, porque ya estoy manchada por otra persona. | Sesión 8 – 5 noviembre 2019 – P61 – R61 | Asunto inconcluso |
| Polaridad | Femenino | Significado | sí porque lo dijo en ese sentido de sexualidad, él me lo dijo así, que yo no servía en la cama, y es la que más me retumba, porque como mamá no digamos que siento que haya sido la peor mamá del mundo, que soy gritona, no lo voy a negar, pero no en el contexto en el que lo dijo con esa brusquedad con la que me la grito, pero como mujer si me afectó mucho, como mamá no, porque todo el tiempo estado para mis hijas, Desde que ellas nacieron siempre he estado con ellas. | Sesión 14 – 14 enero 2020 – P24 – R24 | Incongruencia |

| | | | | | |
|-------------------------|------------|--------------------|--|---|--------------------------------------|
| Mundo de las relaciones | Relaciones | Protección externa | ellas son como ese pañuelo de lágrimas cuando yo entro en crisis, son ellas tres, solo ellas tres. Pero Julieta no, | Sesión 2 – 10 septiembre 2019 – P17 – R17 | Herramienta para toma de consciencia |
| Mundo de las relaciones | Relaciones | Conflictos | yo no sé por ejemplo la actitud ahora, al ver que me iba a pegar, obvio usted ve que alguien le va a pegar, usted reacciona y al ver que me iba a pegar y me tiro primero, como lo hizo en diciembre, que ella fue la que vino a pegarme, claro yo me desaté con la ira igual como me puse en diciembre. | Sesión 2 – 10 septiembre 2019 – P17 – R17 | Triada neurótica |
| Mundo de las relaciones | Relaciones | Conflictos | cuando empiezan los ataques de Julieta, los ataques del papá de ella son cosas que vuelven y me desestabilizan, y bueno lo voy a hacer, no me importa lo que se venga, lo me importa ellas cómo queden, ahí está el papá y él mire cómo hace | Sesión 2 – 10 septiembre 2019 – P22 – R22 | Triada neurótica |