



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA**

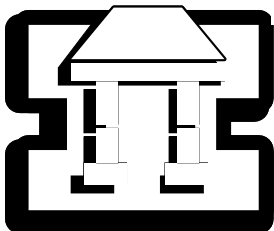
**“LA TERAPIA CENTRADA EN LA PERSONA DE
CARL ROGERS Y SU EFECTIVIDAD EN
ESTUDIANTES DE LA FES-I”**

TESIS EMPÍRICA

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A N :
ANA BERTHA PÉREZ GONZÁLEZ
VIRIDIANA CARLOS GONZÁLEZ**

COMISIÓN DICTAMINADORA:

**MTRO. ANGEL CORCHADO VARGAS
DRA. MARÍA ANTONIETA DORANTES GÓMEZ
MTRA. ARACELI SILVERIO CORTÉS**



TLALNEPANTLA, EDO. DE MÉXICO

2007



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Dedicatoria

A mis padres Ana María González y José Pérez, ya que ellos me enseñaron a luchar con constancia, responsabilidad y esfuerzo para llegar a una meta.

Por un lado mi mamá me educó con valores, me mostró su trabajo día a día dando lo mejor de sí, me motivó en cada momento y sobre todo me brindó su amor e incondicionalidad. Por otro lado mi papá me enseñó a razonar, a pensar fríamente las cosas y a seguir adelante aunque la vida nos presente sucesos adversos

Así mismo ofrezco la presente a mis hermanas, ya que éstas han sido mi mejor ejemplo, Marcela mostrándome su persistencia para cumplir lo que me proponga; sin embargo, Lety me ha enseñado a no olvidar el lado humano y siempre sonreírle a la vida.

Finalmente dedico la tesis a la persona que tuvo mayor participación para que se lograra este sueño, esa persona importante soy yo misma.

Agradecimientos

A Dios por darme la oportunidad de vivir, de tener la familia que tengo y de concluir con mis estudios.

*Mamá te agradezco todo tu tiempo brindado, desde que fui niña, ayudándome con las tareas, recortes y demás; ahora con tu apoyo moral y económico, con el cual culminé con uno de mis más grandes sueños.
GRACIAS.*

Papá gracias por todo tu trabajo a lo largo de muchos años, sé que todo ha sido para nuestra familia. GRACIAS.

Marce gracias por exigirme para dar lo mejor de mí, como tú dices: "ser la mejor de las mejores y no el menos malo entre los peores".

Lety gracias por todo tu amor, apoyo, compañía y ejemplo que siempre me has brindado. Fuiste mi brújula cuando más lo necesite. Te quiero.

A mis sobrinos con los que siempre encuentro algo nuevo que aprender y de los que obtengo las sonrisas más sinceras.

Normis gracias por acompañarme y por ser parte de este proceso, aunque no fuiste mi compañera de Universidad siempre estuviste ahí cuando te necesite, gracias por las veces que estuve en tu casa hasta la madrugada terminando trabajos de escuela y sobre todo gracias por ser mi amiga de la secu...

Yaz tu bien sabes el camino que recorrimos juntas, pasando estrés, hambre, sueño, nervios, corajes e incluso llamadas telefónicas no importando la hora que fuera. Tú fuiste parte esencial en mi experiencia universitaria. Pero sobre todo fuiste mi amiga. Gracias

Viry gracias por colaborar con esta tesis, por ser compañera de trabajo pero sobre todo, por lo que me enseñaste en el tiempo que la realizamos. Contigo aprendí a soñar y a ser mejor persona.

A mis amigos

Jesús, Aszael, Uriel, Abisai, Dalía y Mary gracias por todo su apoyo, tiempo, sinceridad, consejo, alegría y por la confianza que han puesto en mí.

A Mary (+)

Gracias por compartir conmigo aquellos tiempos inolvidables, dejaste huella en mí. Sé que en vida siempre me recordaste y yo siempre te recuerdo.

A tí que aún sin conocerte has sido una de mis motivaciones para dar lo mejor de mí y cosechar frutos en el futuro. ¡Te espero!

*A la **UNAM** por permitirme ser parte de la Máxima Casa de Estudios, por darme las bases para mi vida profesional.*

Angel

Angel gracias, primero por ser mi maestro, por permitirme una experiencia única al brindar acompañamiento, por creer en mí, por escucharme cuando lo necesite, por ser mi asesor de tesis, por brindarme parte de tu valioso tiempo al revisar la presente y gracias por permitirme conocer a un ángel como tu nombre lo dice.

Toñita

Gracias porque por tí conocí el Enfoque, porque me ayudaste a crecer como persona, por siempre regalarme una sonrisa y por aceptar ser parte de la comisión dictaminadora.

Cecilia

Gracias por aceptar ser integrante de la comisión dictaminadora, por la atención y amabilidad que siempre tuviste y por demostrar que si uno es un granito de arena, las cosas cambiarán.

Ana Bertha

Dedicado

A Mamá y Papá

Les dedico esta Tesis a mis papás, ya que este es el fruto de un gran esfuerzo y todo lo que soy se los debo a ellos. Por eso les dedico todos mis triunfos, esperando que los sientan como suyos.

Agradecimientos

A Mamá y Papá

Les agradezco por darme la vida, por estar conmigo cuando más lo he necesitado, por su comprensión y cariño. A ti mamá por darme un ejemplo a seguir, (como) siendo una mujer admirable, a ti papá por ser el padre que cualquiera quisiera tener. A ustedes les debo lo que soy.

A Azael

Por todos los momentos mágicos a tu lado, por tu comprensión, por todas esas desveladas que compartimos juntos al teléfono, por estar ahí cuando más te necesité, por darle un sentido a mi vida, pero sobre todo por... ese Gran Amor

Al Grupo 51

Quiero agradecer a todas las personas que conformaron este maravilloso grupo, por todos esos buenos y malos momentos que pasamos juntos, por esa unión que nos caracterizaba y sobre todo por haberme permitido ser parte del 51.

A mi Abuelito

Por su cariño, por su sabiduría por darme un ejemplo a seguir. Si a alguien he admirado toda mi vida ha sido a usted. Gracias por inspirarme a hacer todo lo inimaginable.

A mi Hermano

Gracias, por apoyarme cuando lo necesite, por acompañarme, llevarme o traerme cuando era necesario, fuiste una pieza importante para que lograra finalizar mis estudios, pero sobre todo gracias por ser mi hermano.

A mis amigos Leslie, Carmen, Armando Dalia, Uriel y Ana

Con ustedes comencé este sueño y hoy que lo veo hecho realidad, quiero compartir con ustedes esta alegría. Gracias por permitirme crecer junto a ustedes, como persona y profesionista. Pocas cosas son para siempre, pero nuestra amistad es una de ellas.

A mis Familiares

A mis tíos y primos que me han apoyado y que han creído en mí. Su confianza me ha impulsado a realizar lo que me he propuesto.

Dios

Sin tí, nada de esto existiría. Gracias por haberme presentado las condiciones adecuadas para ser quien soy y por haberme dado esta vida.

Toñita

Gracias por ayudarme a crecer como persona y como profesionalista. Además de haber aceptado ser dictaminadora en la presente.

A la UNAM

Si de algo estoy agradecida y orgullosa es de ser Universitaria por lo cual algún día retribuiré todo lo que me ha dado esta magnífica Institución.

Angel

Tú confiaste en mí para brindar asistencia psicológica. Gracias a tí vi realizado mi sueño como psicóloga. Brindar asistencia psicológica, ha sido mi experiencia cumbre y sobre todo por hacer realidad esta tesis.

Cecilia

Le agradezco el haber aceptado participar en la elaboración de esta Tesis y las atenciones que ha tenido.

Viridiana

Índice

Introducción	12
Capítulo I. Evolución de la Psicología	16
1.1. Breve semblanza histórica de la Psicología	16
1.2. Surgimiento de la Psicología Humanista como Tercera Fuerza	22
1.3. Fundamentos filosóficos y epistemológicos de la Psicología Humanista	26
1.4. Psicología Humanista Contemporánea	31
Capítulo II. Creación del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) de Carl Rogers	34
2.1. Vida y obra de Carl Rogers	35
2.2. La Terapia Centrada en la Persona de Carl Rogers	42
2.2.1. Tres Actitudes Básicas	46
2.2.1.1. Aprecio Positivo Incondicional	46
2.2.1.2. Congruencia o Autenticidad	48
2.2.1.3. Empatía	50
2.3. Instrumentalización	53
2.3.1. Propiciar un clima	54
2.3.2. Reflejos	54
2.3.2.1. Reflejo de contenido	54
2.3.2.2. Reflejo de sentimiento	55
2.3.2.3. La elucidación	56
2.3.3. Atención	58
2.3.3.1. Atención física	58
2.3.3.2. Atención psicológica	58
2.3.4. Concretización	60
2.3.5. Uso de metáforas	61
2.3.6. Manejo de los silencios	62
2.4. Ámbitos de aplicación del Enfoque Centrado en la Persona (ECP)	62
Capítulo III. Problemáticas que reportan estudiantes de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala	64
3.1. Emociones y sentimientos	64

3.2. Comunicación	66
3.3. Violencia intrafamiliar	72
3.4. Autoestima	74
3.5. Abuso sexual	76
3.6. Aborto	78
3.7. Duelo	80
3.8. Elección vocacional	80
Capitulo IV. Metodología	82
4.1. Justificación	82
4.2. Planteamiento del problema	85
4.3. Método	86
4.3.1. Participantes	86
4.3.2. Materiales	86
4.3.3. Instrumentos y aparatos	86
4.3.4. Descripción del lugar	86
4.4. Procedimiento	87
4.5. Justificación metodológica	87
Capitulo V. Reporte fenomenológico de las experiencias de los estudiantes de la FES-I que solicitaron acompañamiento individual	90
Acompañamiento por parte de Pérez González Ana Bertha	
5.1. Daniela N (nombre ficticio)	91
5.1.1. Sesione	92
5.1.2. Aspectos relevantes durante el proceso	160
5.1.3. Retroalimentación	161
5.1.4. Incidencias	162
5.2. Janet I	163
5.2.1. Sesiones	164
5.2.2. Aspectos relevantes durante el proceso	210
5.2.3. Retroalimentación	211
5.2.4. Incidencias	212
5.3. Ulises M (nombre ficticio)	213
5.3.1. Sesiones	214

5.3.2. Aspectos relevantes durante el proceso	271
5.3.3. Retroalimentación	272
5.3.4. Incidencias	273
5.4. Moisés S (nombre ficticio)	274
5.4.1. Sesiones	275
5.4.2. Aspectos relevantes durante el proceso	310
5.4.3. Retroalimentación	310
5.4.4. Incidencias	311
5.5. Amalia L (nombre ficticio)	312
5.5.1. Sesiones	313
5.5.2. Aspectos relevantes durante el proceso	322
5.5.3. Retroalimentación	322
5.5.4. Incidencias	322
Acompañamiento por parte de Carlos González Viridiana	
5.6. Yuridia (nombre ficticio)	324
5.6.1. Sesiones	325
5.6.2. Aspectos relevantes durante el proceso	357
5.6.3. Retroalimentación	357
5.6.4. Incidencias	358
5.7. Martha L (nombre ficticio)	359
5.7.1. Sesiones	360
5.7.2. Aspectos relevantes durante el proceso	412
5.7.3. Retroalimentación	412
5.7.4. Incidencias	413
5.8. Omar H (nombre ficticio)	414
5.8.1. Sesiones	415
5.8.2. Aspectos relevantes durante el proceso	451
5.8.3. Retroalimentación	451
5.8.4. Incidencias	451
5.9. Berenice A (nombre ficticio)	453
5.9.1. Sesiones	454
5.9.2. Aspectos relevantes durante el proceso	470
5.9.3. Retroalimentación	470

5.4.9.4. Incidencias	470
5.10. Magali E (nombre ficticio)	471
5.10.1. Sesiones	472
5.10.2. Aspectos relevantes durante el proceso	478
5.10.3. Retroalimentación	478
5.10.4. Incidencias	478
Resultados generales	479
Conclusiones	482
Referencias	490
Anexos	498

Índice de Figuras

Cuadro 1 “Precusores del existencialismo”	27
Esquema: Gewirfenheit “Existir”	29
Cuadro de Ribeiro (2001) “La comunicación se da en distintos grados”	67
Imágenes de estilos de comunicación Verbal (Volumen, Tono de voz y Fluidez verbal)	68
Imágenes de estilo de comunicación No Verbal (Postura corporal, Movimiento corporal, Distancia física, Contacto visual, Expresión facial y Gesticulación)	68

Resumen

La tesis propone abordar la temática de la efectividad de la Terapia Centrada en la Persona de Carl Rogers en estudiantes de la FES-I, desde un Enfoque Humanista. Para ello se brindó acompañamiento individual a diez estudiantes de las diferentes carreras del Campus, con la finalidad de corroborar la eficacia de ésta. Al facilitar este tipo de servicios fue indispensable emplear las tres actitudes básicas (aprecio positivo incondicional, autenticidad/congruencia y empatía), así mismo se utilizó la instrumentalización (reflejo de contenido, de sentimiento, la elucidación, la atención física y psicológica, la concretización, el uso de metáforas, el manejo de los silencios y el conflicto mayéutico) que proporciona la Terapia Centrada en la Persona. Conjuntamente a lo ya mencionado, el acompañamiento se basó en el método fenomenológico y el dialógico, permitiendo así captar la subjetividad de los usuarios. Al obtener los resultados, se comprobó la eficacia de la terapia, finalizando exitosamente con siete de los diez usuarios que solicitaron atención psicológica, cumpliendo con las expectativas que se plantearon en un inicio los estudiantes que estuvieron en proceso. Con base a lo anterior las autoras de esta Tesis elaboraron una propuesta con la finalidad de mejorar las condiciones para dar acompañamiento individual a los estudiantes de la Institución, permitiendo la autorrealización de los estudiantes o personas que soliciten este servicio.

Introducción

La presente aborda la temática de la Terapia Centrada en la Persona, desde el Enfoque Humanista, ya que en éste lo más importante es la persona, pues ésta es la única responsable de ser lo que es, de su existencia.

Dado que para el Enfoque Centrado en la Persona, el ser humano es lo principal, fue necesario brindar acompañamiento individual a los estudiantes de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, debido a que ellos reportaban problemáticas como: violencia intrafamiliar, abuso sexual, aborto, duelo, problemas de comunicación, toma de decisiones y autoestima. Ante tales situaciones Maslow (1999) menciona que las personas que atraviesan por conflictos como los ya mencionados o que tienen pérdidas cognoscitivas, pérdida del placer, de la alegría, del éxtasis, pérdida de la competencia, incapacidad para relajarse, debilitamiento de la voluntad y/o temor a la responsabilidad, entre otras presentan una humanidad disminuida.

Para brindar la atención a los estudiantes fue necesario tener ciertas actitudes y contar con un vasto conocimiento.

Para poder llevar una continuidad del tópico es importante remitirse al capítulo uno, en el cual se realiza una breve semblanza del desarrollo de la Psicología, ésta se remonta a la época de los griegos, sufriendo a lo largo de su historia cambios que han contribuido a la conformación de esta disciplina.

En el devenir histórico de la Psicología, surgió la Tercera Fuerza. En aquellos tiempos existían principalmente dos posturas que se encontraban en su máximo esplendor, por un lado el Conductismo y por el otro el Psicoanálisis, ante éstas nació la Psicología Humanista como complemento. Ésta no germinó propiamente como una fuerza polémica o de controversia, sino como una respuesta hipotética más satisfactoria a las inquietudes del hombre contemporáneo (Lafarga y Gómez del Campo, 1994).

En si la Psicología Humanista se ocupa de aquellas capacidades y potencialidades humanas tales como: el amor, la creatividad, el sí mismo, el crecimiento, el organismo, la gratificación básica de la necesidad, la auto-actualización, los valores superiores, el ser, el llegar a ser, la espontaneidad, el juego, el humor, la afectividad, la naturaleza, el calor, la trascendencia del yo, la objetividad, la autonomía, la responsabilidad, la significación, la experiencia trascendental, la salud psicológica y conceptos relacionados con ellos (Quitmann, 1989).

La Tercera Fuerza, surgió en un momento en el que muchos individuos presentaban preguntas existenciales en cuanto a los valores tradicionales como el éxito a toda costa, la dominación de unos países sobre otros, incluso por la guerra y la lucha económica.

Esta disciplina basa sus principios en el existencialismo, el cual busca que el Hombre encuentre su sentido de vida. Éste tiene la libertad de su accionar. Esta libertad implica un debate existencial constante, una angustia, un enfrentarse ante continuas decisiones, que lo comprometen y responsabilizan (González, 2006).

La existencia del Hombre es la libertad de elegir, es por ello que la Psicología Humanista confía en el ser humano y en la capacidad de autodirección de sí mismo.

Al hacer referencia al existencialismo es importante mencionar a los precursores de éste, entre ellos se puede citar a Jean Paul Sartre, Martin Heidegger, Kart Jaspers, Gabriel Marcel, entre otros, los cuales realizaron diversas aportaciones a esta filosofía.

Contrariamente a los principios del existencialismo, el Psicoanálisis tenía la visión del Hombre como una persona enferma y el Conductismo lo visualiza como un ser mecanizado, ante estas dos posturas, la Psicología Humanista Contemporánea, conceptualiza a cada Hombre como único e irrepetible, capaz de desarrollar sus habilidades para lograr una humanidad plena.

Dentro de los pioneros de la Tercera Fuerza se encuentra Abraham Maslow, Fritz Perls y Carl Ramson Rogers.

Dado la importancia del último personaje mencionado, en el capítulo dos se abordará su vida y sus aportaciones, como es el caso de la Terapia Centrada en la Persona y el Enfoque Centrado en la Persona, éstos tienen la característica particular y fundamental de centrarse en la totalidad y unicidad de la persona. Giordani (1997) alude a esta característica como una condición esencial, para promover el pleno desarrollo de cada individuo.

El Enfoque Centrado en la Persona postula que cada individuo es único y valioso, el cual tiene una capacidad para autodirigirse hacia una autorrealización. Dicho enfoque puede ser aplicado a diferentes ámbitos como es el caso del educativo, el organizacional, el terapéutico e incluso en la vida diaria, es decir, en toda relación interpersonal e intrapersonal.

Es primordial mencionar que para aplicar tanto el Enfoque Centrado en la Persona como la Terapia Centrada en la Persona se deben de llevar a cabo las tres actitudes básicas (aprecio positivo incondicional, autenticidad/congruencia y empatía).

El aprecio positivo incondicional es la aceptación a la otra persona, sin juicios y sin ningún condicionante, esta actitud se le asocia con: aprecio, simpatía, respeto, aceptación o calidez; la segunda actitud es la autenticidad y congruencia, esto significa, que se debe de ser genuino o transparente, tal como uno es, de igual manera se debe de ser coherente, entre lo que se dice, piensa y hace; la tercera y última actitud es la empatía, ésta consiste en ponerse en la situación del otro “como si” y poder comprender por lo que esta pasando la otra persona.

Estas tres actitudes son la base para crear un clima adecuado, en donde la persona puede sentirse con la plena confianza de expresar sus pensamientos y sentimientos que en otro contexto no puede.

En el caso de la Terapia Centrada en la Persona, además de las tres actitudes es necesario emplear de manera adecuada la instrumentalización, la cual consta de: reflejos de contenido, de sentimiento, la elucidación, la atención física y psicológica, la concretización, el uso de metáforas, el manejo de los silencios y el conflicto mayéutico. Cabe destacar que es importante lo antes mencionado, sin embargo, es indispensable que exista disponibilidad por parte del usuario y del terapeuta.

Con respecto al capítulo tres se hace referencia a las problemáticas reportadas por los usuarios, estas son: la baja autoestima, la falta de comunicación, la violencia intrafamiliar, el abuso sexual, el aborto, el duelo y la elección de carrera.

A pesar de que los estudiantes presentan problemáticas, se esfuerzan por estar en vías de autorrealización y sólo aquella persona responsable de sí misma y de su propia evolución, puede vivir una plenitud humana, ya que ésta es la capacidad de poder amar, de tener valores de cierto tipo, de trascender el ego y de poseer un lenguaje gramatical. Pero sólo una pequeña porción de la población humana logra la identidad o la individualidad, la plenitud humana, la autorrealización (Maslow, 1999).

En el capítulo cuatro se abarca la importancia de la fenomenología y del método dialógico, ya que éstos fundamentan la Terapia Centrada en la Persona.

Es importante mencionar que el método fenomenológico, estudia los fenómenos tal como son experimentados, vividos y percibidos por el Hombre, lo cual permite descubrir los fenómenos singulares respetando plenamente las descripciones que hace la persona de sus propias vivencias. De acuerdo al método fenomenológico las realidades son de tal tipo que sólo pueden ser captadas desde el marco interno del sujeto que las percibe. De acuerdo a Ávila (2006), este método permite estudiar, no “la realidad externa” que es igual para todos, sino otra realidad individual cuya esencia depende del

modo en que es vivida por el sujeto, una realidad totalmente personal que le corresponde exclusivamente y de manera unitaria a la persona.

Además del empleo del método fenomenológico fue necesario el uso del método dialógico, teniendo en cuenta que éste es la principal fuente de comunicación en el ser humano, por lo cual sería el principal recurso para obtener la información deseada.

De igual manera en este capítulo se presenta la metodología, la cual se tomó de base para brindar el acompañamiento a estudiantes de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

Por otra parte, la descripción de las experiencias vividas por los estudiantes de la FES-I al recibir acompañamiento individual, se puede encontrar en el capítulo cinco, donde están situadas las transcripciones de manera detallada, debido a que no se puede perder de vista que la Terapia Centrada en la Persona está basada en el método fenomenológico.

Para finalizar con el contenido de la presente, se reportan los resultados, en donde se hace alusión que de los diez usuarios presentados en un inicio a atención psicológica, sólo siete terminaron con el proceso, obteniendo cambios significativos y cumpliendo con sus expectativas.

Así mismo se concluye manifestando que se cumplió con el objetivo de la presente, por lo que la Terapia Centrada en la Persona es efectiva para brindar atención al estudiantado de la FES-I. Ante tal encuentro se contribuye con la elaboración de una propuesta para brindar un mejor servicio de acompañamiento a la comunidad estudiantil del Campus Iztacala.

Capítulo I. Evolución de la Psicología

*La Psicología debe buscar
lo que pueda enriquecer
la experiencia humana.*

Han sido diversos momentos y personajes los cuales han contribuido a la formación de la Psicología. Dicha disciplina inicia en la época de los griegos y se ha ido modificando hasta llegar a la actualidad. Durante esta travesía la Psicología se ha visto envuelta en controversias; es por ello que han surgido diferentes teorías. Entre éstas se pueden citar dos escuelas importantes, por un lado el Psicoanálisis y por el otro el Conductismo. En complemento a éstas surgió la Tercera Fuerza en respuesta al concepto deshumanizado que las otras tenían. Para el desarrollo de ésta, diversas personas han realizado contribuciones para cimentarla y consolidarla.

1.1. Breve semblanza histórica

Es importante mencionar que la psicología ha tratado de ser definida, sin embargo, cada marco teórico se enclaustra en su forma de categorizarla. Para ello se podría comenzar con las creencias “psicológicas” del hombre primitivo, siguiendo con sus orígenes más formales en la época de los griegos y finalizar como actualmente se presenta. Para dar a conocer cómo ha sido este proceso, se realizará una remembranza de la historia iniciando con Platón.

Para Platón el alma posee desde siempre la verdad, es el principio de todo movimiento simple e indivisible y por tanto no compuesta, escapa por fuerza a la descomposición. Para él la vida psíquica es independientemente de la vida del cuerpo, al que gobierna tal como el alma universal (Mueller, 1963).

Así como la Psicología de Platón, la de Aristóteles está dominada por una ontología que presta al universo, por la intervención de una causa final y de un principio de perfección en las cosas, una arquitectura estable y armoniosa en la que cada parte está ordenada por el conjunto, pero se abre paso un sentido de la observación objetiva, un gusto por lo concreto, una preocupación por lo individual. De acuerdo con Aristóteles el alma no esta exiliada como lo expresa Platón. Este último describe que el alma se encuentra encerrada en un cuerpo, con la nostalgia de despojarse para siempre de él. Ante esto, Aristóteles considera que es ella la que asegura la armonía de las funciones vitales; es por ello que el ser humano no está constituido por un alma y un

cuerpo como dos entidades yuxtapuestas. Los dos términos expresan los aspectos inseparables de su unidad viviente, el tejido real de sus sensaciones, de sus afecciones y de sus actividades. De tal forma que Aristóteles define el alma como: la entelequia primera de un cuerpo natural que tiene la vida en potencia (Mueller, 1963).

Los griegos dejaron un legado de conocimientos con respecto a la Psicología, pero también existió otra época en la cual la esta disciplina tuvo avances y retrocesos, esta es la era cristiana, es aquí donde surge la Psicología cristiana, la cual se encuentra inmersa en preocupaciones teológicas, ya que en este momento es inseparable de la experiencia religiosa y el riesgo no es solamente empobrecerla, sino desnaturalizarla, puesto que todo el conocimiento acerca de la Psicología podría ser desvirtuado. La postura de la Psicología cristiana consistía en afirmar que el alma nacía de un acto divino, la cual era libre y por consiguiente responsable, por lo que era justo que se esperara una recompensa o un castigo de Dios. Un filósofo destacado de ese momento fue Santo Tomás de Aquino, el cual expresaba que el alma era inmaterial, unida al cuerpo, sin intermediario, de acuerdo a su postura, el alma rige en el hombre la vida vegetativa, sensitiva y la intelectual. Ésta es indivisible, está presente en el hombre con la perfección de su esencia, pero con poderes ligados a sentidos con funciones específicas (Mueller, Op. Cit.).

Si bien es cierto que la filosofía cristiana, aportó un legado de conocimientos a la Psicología, también se puede decir que esta disciplina pagó caro esto. Debido a que los parámetros para dictaminar que era o no Psicología se veían establecidos por la religión, por lo cual la Psicología se vio estancada por un período.

Continuando con otra fase, Hothersall (2005) menciona que el Renacimiento y el Post-renacimiento fueron importantes, ya que en éstos hicieron dos aportaciones significativas al desarrollo de la Psicología; por un lado, la revolución científica hizo hincapié en cierta metodología en la que se debía de observar con cuidado y de ser posible cuantificar los fenómenos, con lo cual se podrían realizar pronósticos matemáticos sobre los efectos de ciertas variables, la otra aportación fue el verificar en forma empírica los pronósticos. Estos procedimientos prometían descubrir la “verdad”. La Psicología no sólo heredó del Renacimiento y el Post-renacimiento una tradición científica, sino también sus fundamentos filosóficos, tales son los de René Descartes, él sentó las bases de la Psicología, como disciplina independiente de las otras ciencias al plantear que la mente está separada del cuerpo y sujeta a sus propias reglas y principios. Por tal motivo, para la Psicología es importante el dualismo cartesiano, el cual consiste

en la dualidad del espíritu y de la materia y la dualidad del hombre en cuanto es cuerpo y espíritu, de los cuales sólo el primero está sometido a la necesidad y a la destrucción. Sin embargo, la obra de Descartes tuvo serias críticas en el siglo de las luces, ya que Voltaire al igual que los enciclopedistas consideraban que Descartes se equivocó al no reconocer en los animales una vida psíquica, ya que afirmaba que éstos poseen los mismos órganos de los sentidos que los humanos y según su pensamiento, Dios no hace una obra inútil (Mueller, 1963).

Otro personaje que realizó aportaciones a la psicología fue Kant, él se vio conducido a denunciar la ilusión de la Psicología racional, refiriéndose al dato de intuición sensible a una sustancia admitida como simple e inmaterial, para determinar sus propiedades en cuanto objeto trascendente de la experiencia (Mueller, Op. cit.).

El éxito de las ciencias positivistas contribuyó al descrédito de la metafísica, para esto una influencia de importancia fue la filosofía post-kantiana aunada a la época, la cual fue adecuada para el florecimiento de una Psicología que se reivindicaba, como una ciencia, con el mismo carácter que la Química o la Biología. De tal manera que se pretendía eliminar toda subjetividad dentro de la Psicología. Fue John Stuart Mill, con su sistema de lógica quien demanda a la Psicología el carácter de ciencia independiente, de observación y de experimentación, que tiene por objeto descubrir las leyes en función de las cuales los fenómenos del espíritu se engendran los unos a los otros. Fue aquí donde el Conductismo adquirió un gran éxito en diversas partes del mundo, para ello Wilhelm Wundt (1832-1920), desempeñó un papel decisivo en la constitución de la psicología experimental. Su meta fue elaborar una Psicología admitiendo solamente “hechos”, recurriendo a la experimentación y a la medición. Creó un laboratorio en 1878, en Leipzig el cual estaba provisto del instrumental que podía permitirle la ciencia de su tiempo, fue muy frecuentado por estudiantes de diversos países, que lo imitaron una vez que volvieron a sus patrias. Así mismo en 1881 inauguró un periódico sobre ciencia, destinado a publicar los resultados de las investigaciones psicológicas. Otra aportación de Wundt fue el primer tratado de la nueva ciencia, sacado de su amplio y profundo entrenamiento filosófico y científico y suplementado con hallazgos de laboratorio (Keller, 1985).

Las aportaciones que realizó Wundt fueron de gran importancia para la Psicología conductista debido a que le otorgaba a ésta un carácter más científico, apegándose a las ciencias exactas, como es el caso de la Física. No obstante sus aportaciones permitieron que algunos otros psicólogos de este mismo marco teórico

retomarán su legado, tal es el caso de Watson que en 1913 planteaba que se debía rechazar el concepto de conciencia y el uso del método introspectivo en Psicología. Su interés se circunscribió a la conducta observable, reduciéndola a movimientos corporales.

El objeto de estudio de Watson fue la conducta observable como movimiento y el método a seguir era el de las ciencias naturales o experimentales. Los lineamientos positivistas del Conductismo se apegaron muy bien al sistema capitalista norteamericano (González, 1991).

Watson trató de hacer el estudio de hombre tan objetivo y científico como resultara posible. Los conductistas se centraron estrictamente en el enfoque “científico” es decir, objetivo (Goble, 1988).

Hothersall (2005), hace referencia a otro personaje importante para el Conductismo Iván Pávlov, él cual estableció el paradigma del condicionamiento clásico y reportó resultados que son fundamentales para entender el aprendizaje. Consideraba que todas las enfermedades se debían a la imposibilidad del Sistema Nervioso Central para adaptar al organismo a las exigencias de la vida. Por lo antes mencionado, Pavlov realizó importantes investigaciones sobre el sistema nervioso, principalmente los nervios cardiacos.

Al saber Watson de los trabajos de Séchenov, Pávlov y Bechterev, incluyó las investigaciones de los reflejos condicionados en su Psicología conductista. El Conductismo abrió varios vertientes para el estudio de la conducta. Otro cause floreciente de la escuela conductista, fue el Conductismo radical skinneriano desarrollado en los años treinta del siglo XX. Skinner formuló otro tipo de reflejo diferente al de Pávlov llamado operante; su modelo fue llamado triple relación de contingencias, compuestas por los siguientes elementos: estímulo-respuesta-consecuencia. Para Skinner resultaban claves, los conceptos de control y predicción de la conducta, para él la predicción de la conducta se hace en base a la uniformidad de la misma (González, Op. cit.).

De manera totalmente opuesta al Conductismo, en el año de 1900 en un congreso que se realizó en París-Francia, apareció la primera obra de Freud: *Die Traumdeutung*, que tuvo entonces un eco muy débil, pero que estaba destinada a abrir a la Psicología un camino imprevisto (Mueller, 1963).

En ese congreso Sigmund Freud presentó la *interpretación de los sueños* donde buscó en las asociaciones libres la llave del inconsciente, estas asociaciones eran sobre

el mundo interior de cada sujeto. En un principio su obra representaba la vida psíquica en tres niveles: el inconsciente, el preconscious o subconsciente y el consciente. Este esquema de niveles se empleó para explicar ciertos hechos clínicos; tales como síntomas de histeria y olvido de acontecimientos traumantes (González, 1991).

Después de la Primera Guerra Mundial, se generaron grandes cantidades de neurosis, fue por ello que la fama de Freud siguió creciendo y tuvo gran demanda como terapeuta, sin embargo, su objetivo no era salvar a la humanidad sino más bien entender la naturaleza humana, en lugar de los individuos (Hothersall, 2005).

Fue en este período cuando creó el concepto de instinto sexual, autoconservación y destrucción como motivo de la conducta agresiva (González, Op. cit.).

Por tanto el Psicoanálisis tiene más de 100 años, tiempo en el cual ha ido cambiando ya que, por un lado se ha complementado, en otros casos se ha matizando y se ha complicando con las diversas modificaciones que ha sufrido (Goble, 1988).

Al hablar de Psicoanálisis no se puede dejar de hablar de su creador S. Freud el cual ha añadido una bibliografía inmensa de grandes obras y estudios circundantes al Psicoanálisis. Su obra hasta cierto grado, fue reacción contra el exagerado relieve que se daba al hombre racional y al poder de la voluntad (Goble, Op. cit.).

Siguiendo con el mismo autor se hace referencia a la tónica freudiana, la cual destaca la mente inconsciente y su influencia en la conducta humana, comparando aquella con un iceberg, cuyo exterior es la porción consciente y la parte sumergida el inconsciente. Freud pensaba que el hombre está en constante conflicto consigo mismo y con la sociedad, de igual manera consideraba que la persona recta es aquella que reprime sus impulsos y la que se satisface en ellos. La libre avocación y el análisis de los sueños constituyen el procedimiento ortodoxo del Psicoanálisis.

El Psicoanálisis ha invadido varios de los dominios de la actividad y de la cultura humana: caracterología, pedagogía, estética, sociología, historia artística, literatura, mitología, folklore, historia de las religiones e historia de las civilizaciones (Mueller, 1963).

Aunque el Psicoanálisis es una teoría de la Psicología, no se excluye de otras áreas como las ya mencionadas, puesto que brinda aportaciones para que se consoliden como ciencias o disciplinas.

Es por ello que conforme pasó el tiempo surgieron y siguen surgiendo nuevos enfoques del Psicoanálisis como es el caso del neofreudismo, la Psicología del ego, la

Psicología concreta y el freudomarxismo. Las teorías que siguieron a Freud pusieron más énfasis en aspectos sociales, culturales e históricos (externos) en el estudio de la motivación y la personalidad, dejando a un lado los aspectos internos de la teoría.

Etkin (s/f, en: González, 1991) menciona que las crisis de la sociedad contemporánea que se traduce en guerras, revoluciones y cambios de regímenes sociales se refleja en el campo personal como crisis psicológica. De ahí la necesidad de comprender los procesos de la personalidad individual, aislada o en relación con la sociedad.

Ante las necesidades del individuo ya sean personales o sociales, Maslow y otros psicólogos de la Tercera Fuerza complementan la teoría conductista y la freudiana; encuentran que las técnicas de la Psicología científica y las de Freud pueden ser útiles, puesto que el reflejo condicionado es una forma de aprendizaje y la libre asociación que opera en el diván freudiano es un modo de comunicación.

Maslow (en: Goble, 1988) expresa lo siguiente respecto al Conductismo:

“La ciencia mecánica (que en la psicología adopta la forma de conductismo) no es incorrecta; más bien, resulta demasiado estrecha para fungir como una filosofía general, o amplia al menos”
(p.30).

Como lo menciona Maslow, la Psicología conductista, establece parámetros tan rígidos, que esto conlleva a que se deje de lado la subjetividad del Hombre. Pareciera ser como si el Conductismo deseará que todos los Hombres respondieran de manera mecánica.

Y al referirse al psicoanálisis de Freud, Maslow dijo:

“La imagen que éste nos da del hombre es definitivamente impropia, pues deja a un lado sus aspiraciones, sus expectativas realizables, sus cualidades superiores... Nos proporciona, así la mitad enferma de la psicología; ahora, nosotros debemos contribuir con la mitad saludable.” (Goble, Op. cit. p.30).

De acuerdo a lo establecido por Freud, no existe ser humano sano; por el contrario todas las personas están enfermas, la diferencia radica en la magnitud de ésta, ya que las personas se pueden encontrar en la categoría de neuróticos, psicóticos y/o perversos. Es notorio como los postulados del Psicoanálisis, ven el lado oscuro y malo del ser humano, olvidando todas las cosas positivas que tiene.

Goble (1988) dice que un estudio objetivo de la conducta no es suficiente para lograr una comprensión global; sino que lo subjetivo debe tomarse en consideración como lo son los sentimientos, deseos, esperanzas y aspiraciones de la gente para ponderarse a fin de aprender y comprender el comportamiento individual.

Es absurdo pensar que todos los Hombres deben responder de determinada manera, olvidándose de su esencia humana y de su vivir subjetivo. Es ilógico seguir pensando que lo único importante es la respuesta a obtener, sin detenerse a pensar qué hay en esa caja negra, blanca o del color que sea, que a Skinner no le importaba. Afortunadamente, hay personas a las cuales si les importa ese lado humano.

Ante el estudio del ser humano, Goble (Op. cit.) consideraba que el Hombre debe ser estudiado como una entidad, como un sistema, donde cada parte está relacionada con otra y a menos que estudien éstas como un todo, las respuestas resultarán incompletas.

Al igual que Maslow otros precursores de la Psicología Humanista concordaban con esta ideología, es por ello que surge la Tercera Fuerza entre el Psicoanálisis y el Conductismo.

La Tercera Fuerza propone la idea de que los seres humanos poseen un amplio potencial que no se ha llegado a poner en función, así mismo la mayoría de los Hombres, si no es que todos, experimentan la necesidad de autorrealizarse o tienden a ello, esto último depende en gran medida de cada persona.

1.2. Surgimiento de la Psicología Humanista como Tercera Fuerza

La Psicología Humanista surgió como una respuesta filosófico-científica ante una época de crisis social, cultural e ideológica; así mismo nace como una declaración de profunda insatisfacción con la Psicología vigente, ya que existían grandes deficiencias por las dos corrientes dominantes de aquel período: el Psicoanálisis de Freud y el Conductismo de Watson (Carpintero, Mayor y Zalbidea, 1990).

La Psicología Humanista no germinó propiamente como una fuerza polémica o de controversia, sino como una respuesta hipotética más satisfactoria a las inquietudes del Hombre contemporáneo (Lafarga y Gómez del Campo, 1994).

En sus inicios (1962) la Tercera Fuerza se encontraba en una especie de “Manifiesto” de la asociación fundada por A. H. Maslow y por otros psicólogos, éstos proviniendo de escuelas diferentes y después de haber trabajado como terapeutas con

métodos de distintas corrientes, estuvieron de acuerdo en los siguientes puntos para una nueva Psicología:

1. Centrar la atención sobre la persona que pasa por alguna experiencia.
2. Una acentuación de las cualidades que son únicamente humanas, como la elección, la creatividad, la valoración y la autorrealización.
3. Un atenerse fielmente a la importancia de la elección de los problemas a estudiar y de los métodos de investigación, una oposición a mostrar principalmente la relevancia de la objetividad a costas del significado.
4. Un fundamental interés y apreciación por la dignidad y el valor del Hombre y un intenso interés por desarrollar todo el potencial inherente a cada persona. El punto central de esta concepción está representado por la persona en cuanto ésta descubre su propio ser y se relaciona con las otras personas y grupos sociales.

Los cuatro puntos se refieren a que cualquier Psicología se debería de enfocar en la persona y no en sus problemas, así mismo centrarse en el interior de la persona, es decir, lo que la lleva a tomar o no alguna decisión o dicho de otra manera lo que está dentro de cada persona es posible modificarlo si la persona quiere, en cambio lo exterior es un tanto difícil de cambiar. Por lo antes dicho, toda Psicología debiera tomar en cuenta la subjetividad, ya que cada persona experimenta de diferente manera y al considerar las diferencias, la persona tendría un crecimiento personal.

En estos cuatro puntos se encuentran los principales fundamentos, en los cuales se inspira la Psicología Humanística-Existencial, sobre todo en la centralidad de la persona (Giordani, 1997).

En sus orígenes, la Psicología Humanista perseguía, plantear una nueva actitud que renovara la Psicología, tratando de integrar las distintas direcciones que había tomado en su devenir histórico (Carpintero, Mayor y Zalbidea, 1990).

En si la Psicología Humanista es definida como la Tercera Fuerza principal del campo general de la Psicología por lo que se ocupa de aquellas capacidades y potencialidades humanas tales como: el amor, la creatividad, el sí mismo, el crecimiento, el organismo, la gratificación básica de la necesidad, la auto-actualización, los valores superiores, el ser, el llegar a ser, la espontaneidad, el juego, el humor, la afectividad, la naturaleza, el calor, la trascendencia del yo, la objetividad, la autonomía, la responsabilidad, la significación, la experiencia trascendental, la salud psicológica y conceptos relacionados con ellos (Quitmann, 1989).

Además de los conceptos mencionados, se encuentran en las publicaciones del “Journal of Humanistic Psychology” correspondientes a los años 1961 a 1965, otros conceptos como salud, existencia personal, emociones, identidad, motivación autónoma, libertad, experiencia excepcional, psicología del ser, parte, satisfacción, opción, sexo, motivación del ser, placer, realidad, trabajo, acción, ciencia de la persona, controversia de las drogas psicodélicas, misticismo religioso, curso de la vida, ciencia de la experiencia interna, cobardía, intencionalidad, querer, etc. (Quitmann, Op. cit.).

Lafarga y Gómez del Campo (1994) mencionan que la Tercera Fuerza fue formulada en 1950 por un grupo de psicólogos estadounidenses, ésta tiene sus orígenes inmediatos en la filosofía existencial europea de la posguerra y se basa en las más antiguas hipótesis filosóficas de la civilización occidental acerca de la persona humana, sin embargo, la constitución formal de la Tercera Fuerza en el campo de la Psicología se produce en los primeros años de la década de los sesenta, en 1961 donde se constituía The American Association for Humanistic Psychology (AAHP), este nombre cambió en 1969 por el de Association for Humanistic Psychology fundada por A. H. Maslow. Ch. Buhler y R. May (Carpintero, Mayor y Zalbidea, 1990).

Ésta asociación tenía el fin de profundizar en las características del comportamiento y en la dinámica de las emociones de una vida llena y plena (Giordani, 1997).

La Tercera Fuerza es la unión de varios grupos psicológicos en una sola filosofía. Incluye a partidarios de Adler, Rank y Jung, así como a neo-freudianos (o neo-adlerianos) y a post-freudianos, psicólogos analíticos del yo y escritores como Marcuse, Wheelis, Marmor, Szasz, Brown, Lynd y Schachtel, que toman el relevo de la psicología orgánica (Carpintero, Mayor y Zalbidea, Op. cit.).

En la Psicología Humanista confluyeron personajes como Edward Spranger con su Psicología de la personalidad, William Stern al abrir nuevas perspectivas unificadoras de la motivación y dinámica en la persona humana, haciendo hincapié no en la patología, sino en el sano funcionamiento (Giordani, Op. cit.). También se hace referencia a Gordon Allport con su Psicología ideográfica y con la contribución dada al personalismo con su obra monumental, cuya primera edición aparece en 1937, otro personaje fue Gardner Murphy con una visión exhaustiva y unificadora de las ciencias del comportamiento, otro personaje ilustre de la Psicología Humanista fue Abraham Maslow, que fue el padre de la Tercera Fuerza, debido a que fue anunciada e ilustrada por él públicamente con varias contribuciones científicas, además fue sintetizador de los

procesos de autodeterminación y autorrealización, otros de los personajes de relevancia fueron Rollo May, el analista de la existencia individual y Carl Rogers (1902-1987) con el Enfoque Centrado en la Persona que sistematiza y unifica el proceso del crecimiento individual y social al proyectar la Psicología Humanista a la ciencias de la educación y de las relaciones interpersonales en general, él fue quien inauguró el método no directivo (Lafarga y Gómez del Campo, 1994).

Entre otros personajes importantes se puede nombrar a Robert Carkhuff (1934-?), Erich Fromm (1900-1980), Victor Frankl (1905-?), A. H. Murria, Ch. Buhler, F. L. Muller, J. Nuttin, A. A. Schneiders, P. A. Sorokin, H. Thomaes, A. L. Van Kaam, M. Allen (Giordani, 1997).

A través de las grandes aportaciones que se hicieron a la Tercera Fuerza, James Bugental (1967, en: Carpintero, Mayor y Zalbidea, 1990) menciona que los problemas a investigar en Psicología deben ser significativos en términos de la existencia humana y no deben elegirse solamente sobre la base de su idoneidad para la investigación de laboratorio y la cuantificación, ya que de esta forma muchos temas que no pueden someterse al tratamiento experimental, han sido ignorados. Por lo que la Psicología debe interesarse por el caso individual en vez de por el desempeño promedio de grupos. El énfasis sobre los grupos ignora el caso atípico, excepcional, es decir, la persona que se desvía del promedio.

Bühler y Allen (1972) decían que la Tercera Fuerza debía centrar la atención en las vivencias subjetivas de la persona y en su experiencia; defender y destacar las cualidades genuinamente humanas (la creatividad, la elección, la valoración, la autorrealización), estudiar los problemas realmente relevantes para la vida humana, enfatizar la dignidad y valor de la persona y desarrollar las potencialidades inherentes a su condición humana (Carpintero, Mayor y Zalbidea, Op. cit.).

La llamada Tercera Fuerza, que no sólo se interesa por lo que la persona es en el presente, sino por lo que pueda llegar a ser en el curso de su autorrealización, surgió en un momento en el que muchos individuos de franjas importantes de la población se cuestionaban valores tradicionales como el éxito a toda costa, la dominación de unos países sobre otros, incluso por la guerra y la lucha económica; contaminando el ambiente y destruyendo el equilibrio ecológico del planeta. Semejante cuestionamiento existencial y la búsqueda de nuevos horizontes políticos y éticos que abrieran paso a aspiraciones de riqueza y calidad de vida más genuinas, coadyuvaron de manera

fundamental a configurar el contexto social-colectivo, que propició el nacimiento de la Psicología Humanista (Carpintero, Mayor y Zalbidea, 1990).

El Humanismo surgió en América con una confianza grande en el ser humano, con la ilusión del joven que contempla a la vida como una celebración de afecto, de contacto, de apertura. El Humanismo se relaciona con el existencialismo básicamente en sus credos filosóficos y antropológicos, en su visión del ser humano y en los cuestionamientos existenciales, por lo que a continuación se abre paso a dicho tema.

1.3. Fundamentos Filosóficos y Epistemológicos de la Psicología Humanista

*La existencia es el momento de unión
entre el tiempo y la eternidad en la fe.
Fuera de la fe no hay más que desesperación,
la de no querer ser uno mismo o la de querer serlo.*

Chiodi

El existencialismo es un movimiento europeo que nace como respuesta a la ocupación Nazi en Francia al término de la Segunda Guerra Mundial, sus principales portavoces fueron Jean Paul Sartre y Albert Camus; el primero se distingue en el campo de la filosofía, la literatura y el periodismo; a él se suman otros como: Nietzsche, Dostoievsky, Bergson, Buber, Heidegger, Kafka, entre otros (Hall y Lindzey, 1974, en: Martínez, 1989). (Para conocer a los precursores del existencialismo, ver cuadro 1).

El existencialismo alcanzó gran popularidad en la década de los cuarenta, ya que la guerra trajo carencias en distintos terrenos como el económico, el material, el político y el emocional. Sobre todo, esta postura se originó con el problema de “la falta de sentido” como Victor Frankl lo plantea, por lo que el existencialismo se cuestionó si había algo que la guerra no pudiera destruir definitivamente en las personas, encontró que sólo dejaba su existencia y que si se encontraba una razón para continuarla, esa existencia tenía un sentido de ser. Es por esto que se plantea la búsqueda de sentido a la vida, a la existencia (Huicochea, 1995).

Los representantes del existencialismo compartían la preocupación por una interpretación de la existencia humana. Éste fue un fenómeno que se dio en el siglo XIX, abarcando a Martin Heidegger, Kart Jaspers, Jean-Paul Sartre, Gabriel Marcel y otros más (González, 2006).



Albert Camus
(1913-1960)



Nietzsche
(1844-1900)



Jean-Paul Sartre
(1905 – 1980)



Dostoievski
(1821- 1881)



Heidegger
(1889- 1976)



Martín Buber
(1878 – 1975)

Precursores del Existencialismo

Cuadro 1. Precursores del existencialismo

Entre los psicólogos norteamericanos seguidores del existencialismo se encuentra Carl Ramson Rogers, él cual se destaca por sus teorías y técnicas psicológicas, las cuales han sido cruciales en los cimientos de la corriente Existencial Humanista en México (Hall y Lindzey, 1974, en: Martínez, 1989).

Se ha mencionado como surgió el existencialismo y para éste lo importante es la existencia de la persona, captada por el Hombre, en tal sentido lo que crea nuestra personalidad es la elección libre de un destino (González, 2006).

La meta principal de existencialismo es revalorar a la persona y a la comunidad humana.

González, (1991) divide al existencialismo en:

- ✓ Fenomenológico el cual analiza lo que le sucede al ser humano desde su nacimiento hasta su muerte.
- ✓ Historicismo sostiene que el ser humano no llega al mundo, sino que es arrojado a éste en horma condicionada.

Chiodi (1980) dice que el *existir* significa salir fuera, extenderse hacia delante, autoproyectarse. De igual manera significa considerar a la persona existente como centro, poniendo el énfasis en el ser humano tal como surge y deviene.

Thonnard (1947, en: González, Op. cit.), señala que el existencialismo es *todo* sin entrar en posturas extremas de aquellos que consideran al hombre como creador de su propia esencia.

Los planteamientos filosóficos del existencialismo abordan al Hombre desde diferentes ámbitos, es decir, lo autodefinen en la libertad de su accionar. Ésta libertad implica un debate existencial constante, una angustia, un enfrentarse ante continuas decisiones, que lo comprometen y responsabilizan (González, Op. cit.).

González (Op. cit.), alude que el existencialismo permitió y ha permitido al Hombre interpretar su ansiedad, soledad y desesperación; en una época en que tal comprensión resulta esencial. Ante tal situación Huicochea (1995) menciona que dentro de la postura existencial se propone ayudar a las personas a encontrar un sentido interno de identidad con el fin de alcanzar la libertad y asumir la responsabilidad de sus actos.

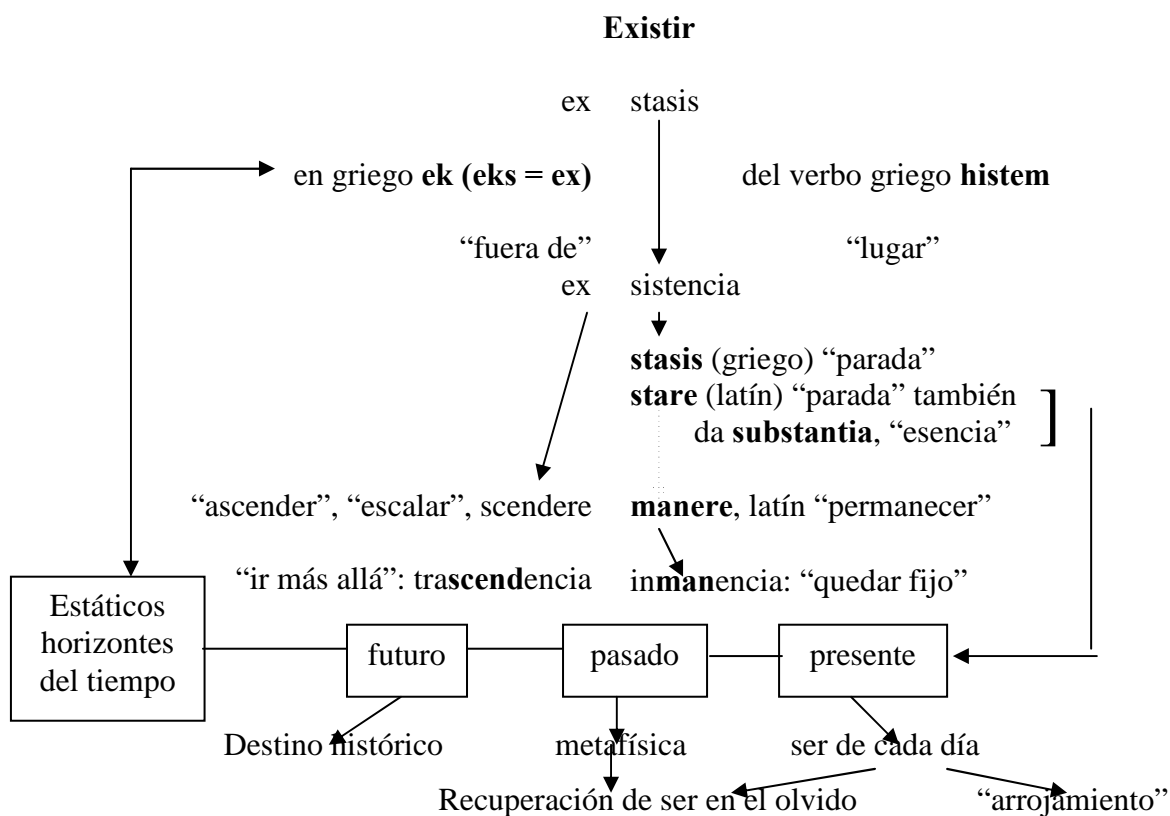
Así mismo la Psicología Existencial rescata la vida subjetiva del ser humano y lo nombra creador y responsable de su vida (Hall y Lindzey, 1974, en: Martínez, Op. cit.).

Gondra (1978, en: Martínez, Op. cit.) señala que la libertad es existencial, que no significa carencia absoluta de determinantes extrínsecos, sino vivencia subjetiva de

la opción y de la responsabilidad. La manera de concebir la libertad es como parte de un derecho y como responsabilidad. Al no haber represión, la persona puede ser capaz de ser ella misma, de elegir y reconocer lo que puede vivir.

La existencia es inobjetable y es propia del Hombre, por lo cual se podría decir que es un *poder-ser*. La existencia como modo de ser propio del humano, no es aquello que el hombre es por naturaleza, no es una realidad dada de antemano e inmodificable como la realidad de las cosas o de los animales. Ya que el tigre no puede ser otra cosa que tigre; el cordero, cordero; el ángel, ángel y el demonio, demonio; el hombre, en cambio, será lo que él ha decidido ser: tigre o cordero, ángel o demonio, y hasta ángel y demonio a la vez. Esto precisamente porque su modo propio de ser es un poder-ser, un salir hacia la decisión, un *ex - sistir* (*ex - sistere*) (Chiodi, 1980).

La existencia es incertidumbre, problema, riesgo, decisión y proyección hacia delante.



Esquema: Gewirfenheit (s/a, en: Appignanesi y Zarate, 2002).

La existencia del Hombre es la libertad de elegir, esta libertad absoluta que es la esencia misma de la conciencia, es la que genera angustia. Sartre define a la angustia como la sensación de vértigo que invade al Hombre cuando éste descubre su libertad y

se da cuenta de ser el único responsable de las propias decisiones y acciones. Para Sartre el Hombre que se aprehende a sí mismo, descubre también a todos los demás y los descubre como condición de su propia existencia. Él cae en cuenta de que no puede ser nada (en el sentido en que se dice que alguien es simpático, malo o celoso) si los otros no lo reconocen como tal. Para obtener una verdad cualquiera sobre sí mismo es necesario que la consiga a través del otro. El otro es tan indispensable para mi existencia como para el conocimiento que yo tengo de mí. (Puledda, 1996).

Cuando una persona se descubre a sí misma y se da cuenta de su manera tan subjetiva de visualizar la vida, es en este momento cuando se descubre como un ser único e independiente el cual decide sobre su propia vida, de tal manera que es el único responsable, ante las consecuencias que esto conlleve.

En este ir y venir del ser, se dice que la existencia precede a la esencia, esto significa que el Hombre ante todo existe, se encuentra, surge en el mundo y luego se define. El Hombre según la concepción existencialista, no es definible, en cuanto al principio no es nada. El Hombre no es de otro modo más que como él mismo se hace. Este es el primer principio del existencialismo y es también aquello que se llama subjetividad. El Hombre en primer lugar existe, o sea que él, es en primer lugar aquello que se lanza hacia un porvenir y aquello que tiene conciencia de proyectarse hacia el porvenir. El Hombre es, al comienzo un proyecto que se vive a sí mismo subjetivamente, nada existe antes de este proyecto, el Hombre ante todo será aquello que habrá proyectado ser (Puledda, Op. cit.).

El Hombre tiene la capacidad de elección y de crearse a sí mismo, Rogers dice sin esta libertad de escoger del Hombre, no se podrían explicar los cambios que se dan en el proceso psicoterapéutico. Para Rogers la persona es libre por lo que su terapia consiste en aprender a ser libre, a ser persona plena (Hall y Lindzey, 1974, en: Martínez, 1989).

El proceso psicoterapéutico se apoya en la fenomenología, Heidegger (s/a) menciona que ésta es la descripción de los datos de la experiencia inmediata y aspira a comprender los fenómenos antes que explicarlos (Martínez, Op. cit.).

En el proceso terapéutico o fuera de éste, la mejor manera de comprender a otro ser humano, o por lo menos *una* manera necesaria para ciertos objetivos, es introducirse en *el otro*, para poder así contemplar *su* mundo a través de *sus* ojos (Maslow, 1988).

Hall y Lindzey (1974, en: Martínez, 1989), dicen que la Psicología Existencial ha utilizado la fenomenología para aclarar aquellos fenómenos que a menudo se consideran que pertenecen a la esfera de la personalidad.

El existencialismo se apoya sobre la fenomenología, es decir, utiliza la experiencia subjetiva personal como fundamento en la construcción del conocimiento abstracto (Maslow, 1989).

Sartre reformula el concepto fundamental de la fenomenología, la intencionalidad de la conciencia, como trascendencia hacia el mundo: la conciencia trasciende a sí misma, se supera continuamente hacia el mundo de las cosas (Puledda, 1996).

Finalmente el objetivo del Enfoque Existencial Humanista es que el Hombre se responsabilice de su existencia (Hall y Lindzey, 1974, en: Martínez, Op. cit.).

1.4. Psicología Humanista Contemporánea

La Psicología contemporánea mantiene dos posturas básicas frente al hombre. Una caracterizada por el deseo de entenderlo como persona humana en su estructura, sus procesos, su desarrollo y sus relaciones; la cual tiene como meta generar una ciencia al servicio de la promoción, el bienestar y el crecimiento del ser humano, individual y socialmente considerado. La segunda postura está orientada a la búsqueda del conocimiento abstracto cerca de la conducta y el comportamiento del ser humano. En esta postura el objetivo de la ciencia, no es necesariamente la promoción del individuo y sus grupos, sino la generalización del conocimiento sobre los fenómenos y los procesos estudiados. La primera postura describe en un extremo a todas las corrientes contemporáneas conocidas como Psicología Humanista, la segunda corresponde al estudio experimental de la conducta con su énfasis restrictivo en la metodología de las ciencias naturales (Lafarga y Gómez del Campo, 1994).

La Psicología Humanista se construye sobre la evidencia derivada de los datos de la Psicología Experimental como a partir de la búsqueda de las raíces motivacionales del método psicoanalítico, pero no se restringe exclusivamente a algún modelo aceptado. Al margen de cualquier dogmatismo ideológico o científico, acepta las evidencias generadas tanto por la práctica como por la investigación psicológica y las unifica en hipótesis abiertas y flexibles sobre la estructura, el funcionamiento y el desarrollo de la persona humana en las dimensiones y perspectivas concretas de una realidad y una existencia cambiante (Lafarga y Gómez del Campo, Op. cit.)

En esta existencia cambiante, actualmente existe una deshumanización del hombre, sobre todo en la sociedad mecanizada, industrial y comercial: la robotización que hace del individuo un pequeño engrane en la “megamáquina” de Lewis Mumford y el control de su conducta por innumerables dirigentes, ocultos y no tan ocultos (Matson, 1984).

Sin embargo, a pesar de esa deshumanización, el Hombre posee recursos para su autocomprensión, para cambiar el concepto de sí mismo, de las actitudes y del comportamiento autodirigido y esos recursos pueden ser explotados con sólo proporcionar un clima favorable de actitudes psicológicas según Rogers. Se puede decir que en todo organismo hay un movimiento hacia la realización constructiva de sus posibilidades inherentes, así como una tendencia hacia un desarrollo más completo y complejo, que frecuentemente se denomina *tendencia actualizadora*, presente en los organismos vivos (González, 1991).

Maslow (1999) menciona que algunos Hombres se esfuerzan por estar en vías de autorrealización y sólo aquella persona responsable de sí misma y de su propia evolución, puede vivir una plenitud humana, ya que ésta es la capacidad de poder amar, de tener valores de cierto tipo, de trascender el ego y de poseer un lenguaje gramatical. Pero sólo una pequeña porción de la población humana logra la identidad o la individualidad, la plenitud humana, la autorrealización.

Para llegar a la autorrealización, es necesario que la persona se haga responsable de sus propias acciones y por consiguiente se responsabilice de las decisiones que tome en la vida, también algo importante es el que se responsabilice de sus emociones.

Todas las personas tienen un impulso de mejorarse, un impulso hacia una mayor realización de las potencialidades, hacia la autorrealización, hacia la plena humanidad o la plenitud humana, sin embargo, ¿qué sucede? para que las personas se detengan o se bloqueen. Para responder al cuestionamiento se hablara del Complejo de Jonás o también llamado “miedo a la propia grandeza” o “evasión del propio destino” o “huida de nuestros mejores talentos”. Por lo general la mayoría de las personas tienen miedo a llegar a ser aquello que han vislumbrado en sus mejores momentos, cuando han estado en las más perfectas condiciones o en las ocasiones de mayor valentía (Maslow, Op. cit).

Cuando una persona ya ha logrado autorrealizarse es por que ya ha visto frutos de su nueva forma de vivir y bajo estas circunstancias es muy probable que se presente la experiencia cumbre.

La experiencia cumbre es el momento en que la persona siente un goce extremo que dura sólo unos cuantos instantes, ya que el organismo es tan débil que no soportaría tanto goce, en ocasiones las persona suelen decir: “esto es demasiado” o “no lo puedo soportar” o “podría morirme”; por lo que la sensación de placer es pasajera, sin embargo, la satisfacción o la cognición- S (Cognición del ser) permanece por mucho más tiempo (Maslow, 1999).

La persona tiene por doquier medios para autorealizarse, lo que hace falta es desarrollarlos, por lo que los representantes de la Psicología Humanista hacen hincapié en la necesidad de estudiar la individualidad como un todo inseparable y no como se había hecho, en partes aislada. Se procura el respeto por un desarrollo autónomo, se trata de atender al Hombre como una persona en su estructura, proceso, desarrollo y relaciones (Huicochea, 1995).

Bugental (1967, en: Huicochea, Op. cit.), señala que el psicólogo humanista se interesa por los aspectos de la experiencia humana que tienen importancia en la vida diaria, es decir, por las experiencias tan comunes como el amor, el dolor, la voluntad, el temor y la esperanza.

Por lo que la Psicología Humanista propone confiar en el ser humano y en la capacidad de autodirección de sí mismo, para ello es importante que la persona se de cuenta de la libertad que posee, para dirigir su vida. Entre algunos de sus objetivos se encuentra el trabajo encaminado a la ayuda individual, de grupos minoritarios o a cualquier persona o grupo que lo necesite.

Así mismo plantea comprender la totalidad de la estructura personal y la originalidad del psiquismo humano. Pretende estudiar a la persona humana adulta y “normal”, sirviéndose de categorías adecuadas a un objeto específico, rechazando adoptar las conclusiones obtenidas por la observación del comportamiento animal, infantil o patológico (Giordani, 1997).

Una característica particular y fundamental de la Psicología Humanista es centrarse en la totalidad y unicidad de la persona. Esta característica está integrada como una condición esencial, para promover el pleno desarrollo de cada individuo (Giordani, Op cit.).

Finalmente la Psicología Humanista insiste en la necesidad de la aceptación y respeto de uno mismo, así como de los demás.

Capítulo II. Creación del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) de Carl Rogers

*Trabajar como un
Terapeuta Centrado en la Persona
no es solamente una manera de ser,
sino una manera de estar con.
Schmid*

De acuerdo a Natalie Rogers (en: Guadiana, 2003) el Enfoque Centrado en la Persona creado por Carl Rogers, tiene una filosofía incorporada a las creencias de que cada individuo es valioso y digno y tiene la capacidad para autodirigirse, ya que cada individuo posee una habilidad inherente para encontrar las respuestas precisas y correctas cuando se nutre de un ambiente de escucha empática, cuidado no posesivo y por último un contexto de genuina y congruente apertura.

El Enfoque Centrado en la Persona se apoya en la confianza básica de los seres humanos y de todos los organismos. Cabe señalar que existe en todo organismo y a cualquier nivel, una corriente fundamental de movimiento hacia la realización constructiva de sus posibilidades intrínsecas. Así mismo existe una tendencia hacia un desarrollo más complejo y completo, lo cual se llama “tendencia actualizadora” (Rogers, 1986).

Schmid (2006) alude que dentro de este enfoque, la persona que ofrece alguna relación de ayuda, abre a su compañero la posibilidad de concentrarse en las instancias fructíferas para sí mismo y sus relaciones, por lo que el facilitador y el cliente se desarrollan hacia un encuentro personal simultáneamente.

Natalie, hija de Rogers, hace referencia al clima de seguridad que se crea en el Enfoque Centrado en la Persona, ya que las personas que tienden a ser racionales y verbales, dentro de éste, tienen la oportunidad de aflorar sus sentimientos de manera constructiva (Guadiana, Op. cit.).

Rogers (Op. cit.) señala que los individuos tienen dentro de sí vastos recursos de autocomprensión, así como para la alteración de conceptos propios, actitudes básicas y conducta autodirigida. Estos recursos son susceptibles de ser alcanzados, si se logra crear un clima definible de actitudes psicológicas facilitativas.

Existen tres condiciones que deben estar presentes para que el clima sea estimulador del crecimiento, éstas son aplicables tanto si se habla de la relación entre el

terapeuta y su cliente, padre e hijo, dirigente y grupo, profesor y alumno, como administrador y empleado. Estas condiciones pueden ser aplicables a cualquier ámbito en el cual se desarrolle la persona. Dentro de éstas se pueden encontrar las tres actitudes básicas las cuales son importantes para crear un clima confortable y crecer como persona que está en constante tendencia actualizadora.

Rogers dice que las personas a quienes se infunden dichas actitudes desarrollan una mayor habilidad para elegir su conducta, aprenden de un modo más significativo y disponen de mayor libertad para ser y llegar a ser. El individuo en este clima nutridor es libre de elegir cualquier dirección, pero en realidad selecciona los caminos positivos y constructivos (Rogers, 1986).

Así como las tres actitudes son importantes, en el Enfoque Centrado en la Persona, también lo es su epistemología basada en la fenomenología y el método dialógico, así mismo dicho enfoque es constructivo, es decir tiene una variedad de posibilidades de comprensión, es pluralista ya que posee diferentes posibilidades de acercamiento y también es personalista puesto que la persona es vista como un todo. Y por ende, orientado a la comunicación dialógica, empática y hermenéutica (Schmid, 2006).

Martínez (2006) hace mención de lo importante que es el Enfoque Centrado en la Persona pues lleva ya más de seis décadas de práctica y éxitos; en primera instancia su aplicación fue en la psicoterapia, luego a la educación y finalmente en los diferentes campos que cubren las profesiones de ayuda y en general en todos los casos donde se realice una relación interpersonal.

2.1. Vida y obra de Carl Rogers

Carl Ramson Rogers nació el 8 de enero de 1902 en Oak Park, Illinois, Estados Unidos, en una familia puritana, numerosa, de padres afectuosos pero controladores. A la edad de doce años, tuvo interés por la ciencia aplicada, es decir por el método científico experimental (Lerner, 1974).

A los diecisiete años se sintió atraído por los estudios humanísticos, especialmente historia, religión y psicología por lo que se inscribió en The Union Theological Seminary de Nueva York, un instituto de estudios filosóficos y religiosos donde tuvo la oportunidad de aclarar su vocación por los planteamientos objetivos, sistemáticos y racionales de los problemas (Huicochea, 1995 y Lerner, Op. cit.).

En 1922 fue elegido para asistir a China a la Conferencia Internacional de la World Students Christian Federation (Confederación Mundial de Estudiantes Cristianos), es ahí donde tomó conciencia de que las personas sinceras y honestas podían creer en doctrinas religiosas muy diferentes; lo cual le permitió separarse definitivamente del pensamiento religioso cultivado por sus padres (Huicochea, 1995).

Posteriormente abandonó el seminario y asistió a cursos de Psicología Clínica del Teacher's College de la Universidad de Columbia en Nueva York. Como ya se mencionó en el capítulo anterior, en aquel período predominaban en el campo de la psicología norteamericana el funcionalismo de Dewey, el conductismo de Watson al igual que el psicoanálisis de Freud. Cada una de estas escuelas influyó en gran medida sobre el futuro pensamiento de Rogers (Lerner, 1974).

En 1924 Rogers realizó su primer contacto con la psicología, a través de un curso por correspondencia que tenía como base un texto de William James. En ese mismo año, Rogers se graduó en historia y en agosto contrajo nupcias con la que sería su compañera para toda la vida: Helen Elliot (Galindo, 2002).

En los años de 1927-1928 su interés por el trabajo clínico con niños lo llevó a ingresar como becario en el "Instituto para la orientación infantil". En la primavera de ese mismo año, Rogers y su esposa decidieron trasladarse a Rochester, Nueva York, lugar en donde ofrecen a Carl la oportunidad de colaborar con el departamento de estudios infantiles de la "Sociedad para la prevención de la crueldad con niños". En 1931 Rogers obtuvo su doctorado en psicología, por esta época diversos incidentes lo condujeron a la intuición de que *"es el cliente quien sabe qué duele, en qué dirección ir, cuáles son los problemas cruciales y qué experiencias han sido profundamente enterradas"* (Galindo, Op. cit, p.17).

El proceso terapéutico que otras teorías psicológicas manejaban en aquel momento se enfocaba primordialmente a las técnicas empleadas por el terapeuta y a lo que éste determinaba, sin embargo, Rogers aportó una nueva perspectiva al ámbito terapéutico, dándole mayor importancia al cliente y considerando que éste tenía las respuestas que buscaban en el terapeuta; no por ello deja de ser importante el papel del facilitador, ya que como su nombre lo indica facilita el proceso de crecimiento, en otras palabras es un guía en la autorrealización del cliente.

Poco después Rogers conoció la concepción de Rank a través de un grupo de asistentes sociales, conocido como "el grupo de Filadelfia". Rank consideró que las personas tienen en sí mismas las potencialidades para crecer y que lo mejor que el

terapeuta puede hacer es “guiar al cliente hacia su autoconocimiento y aceptación confiando en las propias cualidades humanas más que en las habilidades técnicas” (Haldstock y Rogers, 1977, en: Galindo, 2002 p. 17).

La concepción que tiene Rank es similar a la de Rogers, respecto al proceso terapéutico y al facilitador. Ambos tenían la firme creencia de que cada ser humano puede autorrealizarse y para lograr esto, es necesario el desarrollo de sus potencialidades. Con respecto a esto Rank expresa que es importante que el facilitador dominé las técnicas o la instrumentalización a emplear, sin embargo, es de suma importancia que el facilitador este “bien” y “en paz” y se conozca a sí mismo, esto se reflejará en el clima terapéutico.

Vale la pena decir que el autoconocimiento por parte del facilitador es primordial, ya que de tal forma podrá facilitarle al usuario que éste se conozca a sí mismo. Así pues, el humanismo postula la idea de buscar las respuestas en la fuente principal, el Self (sí mismo).

En 1935 impartió cátedras en la Universidad de Columbia y posteriormente en la Universidad de Rochester (Huicochea, 1995).

También asumió el cargo de director de un instituto psicopedagógico en Rochester, Estado de Nueva York; ahí trabajó por 12 años, se desempeñó como psicólogo clínico y consejero en la atención de niños delincuentes y con problemas socio-económicos. Rogers consideró esos 12 años en Rochester como enormemente valiosos ya que en éste se vio forzado a resolver de manera práctica los múltiples problemas de los pequeños pacientes y de sus padres (Lerner, 1974).

Enseguida llegó la experiencia de paternidad (un hijo y una hija) los cuales le proveen grandes conocimientos sobre los individuos, sus relaciones y desarrollo, conocimientos que consideró superiores a los derivados de su práctica como psicólogo clínico (Lerner Op. cit.).

Más tarde tomó contacto con la Terapia Relacional de Otto Rank, ex discípulo de Freud y comenzó a germinar en su mente dos conceptos básicos para su futura orientación psicoterapéutica: el primero fue descubrir la importancia del tipo de relación que se establece en la práctica clínica y el segundo fue el criterio de que “sólo el cliente” sabe lo que le sucede y qué dirección debe tomar (Huicochea, Op. cit.).

En 1939 publicó su primer libro *Tratamiento clínico del niño problema (The Clinical Treatment of the Problem Child)*. Posteriormente en 1940, fue designado profesor de Psicología clínica en la Universidad de Ohio. En 1942 publicó su segundo

libro llamado *Consejero* y psicoterapia (Counseling and Psychotherapy)* que tuvo gran repercusión en el campo de la educación, psicoterapia y orientación profesional (Lerner, 1974).

Este libro reside en una concepción revolucionaria y estimulante en cuanto al papel recíproco de cada uno de los miembros de la relación psicoterapéutica: el paciente es visto como un ser autónomo en alto grado, capaz de comprender sus problemas y además movilizado a ello por su propio impulso; el terapeuta, por su parte, en vez de continuar siendo la autoridad científica que “dirige” la terapia, asume un rol (en apariencia) más modesto, el de un catalizador que favorece el progreso terapéutico. Así este nuevo enfoque psicoterapéutico fue bautizado como “no directivo”, por oposición a la mayoría de los vigentes, que según Rogers, podían considerarse como directivos (Lerner, Op. cit.).

Cuando surgió el término de no directividad se consideraba que el terapeuta no ejercía ninguna función en el desarrollo de la terapia. Sin embargo, este término fue confundido, ya que Rogers al referirse a la no directividad, trataba de dar a entender que el facilitador no encauzaba que camino tomar. Por el contrario el facilitador permitía aclarar las ideas para que así el cliente tomara una decisión de manera consciente y responsable.

A Rogers se le consideraba como un innovador y esto provocó interés por analizar su estilo de terapia, lo hizo a través de entrevistas grabadas que le permitían identificar las constantes que facilitaban el proceso de crecimiento de los clientes. El resultado de este análisis fue un documento titulado “Nuevos Conceptos en Psicoterapia” publicado en 1940 (Huicochea, 1995).

Dentro de sus aportaciones Rogers y su equipo de trabajo realizaron análisis exhaustivos con los que formaron el principio de una nueva teoría. Las formulaciones sistemáticas aparecieron publicadas en un segundo libro editado en 1942. Se encontró que la persona estaba motivada por un impulso hacia el crecimiento, la salud y la adaptación; el proceso psicoterapéutico está vinculado con la expresión y clarificación de sentimientos; la comprensión del presente inmediato es más importante que la del pasado y que la experiencia vivida en la terapia es el elemento determinante del crecimiento (Lafarga, 1986, en: Huicochea, Op. cit.).

Lafarga (Op. cit) hace mención a cinco períodos, en los cuales se presenta un estudio de la obra de Rogers. El primero abarca de 1940 a 1945, en el se encuentran una serie de estudios sobre las variables que tienen lugar en el proceso psicoterapéutico.

Por consejero* Rogers entiende un proceso de asistencia psicológica que busca no tanto resolver los problemas particulares del sujeto, como ayudarlo a desarrollarse de modo que pueda, por sí mismo, resolver tales problemas, (Lerner, Op. cit.).

Después del proceso de terapia, el cliente se apropia de sus expresiones y manifestaciones de sentimientos, también reconoce y acepta la imagen que se forma de sí mismo, además toma decisiones más responsables, al igual que adquiere un conocimiento más profundo de sí mismo y crece hacia la independencia personal.

En 1945 Rogers participó en un programa de la United Service Organization para entrenar voluntarios que atendieran psicológicamente a los veteranos de la Segunda Guerra Mundial. Como fruto de esas experiencias, en 1946 publicó junto con John L. Wallen el libro *Orientación con veteranos de guerra* (Galindo, 2002).

Por el año de 1946 comenzó el segundo periodo de investigación, en el se estudio la acción del psicoterapeuta acerca del proceso de terapia, concluyendo que existen dos factores básicos: la valoración incondicional y la empatía. Después se realizó una formulación más amplia acerca del proceso, incluyendo una descripción de la participación del terapeuta quien debería responder no sólo al sentimiento sino también al significado afectivo, además debería dejar de lado el reflejo automatizado para sustituirlo por una comprensión más profunda.

En 1947 Rogers realizó una teoría fenomenológica de la personalidad, apareciendo ésta con el nombre de “*algunas observaciones sobre la organización de la personalidad*”, que posteriormente fue publicada como parte del libro “*Psicoterapia Centrada en la Persona*”.

En 1948 a 1958 Rogers se dedicó al tratamiento y consejo de estudiantes y pacientes neuróticos en Chicago. En 1951 floreció una de sus obras la “*Psicoterapia centrada en el cliente*” (Client Centered Psychotherapy) donde expuso las bases y aplicaciones de su nuevo enfoque, el que habría de revolucionar no sólo en el campo de la psicoterapia, sino en el de las relaciones humanas en general. En esta obra surgió el concepto de “cliente”, el terapeuta y la relación entre ambos (Lerner, 1974).

El tercer período abarca de 1950 a 1955, en éste se definieron los elementos necesarios para el proceso terapéutico, tanto por parte del cliente como del terapeuta (Huicochea, 1995).

De 1955 a 1964 se presenta el cuarto período, en el cual se encuentra la Psicoterapia Experiencial, ésta trata de las experiencias de las personas y de la interacción de estas experiencias mediante un proceso de clarificación, enriquecimiento e integración (Huicochea, Op. cit.).

En 1956 Rogers fue premiado por la American Psychological Association por su distinguida contribución científica y en ese mismo año fue presidente de la Academia Norteamericana de Psicoterapeutas (Lerner, 1974).

En 1961 publicó "*El Proceso de Convertirse en Persona*". La temática de este libro esta relacionada con la psicoterapia, pero no la psicoterapia tradicional en la cual se deja de ver al terapeuta como la persona que cura las enfermedades psicológicas, si no más bien una persona que sepa comprender lo que esta experimentando su cliente y no sólo eso, sino que el terapeuta también pueda reflejar la vida del cliente. Rogers en este libro plasma la importancia del cliente sobre el terapeuta. Este último facilitará por medio del diálogo, el crecimiento del usuario.

El quinto período se puede ubicar por el año de 1964, Carl Rogers se situó en La Jolla, California, donde realizó investigaciones en el Centro de Estudios Sobre la Persona, además se dedico al estudio, aplicación e investigación sobre los grupos de encuentro (Huicochea, 1995).

En el mismo año y en el mismo lugar, comenzó a colaborar con el *Western Behavioral Sciences Institute*, una organización no lucrativa dedicada a la investigación en las relaciones interpersonales. En este tiempo la Terapia Centrada en el Cliente comenzó a transformarse en el Enfoque Centrado en la Persona (Galindo, 2002).

La transformación de la Terapia Centrada en la Persona al Enfoque Centrado en la Persona, se debió a que Rogers en un inicio se enfoco únicamente al ámbito terapéutico donde se veía al hombre como único e irrepetible, el cual podía desarrollar todas sus potencialidades; al darse cuenta del impacto positivo que tuvo la Terapia Centrada en la Persona, se percató que los principios de ésta se podrían emplear en otros ámbitos: como el educativo, social, laboral entre otros.

En 1966 publicó su obra "*Psicoterapia y Relaciones Humanas*" en colaboración con la psicoterapeuta belga Marian Kinget, dicha obra adquirió gran precisión por su enfoque psicoterapéutico, como su teoría de la personalidad y las condiciones para el éxito terapéutico. Además se enfatizó en las ventajas de esta postura, ya que estos elementos pueden ser aplicados a diferentes ámbitos que tengan algún tipo de relación humana como en el campo laboral, el familiar y el escolar (Lerner, Op. cit.).

En 1972 facilitó grupos de encuentro entre protestantes y católicos Irlandeses.

En agosto de 1973, Rogers recibió el premio a la Mejor Aportación de la Psicología Profesional, por parte de la Sociedad Americana de Psicología (Huicochea, Op. cit.).

En 1975, Rogers visitó México en varias ocasiones, una de ellas fue para asistir al “Primer Congreso de Psicología Humanista”, en Cuernavaca, Morelos. En 1977, llegó a la Universidad Iberoamericana en la Ciudad de México y facilitó un taller intensivo en Agua viva, Amecameca. En 1982, participó en Calafia, Baja California en grupos intensivos promovidos por el “Grupo Norte” y el CETYS de Tijuana. En ese mismo año, también asistió a Oaxtepec, Morelos, para presenciar el “Primer Foro Internacional sobre el Enfoque Centrado en la Persona”. En 1983, acudió a los eventos de conmemoración del vigésimo quinto aniversario de fundación del ITESO en Guadalajara, Jalisco. Finalmente en 1984 participó en la “Primera semana de desarrollo humano” en la Universidad Iberoamericana, en esta visita ofreció una charla en el “Centro Universitario Cultural” y realizó entrevistas con padres y maestros de dos escuelas que seguían sus propuestas educativas (Galindo, 2002).

Posteriormente en 1982 Rogers, viajó por primera vez a África del Sur con el objeto de promover el diálogo entre las facciones en pugna. En noviembre de 1985, junto con algunos colaboradores se reunió en Rust, Austria, con representantes y líderes políticos de 27 naciones (E.U.A., Europa y Centroamérica) con el fin de intercambiar puntos de vista en relación a los conflictos centroamericanos (Galindo, Op. cit).

En 1986, sus esfuerzos pacificadores volvieron a extenderse a África del Sur y a fines de ese mismo año, visitó la Unión Soviética para promover una serie de diálogos y encuentros con cerca de 2000 profesionales en las áreas de salud, educación y psicología (Galindo, Op. cit).

En el año de 1987, Rogers sufrió una caída el día 20 de enero, en ese mismo día, el diputado Jim Bates lo propuso para recibir el premio novel de la Paz y finalmente el 4 de febrero de ese mismo año Carl Ramson Rogers murió a la edad de 85 años, en la ciudad de La Jolla, California (Galindo, Op. cit.).

A través de lo antes señalado, se puede observar que Rogers fue y es una de las personalidades que dio grandes aportaciones al campo de la psicología contemporánea; sus obras han sido traducidas a numerosos idiomas y tiene fuerte influencia en otras disciplinas que atañen al hombre y especialmente a sus fenómenos relacionales (Lerner, 1974).

Se ha hablado de las obras y aportaciones de Rogers, sin embargo, no se conoce como se percibía el propio Rogers y Jaques Mousseau (1891, en: Pezzano de Vengoechea, 2001), permite saber lo mencionado por el creador de la Terapia Centrada en la Persona:

“Soy un psicólogo de orientación humanista: un psicoterapeuta profundamente interesado en la dinámica del cambio de la personalidad; un científico dentro de los límites de mis posibilidades para medir ese cambio; un educador, estimulado por la posibilidad de facilitar el aprendizaje; un filósofo de alcances limitados, especialmente en aquellos que conciernen a la filosofía y a la psicología de valores humanos. En cuanto a persona, pienso que afronto mi vida de un modo positivo; un tanto independiente de los demás en mis actividades profesionales, socialmente más bien tímido, pero disfrutando de sólidas amistades; capaz de relaciones humanas, aunque no siempre he salido del todo avante en ellas; frecuentemente mal juez de los demás, exhibiendo demasiada tendencia a sobreestimarlos; dotado de cierta capacidad para liberarlos; en un sentido psicológico; capaz de obstinarme en terminar un trabajo o en ganar una batalla; ardientemente deseoso de influir en cierto modo sobre los demás, pero sin osar siquiera ejercer sobre ellos un poder o un autoridad” (p. 63).

Ante la descripción que hace Rogers de sí mismo, es importante resaltar la influencia del Enfoque Centrado en la Persona en su vida, mostrándose como un ser único e irrepetible, aunque también con habilidades a desarrollar con las cuales trabajó día a día para lograr un crecimiento personal.

De acuerdo a Pezzano de Vengoechea (2001) es evidente la visión optimista de Rogers en relación con el ser humano, ya que éste se moverá hacia una dirección constructiva cuando viva en un clima no amenazante, en el que se sienta libre para elegir cualquier dirección.

2.2. La Terapia Centrada en la Persona de Carl Rogers

El Enfoque Centrado en la Persona es aplicado en diversos ámbitos, ahora bien, no se puede olvidar que este enfoque es empleado en la práctica terapéutica, la cual es también conocida como acompañamiento individual, por tanto es de suma importancia conocer los inicios y el desarrollo de la Terapia Centrada en la Persona (TCP) así como sus componentes.

La Terapia Centrada en la Persona surgió por la década de los años treinta y cuarenta, pero no con este nombre, su inicial calificativo fue *terapia no directiva*. Ésta se originó de tres elementos básicos: a) un punto de vista nuevo tomado de la “terapia de la relación pasiva” de Otto Rank y el grupo de Filadelfia; b) un empeño por hacer accesible la terapia al análisis clínico y c) una polarización casi exclusiva en el campo de las técnicas de Psicoterapia (González, 1991).

Después entre 1944-1946 en el tiempo en que Rogers se trasladó a la Universidad de Chicago, la *terapia no directiva* comenzó a cambiar de nombre y fue en 1951 cuando se convirtió en Terapia Centrada en la Persona, Rogers abordó el tema que se le debía dar a su terapia, en función de lo que es en la actualidad y en función de los nombres puestos anteriormente, los cuales son: orientación no directiva, enseñanza centrada en el alumno y dirección centrada en el grupo. El nombre de Terapia Centrada en la Persona pareció ser el más descriptivo y es el que se conoce hoy en día (Campos, 1982).

La Terapia Centrada en la Persona se enfoca en la responsabilidad del proceso terapéutico, es decir, cuando el facilitador comprende al cliente tal como éste se ve a sí mismo, el usuario puede tomar el timón de su barco y el facilitador lo acompaña en su navegación. El facilitador además de la comprensión brinda aceptación y respeto hacia las actitudes que el cliente posee.

Cuando el facilitador le proporciona condiciones adecuadas como un clima acogedor, el cliente logra potencializar sus recursos que lo guía al crecimiento, libertad e independencia, por lo tanto afronta los problemas del presente y los que puedan venir en el futuro, de un modo más integrado (Montiel, 1990).

Es importante destacar que el terapeuta rogeriano “inactivo” está intensamente comprometido en el proceso de la “cura”, es cuidadoso de no perturbar el desarrollo del cliente, pero al mismo tiempo trata de facilitarlos; es contradictorio pero el terapeuta dirige y no dirige o dicho de otro modo dirige pero de forma sutil, solapada (Campos, Op. cit.).

El Terapeuta Centrado en la Persona, tal como lo dice el nombre se centra en el individuo y no en el problema, la meta no es resolver un problema particular, sino ayudar a crecer al individuo.

Ante la búsqueda del crecimiento de la persona Gondra (1978) menciona el objetivo de la Terapia Centrada en la Persona, el cual se centra en cuatro características que son las siguientes:

1. ***El impulso al crecimiento.*** La terapia no es asunto de hacerle algo al individuo, sino de inducirle a hacer algo con relación a sí mismo. Trata de liberarlo para que crezca y se desarrolle normalmente, también trata de quitar obstáculos de modo que pueda avanzar en la vida futura.

2. ***Énfasis en lo afectivo más que en lo intelectual.*** Se da importancia a los elementos emocionales, a los aspectos sentimentales de la situación, más que a los intelectuales. Esta psicoterapia trata en la medida de lo posible en el terreno del sentimiento y de la emoción, más que intentar conseguir la reorganización emocional mediante un enfoque intelectual como lo haría el psicoanálisis.
3. ***Importancia del presente.*** Se pone énfasis en la situación inmediata y no tanto en el pasado del individuo
4. ***La relación terapéutica como experiencia del crecimiento.*** Este enfoque insiste en la importancia de la relación terapéutica como experiencia de crecimiento. En otros enfoques se espera que el individuo crezca, cambie y tome decisiones mejores después de dejar la hora de la entrevista. No obstante, el mismo contacto terapéutico es una experiencia de crecimiento, este tipo de terapia no es una preparación al cambio, sino que ella misma es cambio.

Ante los cuatro puntos señalados de la Terapia Centrada en el Persona se busca que el individuo se responsabilice de sí mismo y sea él quien enfrente los obstáculos que el mismo se pone en su vida. Al hacer referencia de la vida de la persona se habla de la subjetividad, ésta no va a ser igual para todos los seres humanos por lo que enfocarse en ésta dará mayores y mejores resultados durante el acompañamiento, así mismo la terapia rogeriana no se va al pasado como la teoría psicoanalítica, más bien se enfoca en el presente dado que el pasado ya fue y lo único que la persona puede cambiar es el presente.

La Terapia Centrada en el Persona posee componentes entre los cuales se destacan sus fundamentos fenomenológicos y dialógicos.

Ya Platón había dicho que no hay más acceso al mundo de la “idea” que “hablar por medio de preguntas y respuestas”. Preguntando y contestando se entiende el “yo” y el “tú”, y no sólo se entiende entre sí, sino que se entiende además, a sí mismo (Martínez, 2004).

Vale la pena decir que el diálogo permite enriquecer las relaciones interpersonales, aunado a éste la aplicación de las principales reglas del método fenomenológico, permite expresar una oposición radical a la práctica de enfocar los problemas, partiendo de creencias cristalizadas y teorías apoyadas en una tradición acrítica que, generalmente, perpetúan las concepciones esclerotizadas* y los prejuicios inconscientes (Martínez Op. Cit.).

*Esclerotizar: Significa interrumpir o hacer imposible el funcionamiento de algo.

Es primordial conocer que es la fenomenología y cual es su campo de estudio. La fenomenología es el estudio de los fenómenos tal como son experimentados, vividos y percibidos por el ser humano. Husserl, fundador de la Fenomenología dio el término *Lebenswelt* (cambio de vida, cambio de mundo) para expresar la matriz de este “mundo vivido, con su propio significado” (Martínez, 2006).

Para Husserl la fenomenología es la ciencia que trata de descubrir las estructuras esenciales de la conciencia, debido a ello el fin de la fenomenología no es tanto describir un fenómeno singular si no más bien descubrir en él la esencia (Martínez, Op. cit.).

El método fenomenológico respeta plenamente la relación que hace la persona de sus propias vivencias, ya que al tratarse de algo estrictamente personal, no habría ninguna razón externa para que se pensara que ella no vivió, no sintió o no percibió las cosas como dice que lo hizo. Por ejemplo si se le preguntará a una persona ¿a qué le sabe el chocolate?, podría responder desde su propia subjetividad, en cambio es probable que su experiencia no sea plenamente comunicable o también podría ocurrir que su experiencia sea completamente diferente a la de otra persona (Martínez, Op cit.).

Al hablar de la comunicación, Duque (2001) dice que la palabra tiene una influencia muy importante dentro del proceso terapéutico, de ahí se hace mención en la Psicología Humanista, el método dialógico como elemento de encuentro vivencial con el consultante a través del reflejo. La palabra es el fenómeno que expresa la representación de cómo las personas perciben el mundo, las sensaciones de cada uno, y las relaciones que están presentes en la vida de las personas.

La prescripción positiva del método fenomenológico aconseja que se deje al fenómeno hablar por si mismo, observando, analizando y describiendo todos sus aspectos, detalles y matices de manera precisa y exactamente como aparecen en sus contextos naturales.

Además de la incorporación de las reglas del método fenomenológico, el método dialógico, a través del encuentro, permite lograr un alto nivel de empatía. La mayor relevancia y significación del diálogo, como método de conocimiento del otro estriba sobre todo, en la naturaleza y calidad del proceso en que se apoya. Otra bondad del método dialógico, que lo convierte en una de las mejores vías, si no la mejor, para conocer al Hombre, es su capacidad de autocorrección y perfectibilidad. A lo largo de todo el proceso, a medida que el encuentro se realiza, en el dar y recibir continuo y reciproco de ambas personas, hay siempre una posibilidad de retroalimentación a nivel

psíquico. Esta realidad, bien aprovechada, hace que el diálogo corrija sus fallas sobre la marcha, incrementando sus logros y sea en general, un proceso perfectible (Martínez, 2004).

Además de lo dialógico y fenomenológico de la Terapia Centrada en la Persona, se debe considerar que ésta, está constituida por más elementos como las tres actitudes básicas y la instrumentalización. Rogers consideraba que las condiciones de escucha incondicional, integridad y serena empatía que requería asumir el facilitador para crear un ambiente favorable a la activación de las capacidades de autocuración psicológica, de “actualización” de los clientes; no podían aprenderse como una técnica y sólo podían provenir de un alto grado de madurez del terapeuta, (s/a, 2006), lo cual coincide Schmid (2006) al expresar que la psicoterapia significa comprometerse e implica un servicio solidario al prójimo.

Dentro de la Terapia Centrada en la Persona se trata a la persona como tal y en consecuencia de ello, ésta se encuentra a sí misma. Dicho encuentro se produce por diversas razones, una de ellas ya lo que mencionaba Rogers al brindar el aprecio positivo incondicional, la congruencia o autenticidad y la empatía, logran crear un clima en donde la persona puede desarrollarse o bien autorealizarse.

2.2.1. Tres Actitudes Básicas

Entre los componentes del Enfoque Centrado en la Persona y la Terapia Centrada en la Persona, se encuentran las tres actitudes básicas, las cuales como su nombre lo indican son primordiales para un adecuado desarrollo del acompañamiento. Estas actitudes son: aprecio positivo incondicional, autenticidad y congruencia y la empatía. Estas facilitan un clima favorecedor para la autorrealización del usuario.

2.2.1.1. Aprecio positivo incondicional

Con respecto a esta actitud, Rogers en un inicio la denominó como “aceptación incondicional” o “consideración positiva incondicional”, hasta llegar a lo que hoy se conoce como “Aprecio positivo incondicional”. A dicha actitud se le relaciona con lo que habitualmente se llama aprecio, simpatía, respeto, aceptación o calidez (Lerner, 1974).

Rogers acerca de la “consideración positiva” expresó lo siguiente:

Una consideración positiva completamente incondicional no existe si no (sic) en teoría. Creo que sería mejor decir, desde un punto de vista clínico, que el

terapeuta prueba una consideración positiva incondicional hacia el cliente en muchos momentos de su relación con él, mientras en otros momentos experimenta una consideración positiva condicionada y también en otros a lo mejor una consideración negativa. Es justo en este sentido donde “consideración positiva incondicional” puede estar presente, en mayor o menor grado en toda relación (Giordani, 1997, p.89).

El tener un aprecio positivo incondicional por completo es una falacia, debido a que los seres humanos tienen diferentes pensamientos, creencias y sentimientos bajo diferentes circunstancias, no se puede dejar de lado la propia subjetividad, aunque en el proceso terapéutico se trate de minimizar. La apreciación condicionada, se presenta en mayor o menor grado, pero existe y esto provoca efectos en el usuario, ya que el fingir el aprecio positivo incondicional puede ser más nefasto que la propia mentira.

Esta consideración positiva se eleva a “incondicional” cuando todo lo expresado (verbalmente o no) por el cliente, es vivido como digno de respeto o aceptación por el terapeuta. Aceptación no implica “aprobación”, algunos sentimientos, impulsos o ideas particulares del cliente pueden no ser profundamente “aprobados” por el terapeuta, pero la aceptación permanece invariable. La aceptación es sobre todo respeto a la persona, al agente y no al acto particular (Lerner, 1974).

La valoración o aceptación sin condiciones no significa que el terapeuta encuentre bien todo lo que el cliente diga, piense o sienta; sino que el cliente sea aceptado en su ser sin prejuicio ni valoración (Quitmann, 1989).

La consideración positiva de la cual se hace mención, no se refiere sólo al contenido de la comunicación del cliente, sino a la entera personalidad del mismo. La consideración positiva y afectuosa cuando es vivida con sinceridad y madurez por parte del terapeuta, trae consigo para el cliente notables ventajas; sobre todo éste se siente con ganas de entrar en su propio mundo interior y tiene de esta manera la posibilidad de explorarse y de conocerse más a fondo (Giordani, Op. cit.).

Cuando el terapeuta experimenta una actitud positiva y de aceptación hacia el cliente en un momento dado, aumenta la probabilidad de que el cambio terapéutico tenga lugar. El terapeuta está dispuesto a que el cliente sea lo que sus sentimientos inmediatos le dicen: confusión, resentimiento, miedo, ira, valor, amor, u orgullo. Ese “cariño” por parte del terapeuta no es posesivo, aprecia al cliente, no de un modo condicional, sino en su totalidad (Rogers, 1987).

2.2.1.2. Congruencia o Autenticidad

Esta actitud fundamentalmente viene indicada con varios términos que son casi sinónimos: congruencia interior, genuinidad, transparencia, autenticidad, sinceridad y espontaneidad. Rogers definió en un inicio esta actitud de la siguiente manera:

“Genuinidad en terapia significa que el terapeuta es realmente él mismo durante la relación con su cliente; sin esconderse detrás de una fachada, expresa abiertamente los sentimientos y las posturas que están presentes en él en ese momento. Esto implica una cierta conciencia de uno mismo; es decir, que el terapeuta tenga conciencia de sus propios sentimientos y de que se encuentre en grado de vivirlos, y de experimentarlos durante la relación y sea capaz de comunicarlos si estos perduran. El terapeuta se dirige directamente a su cliente en una relación inmediata; él no niega su propia personalidad sino que la expresa”.

(Giordani, 1997, p.86).

Así como lo menciona Rogers es importante que la congruencia o autenticidad, se lleve a cabo por el facilitador, de tal forma que le pueda transmitir esta actitud al usuario y este último pueda mostrarse tal como es, sin necesidad de usar mascararas o de comportarse como un personaje que él ha creado.

La condición fundamental para ser autentico en la relación interpersonal es la de conocer y aceptarse a uno mismo (Giordani, Op. cit.)

La autenticidad expresa el “acuerdo interno” o “congruencia” entre la “noción yo” y el “organismo” del terapeuta. Implica un “estar abierto” a la “experiencia organísmica” de modo que el margen de defensividad sea lo más escaso posible (Lerner, 1974).

Por congruencia Rogers refiere la coincidencia con uno mismo. Con respecto a la relación terapéutica, se va a favorecer un desarrollo personal en tanto el terapeuta viva lo que es en realidad, cuando en su relación con el cliente permanezca auténtico y sin fachadas; cuando se presenta ante él de persona a persona, significa que es completamente él mismo y que no reniega de sí mismo (Quitmann, 1989).

Al aceptarse tal cual es el terapeuta, éste está obligado a comunicarle al cliente cualquier estado de ánimo. Es necesario que el terapeuta se presente como realmente es en ese momento, incluso cuando está dominado por sentimientos negativos o poco favorables en relación al cliente (Giordani, Op. cit.).

Frente a esta situación, Rogers, sugiere comunicar al cliente el propio sentimiento negativo, con tal de que se cumplan las siguientes condiciones: que estos

sentimientos sean persistentes, que el cliente éste dispuesto y que sea capaz de aceptar esta comunicación. Bajo estas circunstancias el terapeuta tiene la obligación de comunicar el propio sentimiento como una reacción personal suya y no como la respuesta a un rasgo de personalidad que define al cliente como individuo pesado, incapaz o irritante (Giordani, 1997).

Lafarga y Gómez del Campo, (1995) señala que es de gran importancia la relación entre el facilitador y el usuario, por lo cual considera que el crecimiento personal se facilita cuando el orientador es lo que es, cuando en la relación con su usuario es honesto y sin mascarar o dobleces.

Por las características antes mencionadas, la autenticidad, es indicada como el “elemento central” de la Terapia Rogeriana, por lo que la eficacia terapéutica con respecto a esta actitud fundamental la expresa Rogers de la siguiente manera:

“Me he dado cuenta claramente, de que no produce ningún fruto a largo plazo, en las relaciones interpersonales, comportarse de manera diferente a las que es (...). Constató que soy más eficaz cuando puedo escuchar con aceptación y puedo ser yo mismo” (Giordani, Op. cit, p.88).

Para que un facilitador obtenga los resultados deseados es necesario ser el mismo (ser autentico). Así mismo aceptar al usuario y al mismo tiempo, éste tendrá una mayor aceptación de sí, lo cual lo llevará a los resultados que esperaba. Es importante mencionar que estas actitudes no sólo generan efectos positivos en la terapia, ya que se puede extrapolar en una relación de persona a persona.

El terapeuta llega a un encuentro personal directo con su cliente, conociéndolo sobre una base de persona a persona, esto significa que él está siendo él mismo y no se niega a sí mismo. Nadie logra llegar a esta condición completamente, pero mientras el terapeuta sea más capaz de escuchar en forma aceptante lo que está sucediendo dentro de él mismo y mientras sea más capaz de ser la complejidad de sus sentimientos sin temor, más alto será el grado de congruencia (Lafarga, y Gómez del Campo, Op. cit.).

Cuanto mayor sea la autenticidad del terapeuta en relación con su cliente, sin disfraces profesionales ni personales, mayor será la probabilidad de que este último cambie y crezca de un modo constructivo. Esto significa que el terapeuta se abre al conjunto de sentimientos y actitudes que fluyen en su interior en un momento dado (Rogers, 1987).

De tal forma que mientras más genuino y congruente sea el terapeuta en la relación, habrá mayores posibilidades de que ocurra un cambio en la personalidad del usuario (Lafarga, y Gómez del Campo, 1995).

Esto puede verse en la vida diaria, si se considera que una persona esta siendo falsa, difícilmente se a expresarán los propios sentimientos y por el contrario en muchos casos se presenta un distanciamiento con esa persona que no es congruente.

Rogers para describir la congruencia, se apoyó de la palabra “transparencia”, este término captura el sabor de dicha condición. El terapeuta se hace transparente ante el cliente, este ultimo puede ver claramente lo que el terapeuta es en la relación (Rogers, 1987).

Cuando el facilitador es visto de manera clara por el usuario durante la sesión, es muy probable que el encuentro sea significativo, por lo que el facilitador como el usuario, aprenderán y se desarrollarán durante el acompañamiento (Lafarga, y Gómez del Campo, Op. cit.).

Si el objetivo de la terapia es llevar al cliente a una congruencia creciente entre su “noción de yo” y su “organismo” (lo cual es una marcha hacia la autenticidad), es obvio que un terapeuta que carezca de la misma no podrá promover ese proceso. Además, un factor comprobado del progreso terapéutico es la introyección que el cliente efectúa de las actitudes del terapeuta, éstas al final de la terapia han de ser lo más positivas y autenticas posibles. De esto se desprende que la autenticidad del terapeuta es un elemento a introyectar por el cliente, de valor esencial a fin de edificar la propia autenticidad que ha de liberarlo (Lerner, 1974).

2.2.1.3. Empatía

La empatía se refiere a “la capacidad de ubicarse en la situación del otro, en su mundo subjetivo y percibir (hasta donde sea posible) la realidad como la ve el otro”. En un lenguaje coloquial sería “meterse en su pellejo”, sin perder la propia existencia emocional (Lerner, Op. cit., p. 46 y 47).

Rogers aclara que el proceso empático significa:

“entrar en el mundo personal del otro y quedarse tan a gusto como en su propia casa. Esto implica ser sensible, momento a momento, al cambio de los significados experimentados que fluyen en la otra persona” (Giordani, 1997, p.93).

La empatía es al mismo tiempo una disposición profundamente anclada en la estructura de la personalidad y una adquisición que cada persona puede alcanzar, reorganizando el sistema de las propias necesidades, intereses y valores (Giordani, 1997).

La empatía o comprensión empática demandan un equilibrio continuo entre el uso inteligente de la perspicacia, el entender el mundo del cliente evitando interpretaciones personales y la implicación emotiva sin caer por ello en el fenómeno de la identificación. Por lo tanto la empatía puede también ser definida como:

“la capacidad de comprender con exactitud los sentimientos que mueven el comportamiento del cliente, sin recurrir al método interpretativo; y ponerse en la piel del otro sin caer en la identificación” (Giordani, Op. cit. p.94).

Es probable que el facilitador haya pasado por una situación semejante a la del usuario, la cual favorecerá hasta cierto punto, ya que esto permitirá una empatía; no obstante puede propiciar una identificación la cual no es favorable, ya que no está viviendo “como si”, sino “en él”, en otras palabras el facilitador se apropia de los problemas del usuario. Cabe mencionar que no es necesario haber vivido una experiencia similar para lograr dicha actitud. Ahora bien cuando se ha creado una gran empatía entre el usuario y el facilitador se podrán obtener los resultados deseados.

En la relación terapéutica, la postura empática es importante ya que el terapeuta se transforma en un compañero del cliente, acompañándolo en el descubrimiento de significados desconocidos de aquellas experiencias particularmente amenazantes que no podían entrar en el campo de la conciencia (Giordani, Op. cit.).

Con respecto a la empatía terapéutica, Rogers dice:

“La empatía no es una técnica torpe de la pseudocomprensión..., en la que el consejero ‘refleja’ tan sólo lo que su cliente acaba de decir (Quitmann, 1989, p. 142).

La empatía no es una técnica por el contrario es una actitud que no se adquiere mediante libros, congresos, coloquios, etc., más bien ésta se lleva a cabo por convicción y no sólo en el ámbito terapéutico.

La empatía se puede desarrollar interactuando con personas que la practican, aunque no sólo con el hecho de acercarse a esta gente se va a adquirir, pero es una opción para iniciar a poseerla y potencializarla.

El terapeuta, presta atención de forma particular a dos componentes del mundo interior del cliente: la percepción subjetiva que él tiene de la realidad y la carga emotiva que le anima (Giordani, 1997).

1. *El campo perceptivo del cliente.* Se refiere a que cada persona percibe la realidad, ya sea la interior como la exterior desde un punto de vista subjetivo. El terapeuta, para entender empáticamente al cliente, trata de recoger y de reflejar el significado personal de las palabras del cliente. Es por lo tanto necesario que el terapeuta sepa cómo percibe el cliente la situación que está describiendo, o sea, qué significado tiene ésta para él. De tal forma que pueda comprender los valores del cliente, sentimientos así como sus necesidades.
2. *El componente afectivo.* En general se presta atención al mensaje que viene comunicado a través del lenguaje verbal, es decir, al contenido objetivo de la comunicación. Los sentimientos del cliente, en general, expresados a través del lenguaje no verbal, a menudo se escapan o a veces no superan la puerta de la receptividad. Esto puede depender tanto de una postura autodefensiva, como de una insuficiente atención para recoger aquello que no viene verbalizado por el cliente. Esta limitación en la escucha empobrece el significado de la comunicación e impide que el terapeuta llegue a comprender al cliente de manera correcta y profunda.

El terapeuta por medio de la empatía percibe los sentimientos e intenciones que el cliente experimenta y le hace participe de su comprensión. Este modo sensible y activo de escuchar es sumamente importante en la vida del cliente, ya que ésta constituye una de las fuerzas de cambio más potentes (Rogers, 1987).

Para Rogers un terapeuta o consejero muestra su empatía cuando siente el mundo interno del cliente, con todos sus significados muy personales, como si fuese el suyo propio..., siente la confusión del cliente, su miedo, su ira o su sentimiento de ser tratado de forma injusta, como si esos sentimientos fuesen suyos y no se enreda en ellos con su propia inseguridad, miedo o ira (Quitmann, 1989).

Percibir el mundo interno de significados privados y personales del usuario como si fueran los propios, pero sin nunca perder la cualidad del “como si”, es la empatía, que parece esencial para una relación promotora de crecimiento (Lafarga y Gómez del Campo, 1995).

Cuando el mundo del usuario está claro para el facilitador y puede moverse dentro de él, puede entonces comunicar su comprensión de lo que es vagamente conocido por el usuario o verbalizar significados de la experiencia del paciente, que para él es poco conocida. Esta clase de empatía elevadamente sensitiva parece importante para hacer posible que una persona se acerque a sí misma y aprenda a cambiar y a desarrollarse (Lafarga y Gómez del Campo, 1995).

¿Para qué la empatía del terapeuta por su cliente? Según Rogers: “Porque la experiencia, científicamente investigada, muestra que la captación empática del mundo subjetivo del cliente (especialmente de sus conflictos), al ser devuelta o reflejada a éste, lo provee de una vivencia de esencial valor psicoterapéutico: el sentirse comprendido lo moviliza a la “tendencia actualizante”. Ésta es una de las condiciones fundamentales de la terapia rogeriana dado que implica un “centramiento” sobre el mismo cliente, ya que convierte a éste en el eje del proceso terapéutico y justifica el nombre que ha dado Rogers a esta psicoterapia. La función del terapeuta rogeriano no es la de observar objetivamente a su cliente, sino la de un ser humano que “vive” la experiencia de otro. Se trata de percibir *con* el cliente y *no* al cliente (Lerner, 1974).

Se puede decir que la empatía es una capacidad natural que no todos poseen, pero su efectividad puede acrecentarse con la práctica (Lerner, Op. cit.).

Cuando se le ofrece al humano las tres actitudes básicas, éste activa su tendencia actualizante, es decir, despliega su máxima potencialidad de desarrollo y creatividad; y llega a niveles de excelencia difíciles de imaginar.

2.3. Instrumentalización

Dentro de la Terapia Centrada en la Persona no sólo son necesarias las tres actitudes básicas para su efectividad, también es importante la instrumentalización que se emplea. Al interior de ésta se encuentra: el propiciar un clima, el uso de reflejos (reflejo de contenido, reflejo de sentimiento y elucidación), atención física y psicológica, escucha activa, concretización, uso de metáforas, y manejo de silencios. Es de gran importancia emplear adecuadamente la instrumentalización. Sin embargo, no se puede olvidar que es aún más prioritario el llevar a cabo las tres actitudes básicas.

2.3.1. Propiciar un clima

El terapeuta rogeriano es no directivo, no por ello no realiza alguna acción, más bien interviene proporcionando un clima, o sea, crea un ambiente en el que incluye de forma clara y contundente al individuo (Campos, 1982).

En este clima confortable que genera el facilitador, el cliente tiende a desarrollar una actitud de cariño hacia sí mismo y es capaz de escuchar con mayor precisión el flujo de sus propias experiencias internas. Al comprender y apreciar el sí-mismo, éste pasa a ser más congruente con la propia experiencia y de ese modo la persona pasa a ser más real, más auténtica (Rogers, 1987).

2.3.2. Reflejos

Mientras los terapeutas “directivos” utilizan la interpretación, el diagnóstico y el consejo, los “no directivos” utilizan la respuesta reflejo y la comprensión del cliente. La respuesta reflejo o lo que es lo mismo, reflejar al cliente “consiste en resumir o acentuar la comunicación ya manifiesta del cliente” (Campos, Op. cit.).

La respuesta reflejo hace la función del espejo, al mirarse al espejo, el cliente se encuentra con virtudes y defectos. El terapeuta debe presentar al cliente el concepto de éste de forma que se vea reflejado y debe reflejarlo tal y como ha salido de la boca del cliente y tal como lo ha sentido éste. Esto le ayudará a reflexionar (Campos, Op. cit.).

Los verbos “reformular” o “reflejar” significan devolver al cliente el mismo mensaje a través del reflejo, acerca de lo que había comunicado al terapeuta a través del lenguaje tanto verbal como no-verbal expresado de manera explícita e implícita. Esta técnica sugiere la reformulación de manera clara de aquello que el cliente realmente intentaba comunicar, excluyendo cualquier elemento interpretativo o adjunto por parte del terapeuta (Giordani, 1997).

Las tres clases de reflejos son: la reiteración o reflejo de contenido, el reflejo de sentimiento y la elucidación. Este orden es el de sencillez e importancia, el primero de los reflejos es el más sencillo y el que tiene mayor valor terapéutico (Campos, Op. cit.).

2.3.2.1. La reiteración o reflejo de contenido

La reiteración o reflejo de contenido consiste en resumir la comunicación del cliente, o bien en destacar un elemento importante de ésta o simplemente en reproducir las últimas palabras a fin de facilitar la continuación del relato. La mayor parte de las

veces el terapeuta responde sólo un “sí”, “ya veo” “comprendo”, “mm-hm”, etc. (Campos, 1982).

Esta modalidad de intervención es una reformulación simple y se usa para volver a proponer los contenidos expresados por el cliente. Esta es generalmente breve y tiene la finalidad de acompañar la historia del cliente, asegurando que el terapeuta lo escucha con atención e interés y comprende el discurso sin dificultad (Giordani, 1997).

Con este reflejo, el terapeuta se propone ayudar al usuario a que éste se adentre en su situación, además con dicho reflejo se crea un clima de seguridad y confianza; los cuales provocarán en el cliente un derrumbe de su postura defensiva (Rogers y Kinget, 1971, en: Porras, 2001).

El cliente quita su protección defensiva ya que esta modalidad de reflejo es valorada como la expresión más pura de la empatía y de la consideración positiva incondicional, pues la reiteración no añade nada al pensamiento del cliente, pero si le proporciona la sensación de estar acompañado ante su problema (Campos, Op. cit.).

Este tipo de reflejo es sencillo y por tanto constantemente empleado, pero hay que tener cuidado ya que el uso abundante de éste puede causar en el cliente la impresión de un eco y a causa de ello estropear la relación, por lo que el facilitador debe aprender a utilizar medios verbales simples (Rogers y Kinget, 1971, en: Porras, Op. cit.).

2.3.2.2. El reflejo de sentimiento

Este reflejo tiene la intención de sacar a primer plano la intención, la actitud o el sentimiento, éstos escondidos en las palabras del cliente; para que posteriormente se le devuelvan por medio de una verbalización clara (Porras, Op. cit.).

El término “sentimiento” se refiere a las experiencias de naturaleza emocional y afectivas, éste comprende posturas que revelan el aspecto subjetivo por el cual la experiencia es vivenciada por el cliente (Giordani, Op. cit.)

Rogers (1971, en: Porras, Op. cit.) señala que este tipo de reflejo es el más difícil y delicado, ya que no es fácil recoger el sentimiento en su primera aparición y al mismo tiempo estar seguro de que se trata justamente de ese estado de ánimo específico. Por lo que es indispensable realizar dicho reflejo en cuanto aparece, ya que si se deja “pasar”, no reaparecerá más con la misma frescura y significado que tenía en ese momento.

Es por ello que se sugiere que el facilitador realice intervenciones como: “Tengo la impresión... Me parece... Puede ocurrir que te sientas...”. Estas frases y otras similares, facilitan en el cliente una eventual corrección o también un claro rechazo de lo que el terapeuta menciona, por lo que el facilitador aceptará como válida la posición tomada por el cliente y renunciará a la intuición que había tenido aunque le parezca muy cercana a la realidad, aunque perciba que el cliente la rechaza sólo para defenderse (Giordani, 1997).

2.3.2.3. La elucidación

La elucidación o clarificación consiste en “aclarar, esclarecer o elucidar el sentido de las expresiones del cliente, para ello el terapeuta expone con brevedad y de modo muy claro las actitudes que subyacen detrás de los expresado por el cliente. Es importante que el terapeuta sólo aclare aquello que ya ha sido expresado sin añadir ni poner ningún otro elemento ajeno al cliente” (Campos, 1982, p. 150).

Es necesario mencionar que no se debe de utilizar con demasiada frecuencia la elucidación, ya que se interrumpe al usuario y se pierde la secuencia que éste lleva, además al usar excesivamente la elucidación se le pueden poner palabras en la boca del cliente que éste no quiere manifestar.

Cuando el facilitador utiliza la elucidación trata de poner de manifiesto al cliente actitudes y sentimientos que éste tiene y que aunque no se derivan directamente de sus palabras, pueden deducirse de la comunicación o del contexto. Cuando el cliente no acepta la elucidación, el terapeuta no debe discutirlos sino que debe abandonarla inmediatamente (Campos, Op. cit.).

Ventajas del uso de reflejos

En su simplicidad la técnica del reflejo conlleva notables ventajas que aseguran un correcto y eficaz desenvolvimiento del diálogo terapéutico.

Giordani (Op. cit.), presenta algunas de las ventajas que se pueden obtener de los reflejos:

- ✓ La primera ventaja alude que devolviendo con fidelidad al cliente lo que éste ha comunicado, el terapeuta le da una prueba de haberlo escuchado de manera atenta e interesada, como también de haber comprendido correctamente el mensaje. Además con la reformulación del terapeuta evita orientar en una dirección determinada el camino del discurso.

- ✓ La segunda ventaja de reflejar es que ayuda al cliente a concentrarse sobre la propia experiencia y a recoger aspectos nunca percibidos.
- ✓ La tercera es que el terapeuta puede hacer sentir al cliente la propia participación afectiva en la situación expuesta, esta participación resulta correcta y eficaz cuando el cliente siente devueltos los contenidos y los sentimientos que él mismo ha expresado por vía verbal y/o no verbal.
- ✓ La cuarta ventaja consiste en que usando la respuesta-reflejo el terapeuta está seguro de evitar juicios sobre el cliente y de hacerle sentir aceptación sin reservas. Además el terapeuta está seguro de no llevar las riendas de la dirección del diálogo, de no introducir interpretaciones personales y de no pasar por alto aspectos importantes para el cliente.
- ✓ La quinta se refiere a aquellos momentos en los cuales el cliente es poco claro y poco coherente en su comunicación o cuando el terapeuta no está seguro sobre el significado del lenguaje no verbal, por lo que la reformulación trata de hacer explícito el contenido vago e implícito.

Si la respuesta reflejo es apropiada produce en el cliente un doble efecto, en primer lugar hace que éste tome una mayor conciencia de lo que dice y el segundo, hace que no se sienta herido, sino que experimente el sentimiento de que es comprendido y aceptado. No resulta fácil sobre todo para los psicólogos inexpertos, efectuar la respuesta reflejo. Muchos psicólogos se sienten incómodos con estas técnicas cuando las ponen en práctica por primera vez; están tan centrados en las técnicas que se olvidan un poco del cliente y de la comprensión empática que deben presentarle y como consecuencia de ello, en muchas ocasiones resulta un fracaso. Sin embargo, cuando el terapeuta está plenamente centrado en su cliente y mantiene con él una comprensión empática, la respuesta reflejo le sale espontáneamente, sin tener necesidad en cada momento de pensar lo que debe responder (Campos, 1982).

Si el terapeuta rogeriano no utilizara la respuesta reflejo, la terapia podría concentrarse en él, pero con ella se centra única y exclusivamente en el cliente y en sus problemas, además le anima a profundizar en sus conflictos, al sentirse comprendido y aceptado (Campos, Op. cit.).

2.3.3. Atención

La capacidad de escuchar es una habilidad indispensable para el crecimiento personal (escuchar-se) y revela una actitud abierta hacia los demás y el deseo de establecer una relación significativa y justa con ellos (Rodríguez, 1987).

Una autentica atención implica siempre que estoy al menos durante unos instantes, completamente presente a otra persona, que estoy de lleno con ella (Van, 1970).

En la atención es como si el otro dijera: “durante un rato, te pido que estés para mi”. Esta escucha respetuosa y cercana al llamado que el otro hace, dejando de lado las preocupaciones personales y el interés en la impresión que tendrá el hablante acerca del escucha, es este estar para el otro mucho más importante que los propios conocimientos y habilidades (Van, Op. cit.)

2.3.3.1. Atención física

Van (Op. cit.) proporciona las siguientes características de la atención física:

- ✓ Se refiere a mirar al otro a la cara, esto le manifiesta al otro: “estoy disponible para ti”.
- ✓ Mantener contacto ocular, esto significa no hablar viendo a otro lado durante períodos prolongados y tampoco mantener persistentemente la mirada fija, pues esto último suele resultar agresivo, controlador y amenazante; mirar flexivamente a los ojos facilita el flujo de la comunicación.
- ✓ Mantener una postura “abierta”, por ejemplo, no cruzar los brazos.
- ✓ Inclinarsse hacia el otro, es una muestra de que se está interesado, involucrado y atento.

Mantenerse relativamente relajado, ya que si se esta totalmente relajado se pueden escapar cosas y si se esta muy tenso tampoco se puede escuchar.

2.3.3.2. Atención psicológica

Escuchar la conducta no verbal del otro. La cara y el cuerpo son extremadamente comunicativos aún cuando dos personas estén en silencio, la atmósfera puede llenarse de mensajes (Egan, 1981).

El mensaje total de una persona se compone de lo que dice con palabras y de sus mensajes corporales, que se componen de la conducta no verbal (movimientos corporales, gestos, expresiones faciales) y de la conducta paralingüística (tono de la voz,

inflexión, espacio entre las palabras, énfasis y pausas). Es importante escuchar estos mensajes corporales, ya que a veces subrayan, otras contradicen y otras enriquecen lo que la persona dice. Además transmiten mensajes emocionales que son menos controlados a voluntad que las palabras. Es importante escuchar el mensaje total del otro y no estar demasiado atento a detalles. Conviene ser cuidadoso en la interpretación de los mensajes no verbales (Egan, 1981).

En la atención psicológica existen maneras de hacer notar a la otra persona que se le está escuchando, decir un “ajá”, un movimiento de cabeza, gestos o inclinarse hacia delante, son expresiones de atención que le suelen manifestar a la otra persona que está siendo atendida, sin embargo, la manera excesiva o mecánica de dichos movimientos pueden generar en la otra persona disgusto (Egan, Op. cit.).

2.3.3.3. Escucha Activa

De acuerdo a Oteros (2006), la escucha activa es aquella, que hace que el que habla se sienta en todo momento escuchado y atendido. Para ello se utiliza la mirada, los gestos, las preguntas, éstas sólo para explicar cuando una idea no es clara. Se pueden formular interrogaciones, para comprender mejor lo expresado, sin embargo, no se debe de bombardear de preguntas, más bien se debe de permitir que el diálogo fluya. Las interrupciones o los gestos nunca deben de manifestar aburrimiento, cansancio o huida. Una persona que pone en práctica su escucha activa, pretende entender o comprender el contenido del mensaje que le es transmitido por otra persona, al referirse al mensaje, éste comprende, sentimientos, emociones y vivencias.

Esta transmisión de mensaje puede ser tanto verbal como no verbal, sin embargo, la importancia de la escucha activa radica en que la persona que posea este tipo de escucha, se enfoque únicamente al contenido del mensaje, prestando una actitud de respeto y comprensión y tratando de intervenir lo menos posible, ya que cuando estas intervenciones se presenten será por que son necesarias, para darle a entender a la otra persona que se le está escuchando con atención.

La mayoría de las personas saben oír pero pocas realmente saben escuchar. Es habitual que se confunda las palabras oír y escuchar, el oír es simplemente darse cuenta de los sonidos y el escuchar es poner atención a todos los mensajes verbales y no verbales. El escuchar de manera activa es entender lo que se está comunicando desde la perspectiva del otro, esto puede ser desde emociones, sentimientos, ideas, entre otras.

Una persona que presenta la escucha activa, deja de realizar cualquier actividad que está haciendo, con la finalidad de enfocarse únicamente en el mensaje que la persona está transmitiendo, para esto es crucial el evitar cualquier tipo de distractores.

Las personas que llevan a cabo este tipo de escucha, es común que utilicen su postura como signo de que se está escuchando atentamente, puede ser el inclinarse hacia delante y el mantener la mirada ocular.

Para que se de la escucha activa son importantes cuatro elementos, el primero de ellos es ser empático, lo cual significa ponerse en los zapatos del otro, poder comprender lo que está experimentando la otra persona; el segundo elemento es el parafraseo, este es el decir con las propias palabras, lo que la otra persona está expresando, el tercero es el pronunciar frases que confirme que se le está escuchando y por último, un recurso valioso es el resumir lo que anteriormente ya se había dicho.

La escucha activa es de gran utilidad para la Terapia Centrada en la Persona, debido a que este instrumento facilita un clima idóneo para el desarrollo del acompañamiento, permitiendo al usuario sentirse atendido, escuchado, comprendido y sobre todo respetado.

2.3.4. Concretización

El ser concreto significa ser más descriptivo, esto significa que no se debe caer en ambigüedades. Ser concreto implica incluir sentimientos, experiencias y conductas dentro de la situación específica (Muñoz, 1998).

Con frecuencia las personas son muy concretas para hablar de lo que les preocupa, en cambio se vuelven vagas al llegar a un problema. Esta vaguedad suele ser señal de que se acercan a un punto doloroso, es entonces comprensible que al tocar un punto doloroso se refugien en generalidades (Muñoz, Op. cit.).

La especificidad o concretización puede ser definida como la habilidad del facilitador para ayudar al cliente a expresar de manera clara y específica las experiencias y los sentimientos que la persona vive (Giordani, 1997).

El significado que la concretización asume en la relación de ayuda se puede intuir teniendo presente el estado psicológico en el que se encuentra el cliente. A menudo este vive en un estado de confusión, de oscuridad, de ansiedad, de inseguridad y de temor. Es por ello que es importante el concretizar los sentimientos, ideas, etc. (Giordani, Op. cit.).

De tal forma que este mismo autor denomina que la concretización tiene beneficios como:

- ✓ Evitar que las intervenciones del terapeuta se muevan en un plano abstracto y de racionalización, separado de los sentimientos y de la experiencia del cliente.
- ✓ Ayudar al terapeuta a ser preciso en la comprensión del cliente, sin esconderse detrás de intervenciones más o menos defensivas y abstractas.
- ✓ Ayudar al cliente a expresar los elementos fundamentales de sus problemas y los conflictos de la espera emocional, evitando que esté se esconda detrás de la narración de los hechos o de sentimientos secundarios.

2.3.5. Uso de metáforas

La metáfora es parte de la instrumentalización de la terapia rogeriana, por lo cual es importante conocer a profundidad en que consiste.

La metáfora proviene de los griegos, Aristóteles decía que ésta se divide en *meta-phora*, la cual radica en dar a una cosa un nombre que pertenece a otra, produciéndose la transferencia “epi-phora” (Murray, 1974).

La “traslación o transferencia” es la representación de la realidad y no la realidad misma o en palabras de Bandler y Grinder (1976) “El mapa no es el territorio”. Cuando alguien comunica algo lo hace en términos de su representación de la realidad, y el receptor de esta comunicación también la recibe en términos de su representación de la realidad (Lafarga y Gómez del Campo, 1994).

Para que una metáfora sea efectiva es esencial que los caracteres y eventos que ocurren dentro del relato sean isomórficos, es decir, que mantengan una relación semejante o equivalente a la situación original con los individuos y eventos que caracterizan la situación (Murray, Op. cit.).

Gilter (s/f, en: Murray, Op. cit.) señala que la metáfora no sólo puede expresarse por medio de las palabras, sino que existen otras formas de presentarlas como es el caso de los artistas los cuales hablan por medio de la pintura o la arcilla.

En la terapia Rogeriana la metáfora juega un papel crucial, ya que en ocasiones son indescriptibles, ciertas emociones, pensamientos y sentimientos; por lo que ésta facilita la comunicación entre el terapeuta y el usuario; permitiendo al primero tener una idea más clara de lo que el usuario pretende decir.

2.3.6. Manejo de los silencios

El no decir nada puede comunicar con toda claridad aceptación. El silencio, “forma pasiva de escuchar” constituye un fuerte mensaje no verbal que puede lograr que la persona sienta que en verdad no está siendo juzgada. Escuchar en silencio también puede ayudar a que el otro vaya madurando sólo (Rodríguez, 1987).

Pareciera que el silencio no tiene ninguna función, sin embargo, es común que el silencio permita al usuario pensar o dialogar para sí mismo, de modo que pueda hacer insight, esto es darse cuenta de lo que le está ocurriendo o en otras palabras identificar uno mismo su conflicto.

Es importante que el facilitador no rompa esos silencios, ya que esto le permitirá al usuario conocer y entender varios aspectos intelectuales y sobre todo emocionales.

En ocasiones a los psicólogos inexpertos les causa conflicto el mantenerse en silencio por lo que hacen cualquier intervención con tal de no estar en este estado. Es por ello que los terapeutas deben de estar en paz consigo mismos para permitirle un desarrollo al cliente.

2.4. Ámbitos de aplicación del Enfoque Centrado en la Persona (ECP).

En la segunda parte del siglo XX, el Enfoque Centrado en la Persona tuvo un amplio canal de aplicación, primero surgió en la terapia, luego en la familia, en la educación, en el campo administrativo y gerencial, en el campo social, político y en general a toda relación interpersonal. Igualmente ha influenciado a varias disciplinas relacionadas con el desarrollo del ser humano, como las ciencias sociales, la medicina, la psicología organizacional, la economía, la ecología, la filosofía de la ciencia, la teología, la ética, el deporte, el arte, etc. Por su naturaleza no sólo acepta sino que celebra como enriquecedoras las diferentes perspectivas que tienen los seres humanos, ya sea por su género, como por sus diferentes habilidades, por su religión, su cultura o raza. Esta orientación ha sido ampliada y diversificada por sus alumnos y seguidores (Martínez, 2006).

Con el paso del tiempo el Enfoque Centrado en la Persona se fue extendiendo a diferentes campos de aplicación entre ellos grupos de encuentro y grupos sociales específicos; por las diversas aplicaciones de su enfoque, Rogers realizó ajustes y en su libro *El poder de la Persona* designó un capítulo para hablar acerca de las profesiones de ayuda, la familia, el matrimonio, la educación, la administración, los grupos oprimidos, los grupos interculturales y los grupos políticos (Martínez, Op. cit.).

Es cierto que el enfoque se aplica a diversos campos, por lo que a continuación se detallará el ámbito educativo.

En el ámbito educativo se han llevado a cabo muchos experimentos con métodos pedagógicos más personalizados. Con dicho enfoque se podría construir un clima de confianza en el que la curiosidad y el deseo natural de aprender se nutrieran y se enriquecieran. Tanto los estudiantes, profesores y administrativos podrían ser libres por un igual, al participar en las decisiones concernientes a todos los aspectos del aprendizaje (Rogers, 1986).

Podría desarrollarse un sentimiento de comunidad, en el que la competencia destructiva de la actualidad sería reemplazada por la cooperación, el respeto a los demás y la ayuda mutua. Podría ser el lugar donde los estudiantes aprendieran a apreciarse, a autoestimarse y a sentirse más seguros de sí mismos. Además se podría generar una situación en la que, tanto estudiantes como profesores, descubrieran la fuente de valores en sí mismos, adquiriendo conciencia de que lo bueno de la vida está en el interior y no depende de fuentes externas. En dicha comunidad pedagógica, los estudiantes podrían hallar excitante el descubrimiento intelectual y emocional que les enseñarán a aprender durante el resto de su vida (Rogers, Op. cit.).

Si bien es cierto que el enfoque se puede aplicar a diversos ámbitos, también es cierto que no se puede limitar a grupos externos, en sí cualquier persona puede emplear este enfoque como un estilo de vida aplicándolo en las propias relaciones intrapersonales. Al hacer uso de los principios de este enfoque (como es el caso de las tres actitudes básicas), la persona podrá desarrollar mejor sus potencialidades, lograr una humanidad plena, y no sólo eso, sino también propiciar un clima en el cual otras personas que se encuentren a su alrededor puedan desarrollar sus potencialidades.

Capítulo III. Problemáticas que reportan estudiantes de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala

*El futuro nos tortura y
el pasado nos encadena.
He ahí por qué se nos
escapa el presente
Gustave Flaubert*

La comunidad estudiantil de la FES- I reportó diversas problemáticas al solicitar asistencia psicológica, entre ellas destacan: la violencia intrafamiliar, la comunicación, el abuso sexual, el aborto y sus consecuencias de éste como el duelo, la baja autoestima y la elección de carrera. Todo esto afectaba a los estudiantes a nivel emocional e intelectual, lo cual solía reflejarse en el desempeño académico, sin embargo, los estudiantes a pesar de situarse en conflictos existenciales buscaban alternativas como la Terapia Centrada en la Persona, la cual les ayudó a potencializar sus recursos y así lograr su autorrealización.

Por lo antes mencionado es importante ahondar en las problemáticas que los usuarios reportaron.

3.1. Emociones y sentimientos

Al hablar acerca de terapia es importante mencionar que las personas además de asistir a ésta por dudas o confusiones, también lo hacen porque cargan con una serie de sentimientos y emociones, los cuales muchas veces no saben como manejarlos, por lo que a continuación se hablará al respecto.

La emoción se divide en dos:

E = significa energía

moción = significa movimiento

Emoción = significa energía en movimiento

Peña (2005) dice que las emociones van acompañadas de movimientos fisiológicos y somáticos, por lo que cualquier alteración del estado de ánimo, por insignificante que sea, produce un malestar físico y viceversa, ya que a cada emoción le corresponde una respuesta neurológica emocional.

Las emociones pueden afectar fuertemente la salud y no porque sean malas, sino porque no se ha enseñado a como manejarlas y tampoco se ha querido aprender.

Toda persona tiene su forma de sentir, pero muchas veces no se expresan esas emociones y se tratan de negar, pero el cuerpo es sabio y expresa éstas a través de síntomas físicos como úlceras, gastritis, cáncer, etc. (Peña, 2005).

El negar o ignorar las emociones no es una defensa innata del cuerpo, más bien la educación familiar y formal está sobrecargada en el área del intelecto (hemisferio izquierdo) y empobrecida en el área de la emoción (hemisferio derecho). Para muchos padres el término “emocional” es usado en sentido peyorativo, pues piensan que desarrollar la madurez emocional es entrenar a sus hijos a no sentir y controlar la expresión de sus sentimientos, por lo que el sentido de vida del niño hasta llegar a adulto se va perdiendo poco a poco, por el mal manejo de sus emociones.

Es común que se confunda el término de sentimiento con el de emoción sin embargo, la diferencia radica en que la emoción se manifiesta en el cuerpo y el sentimiento, únicamente se siente, sin manifestarse físicamente. A pesar de esta diferencia no se puede negar que están estrechamente relacionados, ya que cuando se presenta la emoción también se presenta el sentimiento. Por lo cual ocurre algo muy similar respecto al manejo de sentimientos y de emociones.

Se cree que el modo más “seguro” de manejar los sentimientos es suprimirlos o disimularlos, sin embargo, una persona no suprime o disimula su ira, más bien le coloca un disfraz, pero ésta aparecerá en alguna forma de modo oculto, como frialdad, la no disposición, las observaciones maliciosas y otras formas sutiles de venganza. El sentimiento en realidad no ha sido suprimido, sino traducido a otras formas o actividades NO creativas. Estos disfraces se ven reflejados puesto que cuando el ser humano tiene hambre de afecto y no lo encuentra en la familia, lo busca fuera de casa, sin embargo, al no obtenerlo puede desarrollarse en un ambiente de frustración, peleas, aventuras extramaritales, aislamiento, televisión, etc., para no sentirse tan solo (Rage, 1996).

Otra forma de manejar los sentimientos fuertes es imponérselos al otro, es decir, se deja explotar la ira reprimida o se deja que el afecto reprimido abrume al otro, pero estas “soluciones” no son efectivas ya que son actitudes racionalizadas que no ayudan al desarrollo de la persona (Rage, Op. cit.).

Satir (2001) también hace referencia a los sentimientos que se depositan a los otros, ella dice que la persona trata de liberarse de su cárcel emocional de tal manera que ruega, amenaza o complace a otros, tratando de que ellos resuelvan todo. Esto

puede tener éxito temporal, pero estos esfuerzos terminan generando sentimientos de ira, frustración y culpa.

Afortunadamente existe una forma para liberarse y ésta se logra si la persona acepta que ella es la única que puede darle otro camino a sus sentimientos sin ignorarlos, por el contrario, adentrándose a conocerlos, así se sentirá verdaderamente liberada de sus emociones y con los nuevos sentimientos sabrá que hacer, pues al fin escuchado a su cuerpo, a sus sentimientos y a sus pensamientos, lo cual la llevará a un crecimiento. Puede sonar alentador lo antes mencionado, sin embargo, la mayoría de las personas viven en una prisión de emociones por querer ser buenos. Se llenan de una serie de ideas sobre “el deber ser”: ser correcto, ser limpio, ser brillante, ser obediente, ser saludable, etc., que a menudo se contraponen con los deseos y habilidades y como consecuencia de ello, se presentan sentimientos de frustración, fracaso innecesario y desilusión. Aunque estas líneas no suenen consoladoras tampoco se puede caer en el extremo y pensar que no hay nada por hacer. La terapia rogeriana es una alternativa para que la persona comience a trabajar con sus emociones

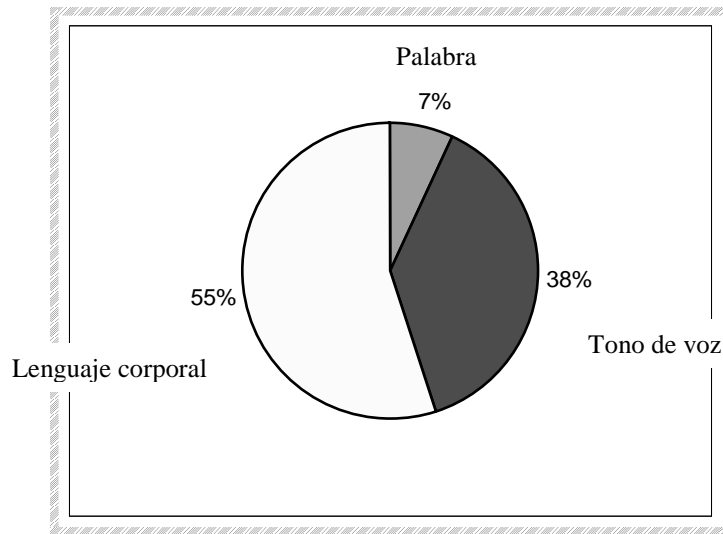
3.2. Comunicación

Tradicionalmente se ha considerado a la comunicación como un proceso simbólico y transaccional, es decir, un trayecto en donde la conducta verbal y la no verbal funcionan como símbolos, los cuales permiten compartir significados e interactuar al mismo tiempo que se profundiza en el conocimiento propio y de otras personas (Satir, s/a, en: Sánchez y Díaz, 2003).

Comunicación es una palabra “comodín” que cubre casi cualquier tipo de relación con otros como una conversación corriente, la persuasión, la enseñanza, la negociación, etc. La palabra es un nombre estático, pero en realidad la comunicación es un ciclo o círculo que se realiza entre dos personas al menos (O’Connor, 1995).

O’Connor (Op.cit.) señala que en investigaciones realizadas en el ámbito de la neurolingüística con respecto a la comunicación, se encontró que el 55 por ciento del impacto se genera por el lenguaje corporal como la postura, los gestos y el contacto visual, el 38 por ciento por el tono de voz y sólo el 7 por ciento por las palabras o contenido del mensaje.

La comunicación se da en distintos grados



Cuadro de Ribeiro, 2001.

Liberman (1987, en: Luna, 1997) menciona que la comunicación incluye recibir, procesar y transmitir información, requiriendo para ello tres elementos: el receptor, el emisor y el mensaje.

Cuando se habla del *receptor*, se hace referencia a la persona que recibe el mensaje, por eso se debe procurar escuchar correctamente para establecer lo que dice la otra persona, así como poner atención en sus sentimientos y en su intención.

La función del *emisor* es devolver el mensaje, teniendo cuidado en el momento de la respuesta, así como en el tono de voz, la fluidez verbal, el contacto visual, la expresión facial, en fin tener congruencia entre la comunicación verbal o la no verbal dependiendo de la intención con la que se regrese el contenido.

El *mensaje* no es más que la información que se mueve entre el emisor y el receptor, sin embargo, ésta va a estar situada en un contexto, en un tiempo y en un espacio.

Luna (Op. cit.) señala que al mantener activos los tres elementos, también están presentes los dos tipos de comunicación la verbal y la no verbal, por lo cual a continuación se habla al respecto:

Comunicación Verbal

El volumen



Se refiere a la graduación que se utiliza para hablar, puede ser demasiado alto o bajo.

El tono de voz



Dentro de una conversación es importante ya que la modulación puede ser grave o aguda.

Fluidez verbal



Se refiere a utilizar pausas como parte integral del lenguaje.

Comunicación No verbal

Postura corporal



Ésta puede ser indicativo de rechazo o de interés hacia la otra persona, puesto que la posición que una persona adopta durante la conversación permite ver si se es o no escuchada.

Movimiento corporal



Se refiere a la utilización de los brazos o alguna otra parte del cuerpo.

Distancia física



Es importante en la comunicación, ya que ésta debe ser corta para permitir crear un ambiente de confianza alrededor de la conversación.

Contacto visual



Es un indicador del sentido que lleva la conversación; por ejemplo, una discusión no siempre ira acompañada del contacto visual y una declaración de amor se acompaña del contacto visual de ambos.

Expresión facial y gesticulación



Éstas acompañan la conversación por una serie de movimientos que se pueden considerar como indicadores de algo, ya sea admiración, enojo, alegría, duda o alguna serie de sensaciones que responden a lo que se platica.

La comunicación es importante, ya que cuando se habla se hace con todo el cuerpo, cuando se produce una palabra; el rostro, la voz, el cuerpo y los músculos hablan al mismo tiempo. Por lo que las discrepancias entre la comunicación verbal y no verbal producen un doble mensaje, ya que las palabras dicen una cosa y el cuerpo comunica algo distinto.

El lenguaje humano puede ser verbal y no verbal y es posible exteriorizarlo o no. Cuando el lenguaje se exterioriza se habla de comunicación interpersonal, otro tipo de comunicación es el diálogo interno, es decir, la conversación intrapersonal. Ambos lenguajes crean la realidad (Ribeiro, 2001).

Ante lo previamente dicho se puede saber que toda conducta que se da en un contexto interpersonal puede considerarse comunicación, incluso los silencios, las risas, el llanto, el aspecto físico, las quejas, las miradas, las frases evasivas, el ofrecimiento de objetos, el contacto físico, etc. (Cáceres y Escudero, 1994).

La comunicación abarca una amplia gama de signos y símbolos que representan cosas, sentimientos e ideas. Por ejemplo en las parejas permite usar los besos, la comida especial y bromear como símbolos de amor; así mismo el silencio y la distancia como muestras de enojo (Sánchez y Díaz, 2003).

Con respecto al enojo, muchos de los problemas no provienen de lo que se ha dicho, sino de lo que no se ha dicho y todavía peor de lo que se ha pretendido dar a entender sin decirlo.

Con los errores de la comunicación se gasta una gran cantidad de energía, como es el caso de los memorandos mal escritos, explicaciones mal formuladas, recados mal transmitidos, peticiones mal entendidas, conversaciones mal encaminadas, etc. Todo esto equivale a pérdidas económicas, trabajos rechazados, productos inútiles, esfuerzos desperdiciados, conflictos profesionales y personales, procesos judiciales e incluso guerras entre naciones (Ribeiro, Op. cit.).

Ante esto Rage (1996) sugiere una forma positiva o asertiva en la comunicación, por ejemplo cuando ocurre un disgusto en la pareja, se propone que el miembro molesto pueda decirle al otro: “mira realmente estoy enojado contigo. Podría tragarme mi enojo o podría estallar; pero no creo que ninguna de estas dos posibilidades resuelva nada, porque pienso que en cierto sentido mi enojo es nuestro problema y quisiera conversarlo contigo, ¿Qué te parece?” (p. 307).

Así como las parejas tienen su forma peculiar y característica de comunicarse, también dentro de la familia ésta se lleva a cabo. De tal manera es habitual que existan problemas de comunicación, ya que no se puede olvidar que la familia es un conjunto de personas que viven en el mismo hogar, organizadas y como en cualquier relación existen diferencias entre los miembros que la conforman.

Hoy en día es común que la mayoría de los problemas que se presentan sean ocasionados por una inadecuada comunicación. Esto se puede ver en cualquier ámbito, desde la familia, la pareja, la escuela, el trabajo y en general en las relaciones interpersonales. El mantener una ineficaz comunicación puede traer consecuencias secundarias como: inestabilidad emocional, distanciamiento, aislamiento y en muchos casos dar por terminada la relación.

Estos malos entendidos en la comunicación se dan por diversas razones una de ellas es que existen tres diferentes tipos de personalidades: la visual, la auditiva y la kinestésica y cada una requiere de ciertas características que a continuación se detallan.

Las personas visuales, piensa mediante imágenes y hablan por regla general, más rápido y en un tono más alto que alguien que no piensa mediante imágenes. Dichas representaciones mentales pasan con rapidez en el cerebro, por lo que es necesario hablar rápido para poder seguir su continuidad. Estas personas en su comunicación utilizan palabras como: mirar, imágenes, foco, imaginación, interior, escena, visualizar, perspectiva, brillo, reflejo, clarificar, examinar, ojo, enfocar, prever, espejismo, ilustrar, observar, revelar, ver, mostrar, inspección, visión, vigilar, oscuridad, tiniebla, entre otras. Además de los procesos mentales, la respiración también es un elemento importante en este tipo de personas, ya que ésta se presenta al nivel del pecho y es más superficial, además se puede ver un incremento en la tensión muscular, particularmente en los hombros, la cabeza está erguida y la cara está más pálida que el cuerpo (O'Connor, 1995).

Las personas auditivas piensan mediante sonidos y se comunican con frases como: decir, acento, ritmo, alto, tono, resonar, sonido, monótono, sordo, timbre,

preguntar, acentuar, audible, claro, discutir, proclamar, notar, escuchar, gritar, sin habla, vocal, silencio, disonante, armonioso, agudo, mudo, etc. También la respiración es de forma homogénea, es decir, por todo el pecho y a menudo producen pequeños movimientos rítmicos con el cuerpo, además el tono de voz es claro, expresivo y resonante, la cabeza está equilibrada sobre los hombros o ligeramente caída como si estuviese escuchando algo. Este tipo de personas (auditivas) a menudo están hablándose a sí mismas e inclinan la cabeza hacia un lado, apoyándose en su mano o puño (O'Connor, 1995).

Las personas kinestésicas se caracterizan por tener mayor contacto, son más olfativas y tiene más desarrollado el gusto, las kinestésicas emplean palabras como: tocar, contacto, empujar, acariciar, sólido, cálido, templado, frío, áspero, agarrar, empujón, presión, sensible, estrés, tangible, toque, concreto, suave, arañar, sostener, rascar, sufrir, pesadez, liso y otros más. La respiración de los kinestésicos es profunda, inicia desde el estómago y se acompaña en ocasiones por una relajación muscular, la cabeza generalmente está agachada, la voz tiene un tono más profundo, hablan lentamente y con largas pausas (O'Connor, Op.cit).

Anteriormente se dijo que existen problemáticas con respecto a la comunicación y se hizo mención de los diferentes tipos de personas, la pregunta sería ¿Cuál es el problema? La respuesta es que cuando dos personas de distintos sistemas representativos (visual, auditivo y kinestésico), se comunican están hablando en dos canales diferentes, una puede ser visual y la otra kinestésica, por lo que cada una tiene un ritmo al hablar y al pensar por lo que no habrá entendimiento por ninguna de las dos partes o si puede existir el entendimiento, pero por tener características muy diferentes es probable que una o ambas personas se desesperen, lo cual producirá un mal entendido entre éstas. Por ejemplo dos personas en discusión, una persona auditiva y una kinestésica, la primera puede decirle “ya veo lo que quieres decir” y la kinestésica le puede contestar no tú no me comprendes “yo lo siento en el alma”.

Los malos entendidos en la comunicación se dan por diversas razones como el que las personas brinden un mensaje verbal y su cuerpo mande otro mensaje no verbal, añadiéndole a esto los tres tipos de personas que existen se complica cada vez más el proceso de la comunicación, ya que en ésta, están insertas diversas características.

3.3. Violencia intrafamiliar

En la actualidad el índice de violencia intrafamiliar es alto y es alarmante la manera en la que tiende a incrementar. Por lo cual es importante conocer su definición así como en lo que consiste dicho tema.

La raíz etimológica de la palabra violencia remite al concepto de “fuerza”, sin embargo, la definición de violencia ha ido sufriendo cambios a lo largo de la historia. De tal manera la Procuraduría de Justicia del Distrito Federal (s/a) define la violencia intrafamiliar como “todos aquellos actos u omisiones que atentan contra la integridad física, psicológica o sexual y moral de cualquiera de los integrantes de una familia” (Whaley, 2001, p. 22).

A la definición antes dada por la Procuraduría de Justicia del Distrito Federal, Ramírez (2000) agrega que la violencia intrafamiliar es entendida como la agresión o daño sistemático y deliberado que se comete en el hogar contra algún miembro de la familia y sobre todo es realizado por alguien de la misma familia.

Así mismo Zubizarreta, Echemburua y Corral (1996) definen la violencia intrafamiliar como las agresiones físicas, psicológicas, sexuales o de a cualquier otra índole llevadas a cabo reiteradamente por parte de un familiar y que causan daño físico y/o psicológico y vulneran la libertad de otra persona.

Valdez, Salazar, Hernández, Domínguez, de la Torre y Barbosa (2002) mencionan que la violencia intrafamiliar no reconoce culturas, ni religiones, sin embargo, las mujeres son las que sufren con mayor frecuencia la violencia, sobre todo las amas de casa que tienen entre 15 a 24 años, éstas son agredidas por sus esposos o pareja, los cuales tienen entre 25 a 34 años. No se puede cerrar a que sólo esta población de hombres son agresores, también personas mayores o menores dan muestras de agresión. Los varones generalmente realizan sus daños cuando están en estado alcohólico.

Así como se mencionó que no solamente los hombres de determinada edad son agresores, tampoco se puede solapar que las mujeres ejercen violencia hacia los hijos, los cuales cargan con las imágenes presentadas por parte de los padres cuando éstos tienen discusiones, además los infantes son víctimas del maltrato por su padre y/o por su madre. Estos niños reflejan su miedo en las escuelas y/o en grupos sociales, ya que suelen ser tímidos o por el contrario repiten con otras personas lo que ven en casa.

Existen diferentes modalidades de violencia intrafamiliar Whaley (2001) las siguientes:

La violencia física la cual consiste en acciones violentas que perjudican la integridad corporal, que van desde una bofetada hasta lesiones que causan la muerte de la víctima.

Cuando se presenta la violencia física, es común que el agresor sea el esposo, Vázquez y Sánchez (1995) expresan que la violencia marital se da en situaciones cíclicas que pueden ser referidas a tres fases, que varían en intensidad y duración de acuerdo a cada pareja: la primer fase es la de *acumulación de la tensión*, en ésta las agresiones son de tipo psicológicas y en ocasiones son golpes menores, en esta fase la persona que es agredida niega la situación real y en el agresor se incrementan ciertas actitudes como: celos y posesión, creyendo su conducta como justa. La segunda es la *fase aguda de golpes*, en ésta, la tensión alcanza su punto máximo y es caracterizada por el descontrol y la recurrencia hacia la agresión física. La tercer y última fase es la *reconciliación*, la cual se distingue por una conducta de arrepentimiento y afecto del agresor y la aceptación o perdón de la victima quien cree en su sinceridad.

Otro tipo de violencia es la psicológica, la cual abarca desde lo no degradante legalmente, como burlas y humillaciones, el acoso, el asedio o negación de los sentimientos dañando la estabilidad emocional de quien la recibe.

El tercer tipo de violencia, es la sexual, ésta incluye burla, acoso, negligencia o bien infligir dolor a la víctima durante el acoso sexual.

Otra de las modalidades de violencia es la financiera, la cual puede tratarse de apropiación o extracción del patrimonio del otro, control de ingresos, apoderarse de bienes inmuebles o muebles y despojo.

Ramírez (2000) al igual que Whaley (Op. cit.) brinda cuatro categorías con respecto a la violencia intrafamiliar las cuales son: violencia física, violencia sexual, violencia verbal y por último violencia emocional.

La violencia física es una invasión del espacio físico de la otra persona. La violencia sexual es muy generalizada y se encuentra dentro del ámbito de la violencia física. Este tipo de violencia consiste en imponerle ideas o actos sexuales a la pareja (es más común que se presente dicha violencia hacia la mujer). La violencia verbal requiere el uso de palabras para afectar y dañar a la pareja o cualquier integrante de la familia. La última violencia que define este autor es la violencia emocional la cual tiene como

objetivo destruir los sentimientos y la autoestima de la pareja o de alguno de los integrantes de la familia.

Del mismo modo, Nuñez, Monge, Gríos, Elizondo y Chavarrias (2003) señalan que la violencia física abarca golpes, quemaduras, mordeduras, heridas con arma blanca o de fuego, la violencia psicológica y emocional incluye intimidación, humillaciones verbales, manipulación, omisión, abandono y negligencia, la violencia sexual consiste en forzar física o psicológicamente a la mujer a tener relaciones sexuales o a una conducta sexual de determinado tipo.

La violencia intrafamiliar es una realidad de la cual no se puede escapar, es por tal motivo que se debe de brindar asistencia psicológica a todas aquellas personas que han sufrido esta problemática, ya que es algo con lo que tienen que vivir todos los días.

3.4. Autoestima

La autoestima tiene diversas definiciones, una de ellas la propone Carrión (2001) la cual es la valoración y aprecio que tiene la persona de sí misma. Este aprecio tiene que ver con que el individuo esté satisfecho o se acepte, con sus limitaciones y capacidades, en cuanto a la apariencia física, su intelecto, su conducta y sus emociones (Riquelme, Fraile y Pimenta, 2005).

Por su parte Branden (1992) realiza su propia definición en la cual pone de manifiesto que la autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para sus requerimientos. Esto lo concretiza en dos puntos, el primero de ellos se refiere a la confianza en la propia capacidad de pensar y de afrontar los desafíos de la vida y el segundo punto se refiere al derecho de ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar las necesidades y a gozar de los frutos de los esfuerzos.

Se podrían seguir citando un sinnúmero de definiciones, sin embargo, en lo que se pueden estar de acuerdo con los autores es que una buena autoestima favorece el desarrollo de las personas y lo ayuda a alcanzar una humanidad plena.

Para llegar a una humanidad plena es importante mencionar que el ambiente familiar va a ser la base para que la persona forme su autoconcepto y autoestima.

Virginia Satir (1972, en: Rage, 1996) demostró que el valor que se asignan a sí mismas las personas depende en gran medida del valor que les han otorgado los miembros cercanos de su familia.

Hernández (2003) también hace alusión a la importancia de la familia, él dice que la autoestima se forma en la infancia y el grupo que más influye para que se desarrolle ésta es la familia, ya que cuando los niños se sienten queridos, cuidados y aceptados tienden a desarrollar una autoestima alta.

Como ya lo mencionó Virginia Satir, Hernández y Carrión (2001) de igual forma señala que la autoestima se forma a lo largo de la vida y el lapso de mayor importancia es desde el nacimiento hasta los siete años, ya que a esta edad el niño comienza a formarse juicios de valor de acuerdo a las personalidades con los que convive.

Es de suma importancia destacar que las personas que presentan autoestima baja, es generalmente porque en la infancia pasaron por carencias afectivas, como la atención y cuidado, también pudieron sufrir maltrato o abuso (físico, sexual, psicológico, etc.), además participar como observadores en las discusiones por parte de los padres, en donde ellos como niños eran los mediadores entre los adultos y finalmente también pudieron pasar por carencias económicas (Alzate, Arbeláez y Arango, 2004).

Es necesario enfatizar que la autoestima puede variar a lo largo de la vida, esto va a depender de las situaciones por las que atraviese el individuo, pero de todas maneras la autoestima siempre va a estar presente aunque esté en constantes transiciones (Hernández, Op. cit.).

La autoestima es primordial y se basa en dos factores el interno (personal) y el externo (social), dependiendo de cómo se sienta la persona con respecto a los dos factores, va a reflejar esa percepción en: el trabajo, el amor, el sexo, la pareja, como padre, como formador, etc. y es a partir de esto que la autoestima va a ser la clave del éxito o del fracaso (Rage, 1996).

En las personas que tienen una autoestima alta surge con facilidad la integridad, la sinceridad, la responsabilidad, la compasión, el amor y la competencia. Estas personas están llenas de vitalidad y cuando se encuentran en crisis, éstas les ayudan a crecer (Rage, Op. cit.).

La autoestima se presenta en cinco ámbitos, el familiar, el social, el intelectual, el emocional y el físico. El primero se refiere a las concepciones que el individuo cree que su familia tiene de él (Alzate, Arbeláez y Arango, Op. cit.). El ámbito social concierne a la eficacia para conseguir amigos y tener relaciones sociales efectivas (Pastor, Balaguer y García, 2003). El ámbito intelectual se vincula con la eficacia en la escuela, se cree que aquellas personas que llevan buenas notas tienen una autoestima alta y se sienten satisfechas con su vida y con lo que hacen (González, Valdez y Serrano,

2003). El ámbito emocional se liga a los sentimientos que presenta la persona. Los individuos con autoestima baja esconden sus sentimientos, no tiene una visión para planear proyectos, tienen dificultad para reconocer sus habilidades y capacidades, no saben expresar sus sentimientos y piensan que lo que quieren (afecto, atención y amor) está fuera de ellos y no pueden construirlo desde su interior (Alzate, Arbeláez y Arango, 2004) y finalmente el ámbito físico se refiere a la imagen corporal que tienen de sí mismos.

Para entrar a otra escena es necesario mencionar que la autoestima está presente en todo momento y es fundamental hasta para la formación de una pareja valiosa, ya que se debe de tomar en cuenta sus tres partes esenciales: un YO, un TÚ y un NOSOTROS; esto quiere decir que los tres están presentes integralmente y ninguno de los miembros pierde su propia individualidad (Rage, 1996).

Pero para poder conservar esa individualidad es necesario tener una autoestima alta, ya que si no se cuenta con ésta, es probable que no se pida y no se de un respeto.

Con una baja autoestima, no se puede vivir una relación sana, ya que si un miembro absorbe al otro, le quita su libertad de ser responsable y comprometido. Por lo tanto para formar una verdadera pareja en la que ambos se permiten tener su propia intimidad y vida propia, pero también tengan una vida en común, se debe poseer autoestima alta. Es por ello que la autoestima es el requisito cardinal de una vida plena.

3.5. Abuso sexual

El abuso sexual es más común de lo que se podría imaginar, en estos casos generalmente las víctimas son: mujeres o niños (as), personas que por lo general poseen menos fuerza física, lo cual no es una determinante debido a que existen otras formas de obligar a la víctima, a contraer relaciones sexuales.

El abuso sexual implica un comportamiento de naturaleza sexual no deseado que involucra la existencia de patrones de conducta ofensiva.

El abuso sexual es efectuado en un 93% por un conocido de la víctima, de éste porcentaje, el 70% se encuentra en el núcleo de la familia y en mayor medida el agresor es el padre biológico (Maida, Molina, Basualto, Bahamondes, Leonvendagar y Abarca, 2005).

Entre los actos del abuso sexual se encuentra en mayor proporción las caricias indeseadas en la zona genital o anal, le siguen las incitaciones para realizar actos sexuales indeseables, después se presenta la violación, en cuarto lugar se encuentra la

introducción de objetos, dedos o pene en la vagina o ano y como último acto se halla la exposición involuntaria a pornografía (Maida, Molina, Basualto, Bahamondes, Leonvendagar y Abarca, 2005).

De acuerdo a los datos más recientes (2005) del Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática (INEGI) en México, el abuso físico se presenta en un 38.5 %, el abuso sexual en un 3.5%, el abandono que también es una forma de abuso se encuentra en un 5.0%, el abuso emocional en un 21.4%, la negligencia en un 36.5% y finalmente en la explotación laboral no hay datos.

Las reacciones comunes ante el abuso sexual son: temor, intimidación, desconfianza, depresión, desórdenes alimenticios, baja autoestima, aislamiento, preocupación sobre la seguridad personal, problemas al dormir y pobre concentración (Claramunt, 2000).

El abuso sexual trae consecuencias tanto psicológicas como sociales y en muchos casos, también existen secuelas físicas. Por lo cual es importante intervenir a nivel médico y psicológico.

El abuso en el noviazgo es también una experiencia común que viven las adolescentes. Se presenta habitualmente en relaciones donde la pareja constantemente ejecuta actos a nivel físico, sexual o verbal que dañan a la adolescente. Por lo general no es una experiencia aislada sino que ocurre en un contexto de violencia, miedo e intimidación, empeorando con el tiempo en frecuencia y peligrosidad (Claramunt, Op. cit.).

En este contexto de abuso y agresión, los novios agresores utilizan variadas estrategias de poder y control, tales como los celos, la posesividad, el aislamiento de amigos y de la familia. Es común escuchar a las adolescentes quejarse del control experimentado en torno a la forma de vestir, de maquillarse, de peinarse y de conducirse. Estas estrategias de control se van generalizando hacia la gran mayoría de áreas de comportamiento de las jóvenes, hasta presentarse en forma de agresión física y sexual. El abuso físico incluye empujones, golpes y patadas. En la forma sexual, se presenta una agresión incrementada que va desde los tocamientos indeseados, la crítica hacia el comportamiento sexual, las acusaciones y el ataque. Una vez instaurado el patrón de abuso, las agresiones aumentan en su diversidad y cantidad (Claramunt, Op. cit.).

Las mujeres que tienen este tipo de parejas, piensan que al casarse, el agresor cambiará su actitud, sin embargo, esto no suele ocurrir, por el contrario puede permanecer trayendo consigo consecuencias fatales.

Esto se puede ver en los datos de los Estados Unidos sobre la mortalidad con respecto al abuso dentro del noviazgo y las relaciones de pareja formales, estos datos muestran cifras alarmantes en una de cada tres mujeres asesinadas, de los cuales el novio o marido es el responsable (Claramunt, 2000).

Barry Levy (en: Claramunt, Op. cit) ejemplifica la forma sexual del abuso en el noviazgo, de acuerdo con los reportes de las adolescentes, entre estas formas de abuso sexual se puede encontrar: sexo forzado, demandar sexo después de una golpiza, sexo forzado sin protección, golpear durante el acto sexual, actos sexuales degradantes, entre algunas otras formas de abuso.

Los principales efectos de las víctimas que han sufrido violación son los siguientes: cambios súbitos de personalidad, baja en el rendimiento académico, múltiples parejas sexuales, retiro de las actividades, repentino comportamiento fóbico, abuso de drogas o alcohol, desórdenes de la alimentación, aislamiento de los grupos (Claramunt, Op. cit.).

Cabe señalar, que los efectos de las víctimas pueden variar de acuerdo a las diferentes personalidades y en la manera en cómo cada una de las personas decide salir adelante, además es importante y necesario el apoyo de los familiares para que la víctima supere este evento.

3.6. Aborto

A nivel mundial existen 43 millones de abortos, de estos el 90% se practican en condiciones insalubres. En este acto participan mujeres de todo tipo como las profesionistas, amas de casa, estudiantes, mujeres de distintos recursos económicos y distintas clases, sin embargo, las mujeres que intervienen más en este fenómeno son las de bajos recursos (Degante, 2005).

De acuerdo al Consejo Nacional de Población, cada año se realizan 220 mil abortos en condiciones deplorables, el Instituto Nacional de Perinatología menciona que las interrupciones de embarazos son de 850 mil casos al año. En México la Secretaría de Salud indica 300 mil embarazos anuales en adolescentes, sin embargo, no se sabe de que manera concluyen éstos, ya que en este país se realizan abortos ilícitos (Degante, Op. cit).

Deschamps (1979) dice que cuando la joven se da cuenta de que está embarazada de un hijo no deseado tiene dos posibilidades, conservarlo y llevar el embarazo o recurrir a la interrupción del mismo. Ante esta situación el pensamiento de las chicas en un primer momento es el “NO” abortar, sin embargo, al pensar en la situación familiar, escolar o profesional con respecto al embarazo, el aborto se coloca como posible solución. Cuando acepta esta opción es probable que las amigas le den ciertas recetas o direcciones para eliminar el producto.

El aborto viéndolo desde la perspectiva médica es la expulsión o extracción del producto de menos de 500 gramos de peso o hasta la semana 20 de gestación, de las 40 que consta un embarazo hasta el término, (Hernández, 2005).

Tipos de aborto

Hernández (Op. cit.) menciona que el aborto se puede presentar de dos formas: la **espontánea** y la **inducida**.

- ✓ La **espontánea** es cuando el cuerpo de la mujer sin razón aparente expulsa al producto. Se ha calculado que el 33% de los óvulos fertilizados abortan antes del siguiente ciclo menstrual, en estos casos las mujeres nunca se dan cuenta que estuvieron embarazadas (Mc Cary y Mc Cary, 1983).
- ✓ La **inducida** es cuando por medio de algún método se busca la expulsión del fruto (Hernández, Op. cit.).

Consecuencias del aborto

Las jóvenes que llevan acabo el aborto inducido tienden a sentirse culpables por ello y también tienen miedo de quedar estériles. Algunas de ellas presentan trastornos psicológicos ya que durante el aborto pudieron existir complicaciones (Deschamps, Op. cit).

El miedo siempre está latente incluso en aquellas mujeres que se casan después de un aborto y deciden tener un hijo, éstas presentan angustia por posibles anomalías en la gestación, por parto prematuro o por malformaciones en el producto (Deschamps, Op. cit.).

Después de un evento como el aborto, se suele presentar el duelo.

3.7. Duelo

El duelo es el conjunto de procesos psicológicos conscientes e inconscientes desencadenados por una pérdida (Goldbeter, 2003).

Bucay (2005) define el duelo como un proceso de cambio, ya sea interno o externo, es decir, es una aceptación y adaptación a la nueva realidad. El duelo generalmente se presenta por pérdidas, de las cuales se desprenden reacciones de diferentes tipos, en el área psicológica se puede experimentar rabia, culpa, ansiedad o miedo, también existen reacciones físicas como dificultad al dormir, cambio en el apetito, quejas somáticas o enfermedades, en el área social se presentan sentimientos de “responsabilidad o cuidados” sobre otros de la familia, también se puede presentar el deseo de ver o no a determinados amigos o familiares; en el ámbito emocional es posible que se extrañe, recuerde y llore por aquella pérdida y en el aspecto espiritual sobresalen cuestionamientos de fe y búsqueda de nuevos referentes religiosos.

Las etapas habituales del proceso de duelo son: la negación, la cólera, la negociación, la depresión y finalmente la aceptación. En el caso de las mujeres que han abortado, atraviesan por el mismo proceso de duelo, pero le pueden agregar un sentimiento de alivio, que al mismo tiempo les genera un conflicto, ya que sus ideas y sentimientos se contraponen.

Cuando un proceso de duelo se interrumpe voluntaria o involuntariamente, ya sea porque el proceso nunca empezó, se detiene en alguna de las etapas, progresa hasta alguna de ellas o rebota infinitamente; la herida no cicatrizada genera “trastornos” como depresión grave, abuso de drogas o alcohol, trastornos psicosociales de integración, ideas concurrentes de muerte y/o ausencia de pena (Bucay, Op. cit.).

Finalmente el duelo sano o completo es cuando el individuo logra aceptar la existencia de un cambio en su entorno exterior, seguida de la modificación de su mundo interior.

3.8. Elección vocacional

El joven al finalizar la educación media superior se encuentra en una decisión de las más importantes en su vida, es decir, tiene que elegir la carrera que desea estudiar y con la cual probablemente dedicará su vida futura, primero como estudiante y luego como profesional, sin embargo, para llegar a la “mejor” decisión, el joven atraviesa por diversas problemáticas como el que sus padres le pidan o en algunos casos le exijan

que estudie una carrera específica y él no tenga interés por ésta, estas influencias familiares generan dudas en el chico.

Otro aspecto en el que tiene que pensar el joven al tomar la decisión es en las habilidades que posee, ya que en ocasiones como lo menciona Crites (1974), la persona no tiene la capacidad suficiente o por el contrario tiene un nivel más alto de lo que la carrera demanda o en el mejor de los casos puede presentar el interés y la capacidad en el mismo nivel.

Además de las habilidades se debe de pensar en los recursos económicos y de tiempo con los que cuenta el chico, ya que aunque se tenga mucho interés en una carrera, si ésta se imparte en una Universidad costosa y no se cuenta con el dinero suficiente para solventarla o se encuentra alejada del lugar donde vive, puede ser un obstáculo para estudiarla aunque se tenga la capacidad cognitiva suficiente.

Ante estas situaciones, el estudiante puede realizar una elección incierta, por lo que dudará sobre ella o también puede hacer una decisión poco atinada, es decir, hay discrepancias entre la capacidad e interés del chico y lo que requiere la carrera.

Crites (Op. cit) dice que la indecisión en la elección vocacional es la falta de capacidad del individuo para seleccionar un curso particular. Por tanto una persona indecisa es alguien que no puede efectuar una elección vocacional aún después de contar con todas las condiciones para hacerlo.

Es cierto que existen obstáculos para llevar a cabo la elección, pero una de las principales barreras es la misma persona, ya que no asume la responsabilidad de su elección y por lo tanto de las consecuencias de ésta, por lo que se justifica con lo que los familiares quieren que realice o con las condiciones externas.

Lo antes mencionado se ve de manera real en la Facultad de Estudios Superiores (FES) Iztacala, ya que en ésta se presenta la problemática de la elección de carrera aún cuando ya se esté inscrito.

De acuerdo a los datos más recientes que manifiesta el Tercer Informe de Actividades Académico-Administrativas (2005) de la Facultad, en ese año se otorgaron 24 solicitudes de baja temporal y 55 alumnos solicitaron bajas definitivas: treinta y nueve de Enfermería a nivel técnico; cinco de Biología; cinco de Médico Cirujano; dos de Psicología; tres de Cirujano Dentista y uno de Optometría. Es importante destacar que la carrera de Psicología ocupó el penúltimo lugar con menores bajas definitivas.

Vale la pena resaltar que las deserciones se dan por diversas causas entre ellas se pueden citar tres: 1) carrera equivocada, 2) domicilio lejano y 3) situación económica.

Capítulo IV. Metodología

*Lo que hagas en la vida
tendrá eco en la eternidad.*

4.1. Justificación

El enfoque con el que se trabajó en el presente fue el humanista, ya que en éste lo más importante es la persona, pues ésta es la única responsable y libre de ser lo que es, de su existencia. La libertad que posee la persona siempre va a ser la adecuada pues nunca elige lo “malo”, siempre se elige lo “bueno”, el hombre tiene libertad, el hombre es libertad (Sartre, 1999).

El acompañamiento se basó en el enfoque humanista. Éste es cualitativo y se interesa por la particularidad del individuo, además trata de comprender a las personas desde un marco interno de referencia, es decir, desde su subjetividad.

El humanismo le facilita al usuario a que él mismo encuentre las soluciones a sus problemas. Como es el caso de los estudiantes de las diferentes carreras de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, ya que éstos presentaban dificultades a nivel individual como la autoestima baja, la falta de comunicación, la violencia intrafamiliar, el abuso sexual, el aborto, el duelo y la elección de carrera. Ante las problemáticas mencionadas fue necesario brindarles atención psicológica personalizada, ya que las personas que atraviesan por situaciones como los estudiantes de la FES-I o no pueden dormir, que tienen pérdidas cognoscitivas, pérdida del placer, de la alegría, del éxtasis, pérdida de la competencia, incapacidad para relajarse, debilitamiento de la voluntad y/o temor a la responsabilidad, entre otras presenta una humanidad disminuida (Maslow, 1999).

Entre los aspectos que se encuentran en la humanidad disminuida está la autoestima baja, por lo que es necesario aclarar que ésta es la valoración que la persona hace de sí misma, tomando en cuenta su eficacia, sus habilidades, sus destrezas y sus capacidades (Carrión, 2001).

La autoestima que cada persona posee es el resultado de las evaluaciones internas que se ésta hace, Aramburu y Guerra (2000) hacen mención a la distancia que existe entre lo que la persona es y lo que quieren llegar a ser (Yo real y el yo ideal), cuando existe un distanciamiento entre éstos, se vive una autoestima baja y en algunas ocasiones se unen ansiedades o depresiones, por lo que es de suma necesidad atender estas dificultades desde el ámbito psicológico.

Otra de las problemáticas por la que los universitarios pidieron acompañamiento fue la ineficaz comunicación con respecto al ámbito familiar, amoroso, escolar, entre otros. Hay que recordar que la comunicación no sólo se da mediante las palabras, sino que toda persona se comunica todo el tiempo, aunque esté en silencio, sin moverse o moviéndose, ya que la comunicación abarca todo lo que la persona realiza o no realiza. Al hacer notar que no hay ningún momento en que la persona se deje de comunicar, surgen los malos entendidos puesto que al mandar mensajes, éstos pueden ser incongruentes, el mensaje verbal manifiesta algo, pero el no verbal dice lo contrario, ante esto hay un desajuste entre las personas lo cual puede traer grandes consecuencias, como discusiones, peleas, rompimiento de relaciones, maltratos, golpes, entre otras.

Al hacer referencia al maltrato es importante recalcar que esta problemática también la viven o vivieron estudiantes por parte de su familia, la violencia intrafamiliar se da bajo las situaciones de abuso de poder, maltratando a algún miembro de la familia, este maltrato puede ser físico o psicológico o ambos, lo cual ocasiona diversos niveles de daño a las personas que son víctimas.

Dentro del contexto familiar hay personas que son más vulnerables a este tipo de violencia como es el caso de los niños, mujeres, ancianos y personas que sufren alguna discapacidad.

La violencia que sufren las víctimas puede adquirir diversos matices como ser sutil hasta llegar a algo brutal, esto puede ocurrir a cualquier edad, en la infancia, en estado de embarazo o bien a una edad adulta; la violencia suele repercutir en la salud física y mental. Estas consecuencias se observan fácilmente ya que la persona dañada puede presentar: marcas en la piel, aislamiento, repetición de la violencia, retraimiento, entre otros (Nuñez, Monge, Gríos, Elizondo y Chavarrias, 2003).

Dentro de la violencia se pueden presentar casos de violación o abuso sexual, éstos pueden ocurrir de distintas maneras, puede ser fuera de una relación de pareja, dentro de ella o por parte de un adulto hacia un niño (a) o adolescente, por lo que el abuso sexual se puede definir como la imposición de actos o preferencias de carácter sexual, la manipulación o el chantaje a través de la sexualidad o la violación. El abuso trae consecuencias a nivel físico y psicológico, por lo que es necesario que se atienda a la víctima desde el ámbito médico y psicológico.

Una de las consecuencias que acarrea el abuso sexual es el aborto, ya que cuando una mujer violada, queda embarazada, generalmente ésta no tiene deseos de dar a luz a un niño que fue resultado de un abuso, por lo que la decisión de la mujer es

abortarlo de manera clandestina en la mayoría de los casos, ante tal decisión, la mujer pasa por una serie de conflictos emocionales y mentales, ya que por un lado se encuentran sus valores y su educación, pero por el otro está el desprecio por el producto a causa del abuso. Al abortar al feto aunque era indeseado, la mujer pasa por un proceso llamado duelo, el cual consta de diferentes etapas como la negación, la cólera, la negociación, la depresión y la aceptación, éstas pueden estar en constante movimiento y en algunos casos no es posible terminar este proceso, por lo cual es necesario que la persona asista a terapia psicológica, ésta no va a cambiar a la persona ni la va a curar, más bien le va a proporcionar un espacio donde ésta con ayuda del facilitador pueda llegar por sí misma a la solución de su “problema” (Rosso y Lebl, 2006).

Otra problemática que presentó el estudiantado de la FES- I, fue la elección de carrera, ya que ésta se eligió porque la familia lo demandaba, porque no se llevaban materias relacionadas a los números, porque no pudieron entrar a su primera opción por diversos motivos, porque no sabían que elegir y se les ocurrió la carrera en la que actualmente están, etc., sin embargo, no están contentos con su elección, ya que ésta no los llena o no han tenido lo que esperaban de dicha carrera. Al estar en un lugar en el que no se sienten contentos, quisieran estar en otro espacio educativo, en otra carrera, en otro plantel, esto les causa un conflicto ya que por un lado aunque no les guste la carrera, están estudiando la Universidad, pero por el otro ¿para qué seguir?, si no están satisfechos y la pregunta forzada ¿qué hago? ¿a dónde me muevo? En estos cuestionamientos entran varias influencias como la familia, los amigos, el o la novia, los profesores, etc., sin embargo, la única persona que puede decidir es el alumno ya que éste afrontará las consecuencias de su decisión.

Por lo antes mencionado fue importante brindar atención psicológica a los estudiantes de la FES-I ya que como lo menciona Arrivillaga, Cortés, Goicochea y Lozano, (2004) aquellos estudiantes con antecedentes familiares de trastornos afectivos, la pérdida-duelo, el medio familiar caótico y el maltrato físico y psicológico; van a presentar enfermedades o desordenes, lo cual se va a ver reflejado en su educación integral, tanto como individuos, como futuros profesionales, pues al vivir diversas problemáticas, su vida académica no será de calidad ya que por pensar en otras cuestiones, no se concentran en sus estudios y esto se verá posiblemente en el futuro, ya que no serán unos profesionistas de excelencia, porque en su formación su desempeño no fue el óptimo por varias causas.

A pesar de que existen diversas dificultades en la vida, algunos hombres se esfuerzan por estar en vías de autorrealización, las personas son seres activos capaces de intervenir en su propio desarrollo y capaces de tomar la responsabilidad de su vida, lo cual las lleva al crecimiento personal a trascenderse (Rosso y Lebl, 2006).

Pero sólo una pequeña porción de la población humana logra la identidad o la individualidad, la plenitud humana, la autorrealización, (Maslow, 1999).

Los estudiantes de la FES-I al vivir situaciones como las antes descritas presentan lo que Maslow (Op. cit.) llamó complejo de Jonás o miedo, lo cual obstaculiza que la persona pueda autorrealizarse y para que se de dicha autorrealización es necesario que se resuelvan las dificultades que los usuarios reportan, ya que esto influye considerablemente en los distintos ambientes en que se desenvuelven, para que los estudiantes logran autorrealizarse, se les brindó acompañamiento individual o también llamada Terapia Centrada en la Persona, en la cual estuvo presente la instrumentalización como el reflejo (de contenido, de sentimientos y la elucidación), se propicio un clima adecuado, se dio la atención física y psicológica, la escucha activa, la concretización, el uso de metáforas y el manejo de los silencios.

Es por ello que el objetivo del presente fue: corroborar la efectividad de la Terapia Centrada en la Persona de Carl Rogers por medio de diez casos de estudiantes de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

Para lograr el presente los objetivos particulares fueron: emplear adecuadamente la instrumentalización perteneciente a la Terapia Centrada en la Persona al brindar acompañamiento individual y brindar las tres actitudes básicas: Aprecio positivo incondicional, autenticidad o congruencia y empatía.

4.2. Planteamiento del problema

La pregunta de investigación del presente fue: ¿La Terapia Centrada en la Persona de Carl Rogers es efectiva para que los estudiantes de la FES-I logren su autorealización?

Por lo que la hipótesis fue: la Terapia Centrada en la Persona de Carl Rogers es efectiva en la solución de las diversas problemáticas que los estudiantes de la FES-I manifiestan.

4.3. Método

4.3.1. Participantes

En la atención psicológica personalizada que se brindó, participaron 10 estudiantes universitarios de las diferentes carreras de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala del turno matutino, de los cuales 7 eran mujeres y los otros 3 hombres, sus edades oscilaban entre los 18 a 24 años, el acompañamiento que se les proporcionó estuvo basado en la Terapia Centrada en la Persona.

4.3.2. Materiales

Para brindar la Terapia Centrada en la Persona fue necesario emplear la instrumentalización que corresponde a dicha terapia:

- Propiciar un clima adecuado para el desarrollo del acompañamiento.
- Uso de reflejos (contenido, sentimiento y elucidación).
- Atención (física y psicológica).
- Escucha activa.
- Concretización.
- Uso de metáforas.
- Manejo de silencios.

4.3.3. Instrumentos y aparatos:

- Carlos González Viridiana: Empleó una grabadora de voz marca SONY, la cual requirió de un cassette estándar y 2 baterías "AA".
- Pérez González Ana Bertha: Empleó una minigrabadora de voz marca RadioShack, la cual requirió un minicassette MC-60 y 2 baterías "AA".

4.3.4. Descripción del lugar

El lugar donde se impartió el acompañamiento estuvo localizado en el Edificio de Gobierno de la FES-I, en los cubículos uno, dos y tres, éstos contaban con iluminación adecuada, sillas, poca ventilación, el espacio era reducido ya que existía material ajeno para el acompañamiento; de estos cubículos el dos y el tres estaban separados por una mampara de madera por donde se filtra el sonido de un cubículo a otro.

4.4. Procedimiento

La atención se brindó a cada persona una vez por semana, con una duración de 50 minutos, cada usuario tenía un horario el cual podía variar de 1 a 5 de la tarde según las características y posibilidades de cada uno de ellos.

El propósito principal de las facilitadoras fue brindar acompañamiento individual a los estudiantes que solicitaron asistencia psicológica de las diferentes carreras impartidas por la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, con la finalidad de que éstos se autorrealizaran y gozaran de una humanidad plena.

Para llevar a cabo lo anterior, fue fundamental que cada facilitadora propiciara un clima adecuado, el cual favoreciera el desarrollo del acompañamiento individual de tal forma que el solicitante bajara sus defensas.

También fue necesario que las facilitadoras tuvieran las tres actitudes básicas: Aprecio positivo incondicional, autenticidad o congruencia y empatía, lo cual favoreció el acompañamiento.

Igualmente fue necesario emplear de manera adecuada las técnicas y la instrumentalización que se consideraron apropiadas de acuerdo a cada caso específico, así como tener conocimiento del enfoque humanista.

4.5. Justificación metodológica

En el presente trabajo se empleó el método fenomenológico y dialógico.

Tomando estrictamente en un sentido etimológico, el término “método” (metáðódós) es el camino que se debe recorrer para llegar a la meta deseada.

Cada ciencia exige su propio método, de acuerdo con la naturaleza del objeto de estudio “humano”, “animal” o “inorgánico”.

Es innegable que se necesitan métodos diferentes para los diversos objetos de estudio y una muestra de ello es la vida humana, ésta tiene demasiada riqueza y requiere métodos más humanos y personalistas para la comprensión de la persona, el camino que parece más adecuado para una cabal comprensión del hombre es el método dialógico, ya que incluye las bondades del método fenomenológico y del comprensivo, puesto que reúne un conjunto de cualidades que lo hacen flexible y sensible a las características de cada persona (Martínez, 1988).

Dilthey (s/a, en: Martínez, 1993) argumenta que de las ciencias naturales se tiene conocimiento y explicación, pero que de las ciencias humanas no se tiene comprensión e interpretación. Por comprensión (*Verständnis* o Verstehen*) se entiende el proceso de

Verständnis o Verstehen*: significa percepción interior, experiencia interna, transvivencia y empatía, son términos que hacen alusión a esa capacidad inmediata y fidedigna del fenómeno psíquico, la cual intenta sustituir a la artificialidad o a la objetividad (Pinillo, Op.cit.).

captar el significado y la intención, que consiste en una operación mental, es decir, es una visión intelectual de la labor de la mente humana o también “el descubrimiento del yo en el tú”.

En la filosofía del diálogo de Buber, se originó la “psicología del encuentro” y cuyo paradigma se halla en la relación terapéutica, alrededor de la relación *yo-tú*; esta expresión indica una relación de reciprocidad que implica un encuentro. Es, por consiguiente, muy diferente de la relación de persona a cosa, de sujeto a objeto, que envuelve una cierta forma de utilización, dominio o control, aunque se califique sólo como un conocimiento “objetivo” (Martínez, 1993).

Marcel (s/f; En: Martínez, 1988), también llega a la fórmula yo-tú, que indica un encuentro genuino a través de términos como “intersubjetividad” y “comunicación” y piensa que solamente se puede conocer “a nosotros mismos” partiendo del otro o de los otros.

Así mismo Fromm hizo referencia a “lo que yo soy” y “lo que tú eres” y dijo que solamente se llega a conocer a través de una vivencia mutua, a través de un conocimiento recíproco de “lo que nosotros somos” (Martínez, 1993).

Platón había dicho que no hay más acceso al mundo de la idea que “hablar por medio de preguntas y respuestas”, preguntando y contestando se entiende el “yo” y el “tú” y no sólo se entienden entre sí, sino que se entienden, además a sí mismos, (Martínez, 1988).

Para tener una comprensión entre el “yo y el tú” es necesario el método fenomenológico, ya que éste abre el camino al cambio del cliente, dado que cuando éste se siente comprendido, puede percibir lo que el mundo significa para sí y puede comprenderse. A consecuencia de tal comprensión se da un funcionamiento pleno, o sea, la persona se da cuenta de sus sentimientos, tiene la capacidad de vivir en el tiempo presente, desarrolla un mayor conocimiento de sí misma, tiene mayor confianza para tomar decisiones, se vuelve más original y expresiva, puede aceptar con más facilidad a los demás y puede enfrentar los problemas de la vida de una manera más fácil y adecuada para ella (Rosso y Lebl, 2006).

Dilthey (s/a, en: Pinillo, 1983) apunta que la vida humana se comprende, pero no se puede explicar, ya que las explicaciones se quedan para los saberes de la experiencia exterior. Contrariamente a lo exterior, Husserl al igual que Heidegger dicen que la fenomenología es ir a las cosas mismas por lo que para ellos la fenomenología significa dejar ver a partir de él mismo aquello que se muestra y tal como se muestra a partir de él

mismo. Aquello que propiamente hay que dejar ver, lo que tiene que venir a mostrarse, no es lo ente que se afana en mostrarse, sino lo oculto y encubierto, el ser de lo ente y el sentido del ser (Pöggerler, 1986).

Lo antes dicho se refiere a lo que se percibe en la experiencia vivida, en la cual no es posible la objetividad, ya que en la base de todo conocimiento está la intuición.

El método fenomenológico es empleado por aquellos que comparten la idea de que las realidades son de tal tipo que sólo pueden ser captadas desde el marco interno del sujeto que las percibe. Este método permite estudiar, no “la realidad externa” que es igual para todos, sino otra realidad individual cuya esencia depende del modo en que es vivida por el sujeto, una realidad totalmente personal que le corresponde exclusivamente y de manera unitaria a la persona (Ávila, 2006).

De esa manera se entiende que la fenomenología es el estudio de los fenómenos tal como son experimentados, vividos y percibidos por el hombre. Este método permite descubrir los fenómenos singulares respetando plenamente las descripciones que hace la persona de sus propias vivencias, entendiendo la gran dificultad que implica tratar de describir una sensación con palabras, pero conscientes de que logran enriquecer la existencia humana (Ávila, Op. cit.).

Con respecto a las propias vivencias un ejemplo sería cuando una persona toma clases en una escuela, su campo fenoménico abarca todo su salón y la interacción con otros compañeros. Esta es su experiencia fenomenológica, pero ésta no será igual para todos los miembros del grupo, es por eso que el campo fenoménico puede ser amplio o restringido, por lo que dos organismos pueden pintar sus experiencias con diferentes matices.

El método fenomenológico consiste en escuchar detalladamente muchos casos parecidos, para posteriormente ocuparse de encontrar una estructura común a todos ellos (Ávila, Op. cit.).

Dicho método se empleó al brindar el acompañamiento a los estudiantes de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, en cualquier acompañamiento es importante que el facilitador trate de hacer a un lado sus creencias, hipótesis o suposiciones para tratar de captar toda la magnitud de las vivencias del otro.

Capítulo V. Reporte fenomenológico de las experiencias de los estudiantes de la FES-I que solicitaron acompañamiento individual

A continuación se presentan diez reportes verídicos de estudiantes de la FES-I, los cuales recibieron asistencia psicológica por medio de la Terapia Centrada en la Persona, los nombres que corresponden a los casos son ficticios.

Las transcripciones de las experiencias de los estudiantes, se realizaron tal cual se presentaron en cada sesión. Así mismo se utilizó la instrumentalización y los componentes que corresponden al acompañamiento rogeriano.

Nota Técnica: Se presenta cada una de las experiencias, conteniendo los siguientes rubros:

- Datos demográficos
- Problemática reportada por el usuario
- Descripción fenomenológica de cada sesión
- Reporte de aspectos relevantes durante el proceso, retroalimentación e incidencias de cada una de las experiencias.

5.1. Daniela N.

Edad: 19 años

Carrera: Medicina

Estado civil: Soltera

Vive con: Su madre y su hermana mayor. Sus padres son divorciados y
frecuenta a su papá una vez cada quince días.

Problemática: Inseguridad y toma de decisión

5.1.1. Sesiones

Daniela N.

16 de noviembre de 2006

Primera sesión

Día de la presentación

En este día se mencionó el tiempo de duración de la terapia, también se hizo mención de las condiciones que debían estar presentes durante ésta, es decir, que los celulares estuvieran apagados, se informó acerca de la puntualidad, se le pidió no comer en el cubículo, se arreglaron cuestiones de horario, se le preguntó si padecía de alguna enfermedad y reportó padecer asma-controlada, no requiere de tomar medicamentos u oxígeno, se le preguntaron las expectativas de la terapia, también se le pidió autorización para grabar su voz y aceptó, finalmente se realizó el intercambio de números telefónicos para avisos.

Ana: ¿Cuál es el motivo por lo que solicitaste atención psicológica?

Daniela: Porque creo que... y va a servir para mejorar mi profesión. Me falta mucho...

Ana: Te falta mucho ¿En qué?

Daniela: ¡Ay! no sé. Es que haga de cuenta es que siento que estoy mal porque no soy una persona segura y este... no sé... me falta seguridad personal.

Ana: Por lo principal que vienes, se podría decir que es inseguridad.

Daniela: No sé vengo a investigarlo.

Ana: OK, quieres ir viendo que está pasando...

Daniela: Si.

Ana: Me gustaría saber ¿Cómo te sientes ahorita?

Daniela: Ja, pero ahorita, ahorita en este momento...

Ana: Sí. En este momento o en los últimos días.

Daniela: Estaba emocionada porque nunca había ido al psicólogo, amm, no sé. Me siento presionada porque están lo departamentales.

Ana: Los departamentales ya los hiciste o ¿Apenas los vas a hacer?

Daniela: No, apenas los voy a hacer, es la próxima semana, me siento presionada, porque sé que no sé, a lo mejor me falta mucho porque todo es muy rápido, me siento bien.

Ana: Esa presión ¿Dónde la sientes? En que parte de tu cuerpo.

Daniela: En los hombros y no sé en mi cabeza, estoy presionada, como que pienso mucho en los exámenes.

Ana: Y al sentir nervios, te hace sentir ¿Desesperación? O ¿Cómo te hace sentir?

Daniela: ¡Ay! me hace sentir enojo, porque tengo muy poco tiempo y no sé, como... que temor de que salga mal.

Ana: Y en caso de que salga mal ¿Qué puede pasar?

Daniela: Pues reprobado.

Ana: Y esto te traería varias consecuencias.

Daniela: Ja, pues no sé nada más volvería a cursar y (Silencio) no sé me sentiría mal, ja

Ana: Mal contigo, mal con otra persona...

Daniela: Conmigo y no sé con mi familia porque me apoya y digo: “¡ay! voy a salir mal” ja.

Ana: Es así como tengo la presión, me duelen mis hombros, por lo mismo de los departamentales, que sé que tengo poco tiempo y que tal si repruebo ¿Qué voy a hacer?

Daniela: Si.

Ana: Y ¿Qué quieres hacer ante esta situación?

Daniela: Relajarme, es que aparte soy como que muy nerviosa. No sé... me presiono mucho y eso hace que a veces no haga las cosas... ¡ay! me da flojera.

Ana: Y después de la flojera ¿Qué te pasa?

Daniela: En... primero que voy a hacer y solución... y si lo hago mal viene culpa, es como todo.

Ana: Es ¡ay! porque no lo hice, ¡ay! me dio flojera de hacer las cosas, en vez de hacer las cosas... ¡ay! eché la concha.

Daniela: Ajá, mmm ¿Qué más te digo?

Ana: Cuando te anotaste para venir aquí ¿Qué pensaste?

Daniela: Que a lo mejor encontraría la solución, ¿Por qué soy tan nerviosa?, ¿Por qué... no soy segura?, ¿Por qué no soy un poquito más fuerte?

Ana: Segura, un poquito más fuerte ¿A qué te refieres? ¿En qué ámbitos? ¿Con qué personas?

Daniela: Segura mmm, este..., segura en hablar..., bueno entre mis amigos no me cuesta hablar, pero así a desconocidos, me da miedo.

Ana: Miedo, como que me voy a equivocar y se van a dar cuenta ¿Qué va a pasar?

Daniela: Ajá.

Ana: Y si te equivocas ¿Qué pasa?

Daniela: Pues... pues nada, pues me equivoqué y ya.

Ana: O alguna vez te equivocaste y esto te hizo sentir mal, avergonzada, triste.

Daniela: No, no sé, no me acuerdo (Silencio) es que a decir... tengo las soluciones, pero no las puedo poner, no las puedo sacar y eso me desespera que nada más estoy piense, piense y piense y no las puedo sacar y no actúo.

Ana: ¿Me puedes contar una situación?

Daniela: Por ejemplo, cuando hablo así con la gente y digo no me tengo que poner nerviosa, sé lo que voy a decir y cuando llega el momento, todo lo que pensé no lo puedo actuar.

Ana: Por ejemplo, en una exposición...

Daniela: Ajá, o sea, tengo todo, lo estudié, tengo lo que voy a decir y cuando me paro, no sé si me ganan los nervios, de vas a decir esto y habla fuerte y claro y en el momento ¡ohh! y ya me pongo nerviosa y no actúo en el momento como debí actuar.

Ana: Antes de que pase esto, tu dices yo lo sé, yo me lo aprendí, yo puedo.

Daniela: Si, yo así bien segura, pero llega el momento y ya no, no sé que hacer, como que lo que pienso ya no.

Ana: Llega el momento en que ya te paras vas a exponer y en ese momento piensas chin me voy a equivocar y ¿Qué voy a hacer?

Daniela: Siii, me ganan los nervios, yo creo que eso es lo que no me permite actuar ¿No?, lo que había pensado hacer, nunca lo había pensado.

Ana: Tú mencionabas que te gustaría no ser tan débil

Daniela: Ajá, algo triste como...

Ana: Triste ¿Cómo qué?

Daniela: ¡Ah! no sé, necesito pensarlo, triste como una despedida, es un momento triste, hablo y no sé, hablo y se me comienza a quebrar la voz, soy muy sentimental, entonces me gana el llanto y ya no me permito hablar, igual y ya no ser tan llorona y ya ¡ay...!

Ana: ¿Te has despedido de algunas personas?

Daniela: ¡Oh! Por Dios, pues si.

Ana: ¿Me quieres platicar de alguna que haya sido muy significativa para ti?

Daniela: ¡Oh! ¡ay! por Dios a ver...mmm, es que no fue despedida así.

Ana: ¿Fue una perdida?

Daniela: ¡Eh! (Silencio) bueno mis papás están separados, pero nunca me despedí de él, pero cuando se fue de la casa creo que no me despedí de él, no sé si eso tenga algo que ver, pero no me despedí, es que tenía como 12 años y no me acuerdo del momento, si me despedí de él o no.

Ana: Bueno pero ¿Qué sentiste? cuando supiste que ya no iba a estar tu papá en tu casa o con tu familia.

Daniela: No sentí feo porque ya las cosas estaban mal, entonces era lógico y era para el bien de todos.

Ana: De todos.

Daniela: Si ajá, iba a decir peleas o algo así.

Ana: Y... ¿Qué pensaste, qué sentiste cuando viste que ya se iba o ya no estaba?

Daniela: Es que no lo recuerdo, es que como que ya lo veíamos venir y como que ya no fue el sopetón tanto... es que ya no me acuerdo bien; pero yo creo no porque no me despedí de él, creo que nadamas ¡ah! si una abuelita que se murió pero de ella no me despedí y si me pude despedir pero no así en vivo pero, no me pude despedir, ¿Cree que sea eso?

Ana: ¿Tú crees que sea eso?

Daniela: Pues no o si...aparte no me gustan las despedidas. Son muy tristes así como perder a alguien no me gusta, se me hace muy triste.

Ana: El perder a alguien ¿Cómo te hace sentir a ti?, o sea, es triste, pero esa tristeza como te hace sentir a ti, ¿Qué pasa con esa tristeza cuando alguien se despide?

Daniela: En el momento triste... porque sabes que no vas a volver a verla o si pero ya no es lo mismo, si triste; si porque ya no vas a tenerla como la tenías.

Ana: Y al ya no tenerla ¿Sientes soledad? ¿Qué te falta algo? No sé...

Daniela: Yo creo que me falta algo, si porque (Silencio) te va a faltar pero ya como va pasando el tiempo ya no te va a afectar tanto.

Ana: Y ¿Cómo te sientes ahorita?

Daniela: Bien.

Ana: ¿Qué es eso de bien?

Daniela: Pues si estaba un poco feliz y emocionada porque venía pero... (Silencio) me siento presionada (con voz suave),...por los departamentales ¡ah! Y aparte no soy muy buena en los exámenes.

Ana: ¿Qué pasa, para que tú no seas buena en los exámenes?

Daniela: No sé, en el otro estudié mucho con mi amiga. Es que ella estuvo de oyente y pues ya había tomado clases, entonces sabe un poco más, entonces estudié con ella y ya

me iba explicando y todo; así estudiamos y... ¡ay! vinó; y casi no sabía nada, mínimo; a parte me puse muy nerviosa, eso es, me pongo nerviosa y por eso fallo, entonces no sé como que me da mucho miedo.

Ana: Y ¿Qué quieres hacer con los nervios? que no te dejan hablar bien, responder bien a tus exámenes. Tú dices ¡ay! voy a exponer y me lo sé, estoy bien segura, te paras y ¡ay! ya llegaron los nervios.

Daniela: ¡Ah! ya descubrí algo que los nervios hacen mi inseguridad, ¡ah! he descubierto algo (Sonríe).

Ana: ¿Y qué quieres hacer con esos nervios?

Daniela: Pues no sé.

Ana: A ver... recuerda una situación nerviosa.

Daniela: Mmm ah... muchos, como soy muy nerviosa, tengo muchos, pero así muy nerviosa... (Silencio) creo que ahorita, porque no sé si me esta mirando o me está estudiando, me escucha todos mis errores, eso me da muchos nervios.

Ana: Te da nervios, el que otra persona piense algo de tí.

Daniela: Mmm a ver espere... tengo que pensarlo... (Silencio), creo que sí, creo que, sí creo que sí, no estoy muy segura, pero creo que si, sino porque sentiría nervios ¿No cree? Si aquí estoy nerviosa, porque sé que usted al rato va a ver la grabadora y va a pensar algo de mí.

Ana: No, no voy a pensar nada de ti, las grabaciones son parte de la terapia, son cosas de Psicología, no te voy a juzgar.

Daniela: ¡Ah! estoy loca...

Ana: No, voy a decir ¡ah! está loca o algo por el estilo, no, no lo voy a hacer, sólo es para llevar un archivo.

Daniela: Bueno, pero tiene que pensar algo.

Ana: Voy viendo la secuencia de las terapias, para ver por donde vamos pero nada más.

Daniela: ¡Ah! y ¿Por qué no trae una libreta? para que ahí vaya anotando.

Ana: ¡Ah! Porque en la grabadora se graba todo y si escribo no te pondría la misma atención, porque me distraería.

Daniela: Oiga si. Es cierto.

Ana: Bueno pero estábamos en que estás nerviosa, porque yo escuche lo que digas...

Daniela: Ah. Creo que de ahí vienen mis nervios, de que a lo mejor y tengo miedo de qué piense la gente ¿No?

Ana: Hay una persona...

Daniela: (Señala su Yogurt, manifestando: puedo comer).

Ana: No.

Daniela: Es que estoy nerviosa, siento mi boca seca (Mueve sus manos y pies).

Ana: ¿Sientes que necesitas hacer algo para que esos nervios se vayan? (Mueve manos y pies).

Daniela: Es que soy muy inquieta, ahorita si me estoy moviendo, pero no porque me quiera mover mucho. Si, soy inquieta, entonces me tengo que mover.

Ana: A ver parate aquí (señala el lugar), ¿Te dan miedo las hormigas?

Daniela: No, me dan miedo los ratones.

Ana: Cierra tus ojos, vas caminando en una montaña, entre árboles, entre plantas y llegas a un lugar donde hay un hormiguero, hay muchas hormigas, muchas, muchas, se te comienzan a subir por los pies, se siguen subiendo, van por tus rodillas, cada vez son más ya llegaron a tus brazos y van para arriba, ¿Quieres sacudirte? Sientes como se están moviendo en tu cuerpo. Sacúdete, muévete, quítalas, brinca para que se te caigan, sacúdete fuerte, todas, todas, alza tus brazos...

Daniela: No, porque se me subirían más.

Ana: OK, no las subas, pero quítatelas.

Ana: Ya puedes abrir los ojos.

Daniela: Siento que todavía traigo.

Ana: Quítatelas.

Daniela: ¡Ah! ya.

Ana: Bueno estábamos en los nervios.

Daniela: Creo que eso es lo que me lleva a la inseguridad, pero, ¿Cómo cree que debo calmar mis nervios?

Ana: ¿Te has sentido en una situación tranquila?

Daniela: Si.

Ana: ¿Qué has hecho para estar tranquila?

Daniela: (Silencio) Estar en la playa y así. Me gusta mucho el ruido del mar y voltear al cielo.

Ana: Si llega una situación de nervios podrías recordar esta imagen de la playa, voltear al cielo, talvez respirar, relajarte y contestar.

Daniela: Es que si lo puedo hacer, porque antes del examen estoy tranquila. Digo: estudié; pero llega el momento, cuando llegan los nervios, lo que pensaba así se va y ya no puedo pensar como pensaba que tenía que actuar. O sea ya cuando llega el momento digo relájate, pero no, no sé esto y esto bla bla.

Ana: Los nervios son por el hecho de hacer un examen o dices hijole esta pregunta no me la sé, esta tampoco...

Daniela: (Silencio) es que el hecho de que es un examen te van a calificar y eso pues si causan nervios y si cuando digo ¿Esto qué era?, no sé y ¿Qué voy a hacer?

Ana: Y al no saber algunas respuestas te pone nerviosa y esto hace que ya no contestes bien las demás.

Daniela: Bueno, me hace dudar, o sea, si las puedo contestar pero me hace dudar (Silencio) y aparte como que pienso mucho lo que voy a hacer.

Ana: Piensas mucho.

Daniela: Si, porque pienso cual es la mejor, me pongo a observarlas, elijo las que me parecen mejor y como las dos me parecen mejor tengo duda de cual va a ser la mejor.

Ana: ¡Ay! tengo que decidir y son muy parecidas y ahora ¿Cuál?

Daniela: (Silencio) las parecidas, si me causan confusión.

Ana: ¿Te dedicas mucho tiempo a estudiar?

Daniela: A veces porque cuando tengo mucha tarea, hago lo más importante, pero si tengo mucha, como que me presiono mucho y eso hace que no avance mucho y estoy haciendo algo y veo que no avanzo y me desespero y digo ¿Qué hago? mejor ya, no me voy a preocupar y ya mejor ahorita descanso y ya como que me quita tiempo.

(Silencio) Tengo un poco de indecisión, mucha inseguridad.

Ana: De seguridad, miedo... y tristeza cuando vienen las despedidas.

Daniela: Ajá.

Ana: De todas estas que hemos visto, ¿Con cuál quieres empezar?

Daniela: Yo digo que con los nervios, porque los nervios crean los demás, indecisión porque estoy nerviosa y pues... indecisión tal vez no está ligada con los nervios, no si nervios.

Ana: Alguna vez te has sentido sin nervios.

Daniela: (Silencio) Si en unos exámenes de Psicología, llevaba en la prepa Psicología, estaban muy fáciles, no sé si me gustaba pero eran fáciles.

Ana: Y ¿Cómo te sentías?

Daniela: Pues bien, tranquila pues podía hacer mis cosas.

Ana: ¿Sentías nervios porque sabías las respuestas, porque estabas segura de que sabías las respuestas?

Daniela: Si. Además sus exámenes eran a libro abierto y ponías tu la idea y estaba tranquila y podías leer bien...

Ana: Se te facilitaba escribir las ideas con tus palabras de lo que decía el libro.

Daniela: Ajá.

Ana: Y en la exposición ¿Qué pasa?

Daniela: Es que hablar enfrente de tantos, no sé, luego así te están obsérvanos y están viendo todo lo que dices, o sea, si estudias y cuando llegas ahí no lo dices o si lo dices pero no lo dices como tú quisieras decirlo.

Ana: Cuando vas a exponer y te paras enfrente y ves a tus compañeros ¿Qué piensas?

Daniela: Empiezo a pensar que tengo que hablar bien y tengo que hacerlo compacto para que lo entendían ellos.

Ana: Piensas que ellos piensas algo de ti.

Daniela: Pues si porque me están escuchando, al escuchar vas pensando.

Ana: Piensas que piensan algo de ti..., de tu persona.

Daniela: Si pienso que estoy hablando y no sé, tengo que hablar fuerte y tengo que explicarlo bien y los nervios no me dejan hablar bien, entonces lo digo súper rapidísimo y lo digo mal, bueno no tan mal, pero no como yo quería.

Ana: Y después de que no te salieron las cosas ¿Qué sientes, qué piensas?

Daniela: Pues ¿Por qué lo hiciste... por qué pensaste... por qué no te tranquilizaste... por qué lo que pensabas no lo llevaste a cabo?... Pero mis nervios no me dejaron.

Ana: Ahorita ¿Te sientes todavía nerviosa?

Daniela: No ya no, estuvo muy bien lo de las hormigas.

Ana: Ahora vamos a hacer otra cosa. Siéntate cómoda, cierra los ojos, no me vas a contestar nada, todo va a ser interior y vas a comenzar a inhalar y exhalar profundamente, inhala... exhala... siente cómo entra por tu nariz el aire, va pasando por tu garganta, inhala y exhala profundamente, ve soltando poco a poco tú cuerpo, inhala y exhala profundamente, siente como están los dedos de tus pies, las plantas, siente como están conectadas, velos relajando poco a poco, inhala y exhala profundamente, siente tus rodillas..., ¡relájalas!, suéltalas, inhala y exhala profundamente, siente tus piernas, tus músculos, siente cómo haces presión con la silla, inhala y exhala, siente tú cadera..., tú espalda..., tú columnas..., siente como están conectada, inhala y exhala, relájalas, velas soltando poco a poco, siente tus hombros, siente la tensión sácala del cuerpo, relájate, libérate, tus brazos, tus manos, siento los dedos de tus manos y relájalos, siente

tú abdomen, tú pecho, conforme respiras sientes como se mueve tú abdomen, relájalos, inhala y exhala profundamente, siente tú nuca, tú cabeza, tú frente, tus mejillas, siente tú cuerpo, relájalo, inhala y exhala profundamente, inhala y exhala, siente como tú cuerpo está relajado, inhala y exhala profundamente, ahora ve abriendo poco a poco tus ojos.

Ana: ¿Cómo te sientes?

Daniela: Bien, creo que si tenía sueño.

*(Abren la puerta)

Ana: ¿Cómo es bien?

Daniela: Más tranquila.

Ana: OK, aquí lo dejamos y nos vemos la próxima semana.

Daniela: Si, OK adiós.

Ana: Adiós.

Segunda sesión

Ana: ¿Cómo estas? Me quieres comentar lo que me decías acerca de los exámenes, ¿Cómo te sentiste?

Daniela: Estudié, pero yo pensé que iba a venir mas difícil pero a ver cuanto saco.

Ana: Te sentiste tranquila, ¿contestaste....?

Daniela: Aheemm si al principio dije ay, pero dije voy a leer bien, pero como estudié estaba calmada, entonces me puse a leer y dije si, estuvo muy, muy fácil y a la mera hora lo repruebo ¿No?

Ana: Ojala y no, pero te sentiste tranquila, segura porque habías estudiado.

Daniela: Si, si, hasta de más. Dije se me murieron varias neuronas por haber estudiado tanto.

Ana: Pero ese conocimiento ahí queda para cuando lo puedas ocupar, ¿Y como estás con lo que me comentabas de la semana pasada?

Daniela: Con mis nervios todavía siguen, le platique a mi hermana y me dijo... Yo creo que es más nerviosa que yo, es que es más nerviosa y más nerviosa y me dijo: “escúchala y luego me dices que te dijo”.

Ana: !Ah! Y con los nervios dices que siguen todavía.

Daniela: Si es que hay que trabajarlos.

Ana: En esta semana ¿Te sentiste nerviosa?

Daniela: Mmm creo que si, es que toda esta semana es de exámenes, el lunes se me hizo tarde y no llegué y dije: “¡ay ya!” no lo hice y gracias a usted dije: “si no lo haces que pasa” y varias se van a ir a finales, es que es un poquito difícil y dije: “bueno ya estudio para el que sigue”, ahora no me presioné tanto, dije bueno ya, es que si hice mucho de transporte, hice como dos horas.

Ana: ¿Vives muy lejos?

Daniela: Si. En Iztapalapa.

Ana: Ah que bueno que ya no te presionaste, pero tampoco no hay que quedarse ahí en...

Daniela: No, o sea, procuré llegar pero pues ya llegué tarde y... estuvo... un poco triste, ya después me fui a tomar un café y dije no pues ya y me acordé de usted, si pasa que va a suceder.

Ana: ¿Otra situación, como una exposición, en donde hayas sentido inseguridad que me mencionabas?

Daniela: No, a lo mejor mañana, porque es el segundo pesado, porque este estuvo fácil, jajaja, el que viene si esta difícil, es de práctica-clínica, entonces si, a lo mejor y no estudio y mañana me voy a sentir muy nerviosa.

Ana: Por falta de tiempo, ¿Por qué es muy pesado...?

Daniela: Es que es mucha información y tengo que estudiar mucho, a lo mejor mañana me siento nerviosa...

Ana: Te ¿Quieres sentir nerviosa mañana?

Daniela: Mmm noo, pero como es examen, yo digo que me voy a sentir nerviosa

Ana: Como que es algo normal que pasa en los exámenes y hay sus excepciones como hoy

Daniela: Si, pero mañana voy a presentar nervios

Ana: Pero te gustaría reducir esos nervios

Daniela: Si porque luego me distraen esos nervios, hoy no me sentí nerviosa porque dije bueno que puede pasar y no me sentí nerviosa y mañana puede ser fácil como el de hoy pero no creo, todo puede pasar jajajaja

Ana: ¿Te da risa de los mismos nervios?

Daniela: Si, de que puede pasar, me imagino que puede estar fácil o difícil y digo no puede pasar (volteando hacia arriba)

Ana: Cuando dices no puedo pasar veo que ves hacia arriba, sientes algo en tu cuerpo

Daniela: Si es que veo el letrero, ¿Cómo que si siento algo en mi cuerpo?

Ana: Que si sientes algo en tu cuerpo cuando dices me imagino y me dan nervios y te da risa, ¿Sientes esos nervios en alguna parte de tu cuerpo?, el estomago, el pecho, las piernas, el corazón late más rápido, algo así...

Daniela: Si, creo que si.

Ana: Puedes identificarlo ¿En dónde?

Daniela: Si..., yo creo que en mis pies, yo creo que es ansiedad.

Ana: Por ejemplo, si estás en un examen, mueves el pie o...

Daniela: No, porque estoy en examen, bueno cuando estoy leyendo puede que si mueva el pie, no me he fijado... No es que no me he fijado, mañana me voy a fijar.

Ana: Vamos a hacer algo para ver que pasa con esos nervios, cierra tus ojos, acomódate en una posición cómoda...,

Daniela: Así suelta (Se acomoda en la silla, sin encorvar la columna se sentó correctamente para la relajación).

Ana: Si así.

Daniela: (Mientras se acomoda) ¡Ay! si me doy cuenta que cuando estoy nerviosa muevo mis dedos.

Ana: Como que por los dedos manifiestas o sacas los nervios.

Daniela: Mmm, no los saco.

Ana: Ok ahora si, cierra bien tus ojos, deja que tu cuerpo se vaya relajando poco a poco, comienza a sentir las sensaciones que se presentan en tú cuerpo y vete relajando poco a poco, inhala y exhala profundamente, inhala y exhala, ve relajando poco a poco tú cuerpo, déjalo libre, comienzas a entrar en un estado de relajación en donde tú cuerpo se va a sentir muy bien, vas a sentir tus emociones, vas a estar en contacto contigo misma, voy a contar del 1 al 20 y te vas a ir relajando poco a poco, relaja tú cuerpo déjalo libre, inhala y exhala profundamente, uno..., dos..., tres..., cuatro..., cinco..., seis..., tú mente se va centrando y relajando poco a poco, siente..., ocho..., nueve..., diez..., vamos a la mitad de la relajación, tú cuerpo se está relajando cada vez más y tú mente

también comienza a estar libre, once..., doce..., trece..., catorce..., quince..., tú mente y tú cuerpo cada vez están más relajados, te sientes cada vez más agradable, dieciséis..., inhala y exhala profundamente, diecisiete..., dieciocho..., diecinueve..., veinte, es agradable estar relajada, es muy agradable, ahora que ya estás relajada imagina una dificultad que se presente cotidianamente, escoge algún hecho real, algo que te haya sucedido en el pasado, ahora que escogiste el hecho, comienza a ver que imágenes y sonidos vienen a tú mente, comienza a ver ese pasado como una película, ahí esta tú, la puedes ver, nota que emociones se presentan al estar viendo esa película, de ese hecho pasado, ahora que estás viendo la película enfrente de tus ojos, elige una película que no vaya de acuerdo, que no vaya de acuerdo con la sensación que estas sintiendo, puede ser una música alegre, ligera, tranquila y deja que esta música ruede todo el tiempo que estás viendo la película, al escuchar la música y ver la película daté cuenta de que pensamientos vienen a tú mente, que emociones, que esta pasando contigo (Silencio), esta película ya va a terminar, puedes ir poniéndole fin a esa película; ahora que sabes que esa película se terminó, regrésala hasta el principio, ahora la vas a ver pero sin escuchar la música y ahora observa nuevas y distintas respuestas que pueden existir en esa película...(Silencio), tus emociones tal vez están cambiando, es distinto ver la película con música y sin música. Puedes darle distintas respuestas hasta donde tú consideres que es la mejor respuesta (Silencio)... para dar esta nueva respuesta puedes meter música, pensamientos, puedes ver que sentimientos se presentan, tú puedes ser la creadora de esta nueva película, a pesar de que escuches ruidos de afuera tú ¡concéntrate en esta película!, tú eres la creadora, puedes meter el ruido de afuera a tú película, ahora esta película que es tuya, vele poniendo un fin, un final como a ti te gustaría (Silencio). Ahora que ya está el final ve relajando poco a poco tú cuerpo, inhala y exhala profundamente, siente tú cuerpo..., tus pies..., las plantas de tus pies..., tus rodillas, tus caderas..., tú espalda..., tus hombros..., tú abdomen., tus brazos..., tus manos..., los dedos de tus manos..., tus hombros..., tú nuca..., tú cabeza..., tú frente..., tú nariz..., tú boca..., tus mejillas..., tú cuerpo..., ve escuchando los ruidos de alrededor..., ve moviéndote ligeramente, tú cuerpo está blando, inhala y exhala profundamente y ve abriendo tus ojos poco apoco... (Silencio).

Daniela: (Abre los ojos).

Ana: Voy a aprender la luz

Daniela: Si

Ana: ¿Cómo te sentiste?

Daniela: Al principio muy relajada y después como que al ver la imagen me puse muy tensa.

Ana: Me quieres comentar la imagen que viste en la película.

Daniela: Es que me dijo y pensé ¡ay! ¿Qué imagen será? pero siempre he sido muy dormilona entonces estaba en un departamento y estaba sola y me iba a dormir y me paraba, no vi a nadie, entonces como que iba a la escuela, como que la enlacé con el examen, no sé que, no sé que me pasaba, veía a la maestra y me sentía mal. Si yo digo que lo enlacé, me daba el examen y me sentía mal, un examen de la primaria, pero no sé porque me fijé...

Ana: O sea, que la película fue de un examen de la primaria.

Daniela: No, es que me dijo que una imagen del pasado y estaba en mi casa y de mi casa nadamás tenía que atravesar un estacionamiento para llegar a la escuela y me imaginé ese estacionamiento... (Silencio).

Ana: Y fue cuando te sentiste tensa.

Daniela: No, más bien fue al estar en mi casa y el trayecto a la escuela, bueno no vi el trayecto pero salía de mi casa y ya llegaba a la escuela y vi eso de que me sentí mal en la escuela y llegaba a la casa y me dormía y estaba sola no veía a nadie.

Ana: Y ¿Qué sentías?

Daniela: Pues sentía un poco de tristeza, bueno ahorita lo que yo sentí un poco de tristeza porque veía que me acostaba y estaba solita, porque no veía a nadie a lado de mí.

Ana: ¿Te ponías triste en aquel tiempo porque no había nadie en tú casa y tú estabas sola?

Daniela: Es lo que estaba pensando, dije ¡ah!, creo que si, pues si es que había momentos que estaba sola y me ponía a dormir.

Ana: Y esa fue tu película o hay más partes de tu película.

Daniela: Bueno lo que vi ahorita, bueno es que no le di guión, sólo eran imágenes y le puse música como este..., no sé porque le puse como opera la de lalalalalarala, lalala, lalalala...

Ana: ¿Qué sentías al poner esa música?

Daniela: A pues me relajaba, en la película me relajó.

Ana: Cuando yo te dije que vieras la película, viste que de tú casa salías y no viste el trayecto pero llegabas a la escuela viendo lo de tu examen y en tu casa también te veías sola sin nadie a lado.

Daniela: Si, ajá como que me sentía mal y este... y me dormía.

Ana: Y luego en la siguiente película que te dije que ibas a ir poniendo cosas distintas ahí ¿Qué paso?

Daniela: Ahí si vi el estacionamiento y este... dijo que le pusiera diálogo y le metí una voz que decía estás bien.

Ana: Esa voz ¿Hacia quién iba dirigida?

Daniela: Hacia mí, es que le digo que era como una historia de la primaria, pero ahí si vi, bueno si veía como me iba a la escuela.

Ana: Y ahí ¿Cómo te sentiste? Ya no te sentías sola.

Daniela: Mejor, ya no porque con el diálogo que le puse, llegaba a mi casa, estaba sola pero estaba bien.

Ana: O sea, que tú quisiste estar mejor que en la primer película.

Daniela: Si, si, si. Si porque era algo mejor.

Ana: Quisiste cambiarle algo más.

Daniela: No, siguió igual pero le integré la música y veía que me sentía feliz.

Ana: Y ahorita ¿Cómo te sientes? después de haber visto la primer película y la segunda

Daniela: Pues al principio no sé, pero se me hizo raro y recordé cierta parte de mi vida y después siguió igual pero lo vi desde diferente punto de vista.

Ana: En este momento, por ejemplo hoy ¿Cómo te sientes?, sola, acompañada... ¿Cómo?

Daniela: A no, es que nos cambiamos de casa y ahora vive enfrente mi abuelita, entonces no estoy sola porque ahí viven mis primos y ahí comó. Siempre hay alguien ahí y en mi casa me siento un poco sola pero me gusta estar ahí porque cómo que me concentro mejor en mis tareas, no hay quien me distraiga o algo así y me voy a mi casa

Ana: No sé, me imaginó que te gusta estar con tu abuelita, con tus primos, incluso ahí comes y veo una sonrisa en tú cara.

Daniela: Si es que me llevo bien con ellos.

Ana: Y tú casa, es el lugar para concentrarte en hacer tareas.

Daniela: Ajá, es que la mayoría de veces, si hago mis tareas.

Ana: ¿Cómo te sientes?

Daniela: ¡Ay! bien más relajada, aunque cuando estaba en eso me daba risa.

Ana: Es algo nuevo, no muy común.

Daniela: Si y luego dije ay que música le pongo (Se ríe) jajaja, creo que fue inconscientemente porque no sé porque le puse esa música.

Ana: Bueno ya vamos a terminar ¿Me quieres decir algo más?

Daniela: Mmm, muchas cosas pero ¿Con respecto a qué?

Ana: A lo que tú quieras, a lo que estuvimos hablando hoy.

Daniela: No ya, no sé que platicarle, mejor le digo de mi familia: mi mamá se llama Piedad y tiene 45 o 46, es muy trabajadora, a veces me llevo bien con ella pero a veces tengo conflictos; tengo otra hermana que se llama Alejandra y tiene 22, me llevo bien con ella aunque a veces es difícil... a y mi papá se llama Víctor y tiene... hay...bueno dejémosle, no me acuerdo y me llevo a veces bien con él porque a veces me regaña y a veces platico con él.

Ana: OK, para la siguiente si quieres hablamos de tú familia.

Daniela: Si, porque siento que me afecta, jajaja, no es cierto.

Ana: Bueno (Sonrie)

Daniela: Bueno ya me voy

Ana: Adios

Daniela: Bye.

Tercera sesión

Se saludó a Daniela antes de entrar al cubículo y comenzó a hablar acerca de sus exámenes.

Ana: Me quieres comentar algo más acerca de los exámenes o alguna otra cosa.

Daniela: Mm, pues no sé, quiero planear una estrategia para estudiar que sea rápida y sea buena.

Ana: ¿Para cuándo?

Daniela: Para el martes, tengo cuatro días, pero también tengo que estudiar para las otras, pero el domingo tengo algo muy importante que hacer.

Ana: Dices que el domingo tienes algo muy importante que hacer

Daniela: Si

Ana: Te gustaría comentarlo

Daniela: Si, es que tengo un amigo que se llama Aldo, desde hace como cuatro años, es mi mejor amigo y... jaja, como que me gusta

Ana: Como que te gusta...

Daniela: Si, ja, es que tengo novio, entonces como que no puedo hacer algo con él

Ana: Y te emociona verlo

Daniela: Siii, me emociona mucho verlo, porque me divierto mucho con él. Porque nos llevamos muy bien y va haber una feria por su casa y me invitó y me dijo que van a ir sus amigos y yo creo que va a estar muy bien. Pero bueno voy a estudiar desde el viernes, sábado y lunes y el domingo me voy a la feria...

Ana: Como que el domingo es para disfrutar con mi amigo Aldo, que me llevo muy bien con él y aparte me gusta

Daniela: Ajá, pero no sé, estoy pensando hacer tipo cartulinas para que se me grave y verlas y se me vayan grabando, no sé como voy a estudiar. Nos reunimos mis amigas y

yo, el lunes en la biblioteca para más o menos platicar de lo que sabemos y quitarnos nuestras dudas, yo digo que eso está bien porque unas van a saber de una cosa y otras de otra.

Ana: Como que entre todas se ayudan

Daniela: No sé, como estudiar, usted no me podría dar un consejo de, no sé, estudiar lo que menos sé o estudiar todo

Ana: ¿Cuál ha sido la estrategia que tú dices: ésta me ha funcionado para salir bien?, no sé, en un examen o en una exposición que tuviste, recuerda como le hiciste

Daniela: Tengo una pero me tarda mucho, haga de cuenta que hago cuadros de lo más importante que se vaya relacionando, pero lo tengo que escribir y tengo que acomodarlos y todo, entonces si es muy útil pero me tarda mucho en acomodar y todo eso, porque tengo, por ejemplo mi amiga con que lea ya se le graba y yo no, tengo como que comprender todo y es mucha información para hacer.

Ana: Estando en un lugar tranquilo o no sé si tu estudias con música.

Daniela: En un lugar que... un lugar que no me distraiga, por ejemplo en mi casa... le voy a decir a mi hermana que se vaya con mi mamá y me deje estudiar en mi cuarto, porque en lo demás no creo que pueda estudiar, porque me distraigo muy fácilmente y si escuchando música como que me relajo, pero la escucho por momentos porque me pongo a leer y ya para recordar no tengo que escuchar música.

Ana: O sea, te pones a escuchar música y a leer y ya que leíste quitas la música y te pones a recordar.

Daniela: Si y ya cuando creo que sé, como que tengo que estar bien concentrada para poder leer.

Ana: Como que la música es un factor que te ayuda a recordar lo que ya leíste.

Daniela: No, no me ayuda a recordar, sino que me relaja para que vaya de poquito en poquito, o sea, que no... o sea me relaja, no creo que me ayude a recordar.

Ana: De que otra forma te has dado cuenta que estudias en poco tiempo y de esa forma te ha sido efectiva.

Daniela: Mmm en poco tiempo, pues yo creo que en las exposiciones como que es mucho tema y... es lo que le decía voy a hacer eso y así las veré y así haré, pero me tardare mucho haciéndolas

Ana: Es el puedo hacer esto pero al hacerlo me lleva tiempo y estoy restando tiempo para estudiar.

Daniela: Ajá, es que lo que vimos es mucho o necesito hacerlas rápido para... o necesito otra técnica, luego me pongo nerviosa en los exámenes y aparte soy un poco negativa en que... No creo que alcance la calificación, bueno si estudio mucho si, pero es muy difícil, como que soy un poquito negativa, pero si estudio bien tengo que salir bien y eso es lo que tengo que hacer...ay no sé ¿Usted cómo estudiaría?

Ana: Cada quien tenemos estrategias distintas, tú ¿Cómo me aconsejas que estudie?

Daniela: Pues no sé, que le gustas hacer, por ejemplo, si a usted le gusta leer y cree que con eso esta bien, yo necesito escribirlo.

Ana: Mira yo necesito tiempo para poder estudiar, para que entienda y comprenda lo que estoy leyendo. Cuando estudiaba pase por eso: fin de semestres, tareas, trabajos, todo se junta y así ¡ahh! ¿Cómo estudio? ¿No?, en poco tiempo, tú ¿Cómo me ayudarías a mí?

Daniela: Es que todavía no sé que le gusta, no sé si le gusta leer o escribir

Ana: A ti te gusta leer o escribir

Daniela: Si me gusta, si

Ana: ¿Y las materias que estás estudiando?

Daniela: Hay ciertos temas que si me gustan pero otros no.

Ana: Por ejemplo, a mí unas materias si me gustaban y otras pues como que no, sin embargo, quería pasarlas y aprender, tú ¿Cómo me ayudarías?

Daniela: Pues que vieras los textos, como que mmm... como comprender y ya de ahí, pero como que necesito... hay no sé.

Ana: Necesitas verlo en un dibujo, como en power point, alguna imagen y una parte de letras como exposiciones, que una figura te represente otras, ¿Es eso lo que necesitas? o ver como película.

Daniela: Mmm no en mis exposiciones subrayaba de colores las cosas más importantes, entonces lo más importante era de color y eso me avisaba que debía de poner mayor atención y énfasis; pero no, creo que no podía

Ana: Cuando estás estudiando del corazón, por ejemplo ¿no?, el corazón tiene arterias y... por estás pasa sangre no sé, en mi caso yo dibujaría un corazón, flechas hacia fuera y pondría en una el corazón blablabla, en otra flecha otra cosa y así, pero a mi esa técnica es la que me sirve.

Daniela: Pero necesito tiempo

Ana: Exacto y es la que a mi me funciona pero puede ser que a ti no

Daniela: Mmm, no sé podría elegir muchos colores, después como ideas principales que me llevarán a recordar esas cosas, eso me gustaría y que... pues ya, me gusta concentrarme mucho. Cuando estoy leyendo, lo más importante creo que serían los colores y las ideas principales.

Es que buscaría palabras claves, pero es mucho tema, tendría que profundizar, es que si pongo sólo palabras que tal si no me acuerdo que lleva cada palabra.

Ana: Que tal si no te acuerdas

Daniela: O sea, ponga, que pongó las palabras claves, entonces este... por ejemplo bioquímica, por ejemplo en la cadena del metabolismo de proteínas tendría que poner lo más importante, pero que tal si de lo que creo que es más importante, este... no profundizo bien en una.

Ana: Y si a partir de esa cadena bioquímica y todo lo que lleva de aquí dependes ramas hacia arriba y hacia abajo (Con las manos hace señales de la cadena) de cada cosa importante.

Daniela: Ay pues si... pero ¡ay! Es mucho tiempo de lámina y estudiar...

Ana: Y ¿Qué? no requiere tiempo (Silencio)

Daniela: Leer y anotaciones (Silencio) ¡ay! me equivocaría

Ana: Dices: “¡ay! me equivocaría”, ¿Crees equivocarte?

Daniela: Si, porque todos tenemos errores, entonces si. No creo que no me equivoque.

Ana: ¿Y si estudias bien?

Daniela: Pero es muy poquito tiempo... o ¿Cree que debo de faltar el domingo?

Ana: ¿Crees?

Rosaura: Es que yo si quiero ir el domingo, es que depende de como vea si veo que no pues no voy, es que es poquito ay...

Ana: Las dos cosas son importantes para ti ¿No?, por un lado la escuela y los últimos exámenes, ya que es la última oportunidad.

Daniela: Si es que más vale que pase este porque es el primero y dicen que el segundo esta más difícil, entonces más vale el primero que el segundo jajaja.

Ana: Y por el otro lado mi amigo Aldo. Va a ser la feria, se va a poner padre, van a estar sus amigos, me llevo muy bien y aparte me gusta.

Daniela: Si (silencio), bueno prefiero mi examen, porque ferias hay otras oportunidades pero examen no, bueno voy a tratar de apurarme y si quiero ir pues tengo que terminar. Si eso es, aja.

Ana: Aparte con las estrategias que estas pensando utilizar.

Daniela: Si, luego... no creo que los hagan tan profundos, bueno quien sabe es que ¡ay! no sé que venga

Ana: Y eso ¿Qué te genera? que no sepas que viene.

Daniela: Un poquito de miedo, porque no sé lo que venga, entonces no puedo estar tranquila porque no sé lo qué viene.

Ana: El miedo por decir: “¿Qué va a venir, que irán a preguntar?, talvez preguntan lo que no estudie. Y por eso te da miedo o ¿Que es lo que pasa?

Daniela: Si que, por ejemplo, no sé, si dirían viene tal tema y tal tema pues ya sabrías de que estudiar, pero aquí viene de todo lo que hemos visto, es mucha información

Ana: Y viene por eso el miedo

Daniela: Ajá y también por el poco tiempo. ¿Por qué no dan todas las vacaciones? o no sé jajaja

Ana: Y ya con todas las vacaciones regresarías sin miedo

Daniela: Pues si porque en todas las vacaciones podría estudiar bien, bien, bien; podría saber más, si. Nadamás me acuerdo y... Si quiero ir el domingo pero como veo las cosas creo que no voy a ir

Ana: Estas entre una decisión

Daniela: O sea, no debo de estar indecisa porque es más importante mi examen, pero... me gustaría ir, es que me había dicho y se me pasó que eran exámenes finales...

Ana: Si haces una o la otra o deja de hacer una o la otra ¿Qué puede pasar?

Daniela: Mmm, este... pues si dejo de ir con mi amigo no creo que pasa nada, nadamás igual y no pongo mucha atención porque pensaría en que me estaría divirtiendo y en el otro, hay pues reprobó y hay más cosas. ¡Ay! son muy feos los exámenes, generan miedo, inseguridad, estrés así como que ¡ay!, no traen cosas buenas, no tienen diversión, bueno podrías ponerles diversión pero sería muy difícil

Ana: ¿Cómo podrías darles diversión o al menos no verlos tan feos?

Daniela: Pues no sé, no tengo idea, bueno que vinieran un poco fáciles.

Ana: Bueno pero eso ¿Está en tus manos?

Daniela: No pues no, ponerle colores

Ana: Bueno estudias y todo y este miedo...

Daniela: Es que no es siempre los nervios sólo cuando si son cosas así, que no me gustan, sí me pongo nerviosa como... los exámenes o exposiciones, pues sí.

Ana: Y esos nervios ¿Cómo se han presentado estos días?

Daniela: Fíjese que en los departamentales no me puse tan nerviosa y a parte como que... no estudie así mucho, mucho, mucho; o sea, no me presione mucho y sí salí bien pero ay no sé

Ana: Y ¿Cómo le hiciste? para no sentir muchos, muchos nervios

Daniela: Mmm, o sea, porque no me presione mucho, es que no estudie mucho, mucho, mucho; yo creo que por eso no me presione, pero en estos tengo que estudiar mucho, mucho, mucho. Luego me pasa de que como que, sé que tengo que hacer mucho digo no y como que me da un poco de flojera porque como sé que es mucho, me da un poco de flojera.

Ana: Como que desde antes dices ay es mucho, si fuera menos si estudiaría

Daniela: Ajá, al meno estudiaría poquito

Ana: Y ante ¡ay! es mucho que flojera, ¿Lo dejas para después o lo haces en el momento?

Daniela: ¡Ay! es mucho trabajo para hacerlo, si cómo que si tengo muchas cosas que haces ¡ay...!

Ana: Y para el examen que vas a presentar apenas, dices ¡ay es mucho que flojera!

Daniela: No, no dije, sé que es mucho, pero tengo la obligación de hacerlo

Ana: Tienes la ¿Qué?

Daniela: La obligación entonces cómo que el miedo que está causando eso. No tengo tiempo, entonces voy a ocupar las estrategias que habíamos dicho

Ana: Y si se llegan a presentar los nervios

Daniela: Esos llegarían al final, es que si me pongo a pensar si no lo paso. Todo me provoca el estrés entonces digo no, cómo que estoy más enfocada en estudiar ¿No?

Ana: Te pones a pensar en todo lo que pasaría si no lo pasas

Daniela: Ajá como es seriada, pues se dificulta más porque si no la paso, pues tendría que recurrar

Ana: Y es eso lo que te preocupa o ¿Hay más?

Daniela: Si me regañarían, me sentiría mal conmigo misma, cómo que me sentiría que le falle a mi mamá y a mi hermana, porque me vengo tan lejos para que salga con esta tontería, pero está un poco difícil.

Ana: “Como que dices”, ellas no sé lo que dejan para que yo venga y no la pase ¿Algo así?

Daniela: Ajá, me sentiría muy mal (Sus ojos brillan)

Ana: Veo que tus ojos...

Daniela: Pues si, es que no puede ser (Con voz cortada y llorando)

Ana: (Silencio) ¿Qué no puede ser?

Daniela: Que no la pase, me sentiría mal

Ana: Te sentirías mal contigo..., con tu mamá..., con tu hermana...; te sentirías mal pero ¿Cómo es ese mal?

Daniela: Mal con mi mamá porque digo ¡ay! se esfuerza en que salgamos nosotras y que le fallemos como que ¡ay!, eso no puede pasar. Es por lo que yo digo ¡ay!

Ana: Te sentirías mal porque ella, no sé trabaja...,

Ana: ¿Quieres hablarme como te llevas con tu mamá?

Daniela: Ajá, (Se suena la nariz) jaja mejor platique usted

Ana: Te espero

Daniela: Oiga jaja, ¿De qué le iba a platicar? ... De mi mamá, a pues trabaja mucho, a veces, bueno si trabaja mucho, ella siempre ha dicho que estudiemos para que este... pues como... que, que nosotras nos dedicamos a estudiar y ella se dedica a trabajar porque le hemos dicho mi hermana y yo que le ayudamos a trabajar, porque mi papá si nos da, pero la que nos saca adelante es mi mamá, entonces si sentiría feo, ja, yo creo que si como que le fallaría.

Ana: Como que le fallarías dices

Daniela: Si como que le fallaría y la haría sentir mal

Ana: Dices le fallaría. Si le hecho ganas y quiero pasarla aunque me cuesta estudiar pero por “x” circunstancia no la pase.

Daniela: ¡Oh! Siii. Me sentiría mal

Ana: Mal, pero ¿Qué es mal?

Daniela: Como que no estoy aprovechando lo que me dan y eso haría...que, siento que le falle en no estudiar también

Ana: Y ¿Cómo hacer para no fallar?

Daniela: No sé, cómo que no sé en los exámenes, no sé. Ya lo pensé bien no voy a ir a la feria.

Daniela: A veces no tiene duda de ¿Por qué soy así?

Ana: No, ¿Tú tienes duda?

Daniela: En ocasiones, no sé porque, por ejemplo, cuando hablan de algo triste no sé porque empiezo a llorar, entonces digo no llores y deja salir todo lo que vas a decir, soy muy sentimental pero no es para tanto

Ana: Sientes que por lo que cuenta o lo que dices no deberías de llorar.

Daniela: Siento que debería de llorar, pero cuando hablo no, porque no me entienden y ya no hablo mucho.

Ana: Y después de llorar ¿Cómo te sientes?

Daniela: Pues bien, bueno si.

Ana: Aunque hayas cortado la platica.

Daniela: O sea, mi coraje es de que, digo no llores, por ejemplo, cuando lloras como que no puedes justificar bien porque lo hiciste y entonces digo como que cortas y ya no te deja hablar bien , por ejemplo en las despedidas ya no puedo hablar y eso no me gusta ... sentimental, bueno en este momento no me gusta.

Ana: Y ¿A qué crees que en este momento no te guste?

Daniela: A pues no sé, son las cosas que no sé porque suceden.

Ana: ¿No te gusta dejar la plática cortada, o que te vean llorar o que es lo que no te gusta?

Daniela: No me gusta que no pueda seguir con la plática bien, o sea, lo que pensaba decir ya no lo dejo salir, sino hubiera llorado, hubiera hablado bien

Ana: Entonces te gustaría, terminar la idea y después llorar

Daniela: Ajá o llorar al último

Ana: OK, ¿Cómo estás?

Daniela: Bien, ¡ah! Si bien

Ana: Bueno, por hoy sería todo ¿Qué te llevas de aquí?

Daniela: Mmm, pues que voy a..., no voy a ir a la feria, mejor voy a estudiar, ya luego iré a la feria o igual y no pero si mejor estudiaré.

Ana: ¿Algo más?

Daniela: No

Ana: OK, bueno por hoy es todo.

Daniela: Bueno hasta luego.

Cuarta sesión

Daniela en un principio comentó estar bien, pero que tenía muchas preguntas a lo cual se le preguntó ¿Cuáles eran esas preguntas? y contestó:

Daniela: Bueno es que me pregunto si existe el amor, bueno si existe pero ¿Podrá existir el amor de pareja,... de novios?

Ana: Mmm, tú ¿Crees que exista el amor de pareja?

Daniela: No sé, es que talvez mmm... no sé es que desde lo que pasó con... mis papás bueno que se separaron desde entonces tengo esa duda, es que no sé

Ana: Siempre has tenido esa duda o por alguna situación actual te surgió esa duda

Daniela: ¡Ash! sabía que iba a llegar a eso ¡ay! Es que... bueno... ¿ay ya ve?

Ana: ¿Quieres platicar de esto? O...

Daniela: No, no, no, si quiero platicarle, bueno es que quiero y no quiero (Con voz cortada y los ojos brillosos)

Ana: Es doloroso...

Daniela: (Salen las lágrimas) Si es que ¡ash! No debería llorar

Ana: No deberías llorar

Daniela: No, es que no se lo merece

Ana: ¿Quién no se lo merece?

Daniela: Mi novio, bueno mi ex-novio es que ¡ay! Se pasa, es que andábamos y de repente se fue, no sé (Frunce el seño y se le salen las lagrimas).

Ana: No sabes... (Silencio)... no sabes ¿Qué?

Daniela: ¿Por qué se fue? es que (alza los hombros).

Ana: Tienes la duda de ¿Por qué se fue?

Daniela: Si, es que no me dijo nada creo que al menos merecía una explicación

Ana: El que se haya ido sin decirte nada, sin darte explicación, que para ti es importante es lo que hace que digas “no se merece que llore”.

Daniela: Si

Ana: OK, si te hubiera dado una explicación ¿Podrías llorar?

Daniela: No, porque ya sabría por que se fue y ya no lloraría

Ana: Entonces lloras por no saber ¿Por qué se fue?

Daniela: No, creo que más bien estoy confundida, no sé porque se fue y eso me duele y no quiero llorar (llorando)... (Silencio).

Ana: (Silencio) Te das cuenta, dices no quiero llorar y lo dices llorando

Daniela: Llora.... ¡ay! ya (Respira y calma un poco el llanto). Es que no se porque sé fue... ¿Yo habré tenido la culpa?

Ana: ¿Culpa?

Daniela: Si, es que (sonriendo) vez que te había dicho o ¿No te había dicho?...

Ana: ¿Qué?

Daniela: (ríe) jaja ¡ah! Que tenía un amigo

Ana: ¿Aldo?

Daniela: Aja, ¡ay! si se acuerda

Ana: ¿Tenias o tienes un amigo? Llamado Aldo

Daniela: Tenía, es que ya ve que a mi me gustaba, ¿Si se acuerda?

Ana: Si

Daniela: ¡Ah! pues a mi novio no le gustaba que tuviera ese amigo, decía que no éramos amigos y pues en parte si tenía razón porque a mi me gustaba y yo le gustaba y yo creía que yo a él no le gustaba... y ¿Porque le dije esto?

Ana: Porque me estabas diciendo que tenías un amigo llamado Aldo

Daniela: ¡Ah! sí, es que ya no somos amigos, es que un día estaba ahí en donde vive él, ahí con todos sus amigos y ya de repente nos fuimos quedando solos, entonces nos besamos y como que anduvimos...

Ana: “Como que anduvimos”

Daniela: Si es que no fuimos novios, pero ya no, ya me di cuenta que no, o seas, no de plano no... (Silencio)

¡Ah! Y a mi novio no le gustaba que le hablara a Aldo entonces me dijo que le dejara de hablar y le dije que si, pero no es cierto. Yo le seguía hablando y a veces saliendo con él,... ahí mismo por su casa, bueno por mi casa porque vivimos muy cerca, entonces por eso digo que tal vez yo tuve la culpa de que se fuera...

Ana: ¿Crees haber tenido la culpa al no dejarle de hablar a tu amigo por que tu novio te lo pedía?

Daniela: Bueno no,... no sé, es que si porque yo le dije que ya no le iba a hablar y si le seguí hablando, pero era mi amigo, bueno pero no,... ¡ay! no sé

Ana: ¿Crees que si le hubieras dejado de hablar a Aldo, cuando él te decía no se hubiera ido?

Daniela: No, de todos modos se hubiera ido, además no se dio cuenta que yo le seguía hablando a mi Amigo.

Entonces no se fue por mi culpa, pero ¿Por qué se fue?

Ana: ¿Cómo puedes saber por qué se fue?

Daniela: Pues preguntándole pero ¿Cómo?

Ana: No lo sé, tú ¿Cómo crees?

Daniela: Tal vez llamándole, pero ya le llamé y su mamá me dice: “No está” (con voz fuerte). Tal vez se fue por su mamá.

Ana: ¿Por su mamá?

Daniela: Si, es que si su mamá le decía algo se lo creía

Ana: ¿Cómo qué?

Daniela: ¡Ah! Es que su mamá le decía que yo no le caía bien, bueno no le decía así. Si íbamos a salir le decía que la acompañara a algún lugar o algo por el estilo

Ana: Y por eso se fue tu ex – novio ¿Cómo se llama?

Daniela: Andrés. No pues... no sé porque se fue, le voy a preguntar

Ana: Le vas a preguntar

Daniela: Si, es la única manera de que puedo saber

Ana: OK, esperas alguna respuesta

Daniela: Espero que me diga que pasó

Ana: Y algún comportamiento en especial

Daniela: Mmm, pues no, bueno si, es que no sé, tal vez que no sea grosero y que me conteste bien

Ana: Y si no sucede esto ¿Qué esperas?

Daniela: Mmm, no lo sé

Ana: ¿No lo sabes?, (Silencio)

Daniela: Noo

Ana: Mmm

Daniela: Bueno pues tal vez me sentiría mal

Ana: ¿Te sentirías mal?

Daniela: Si tal vez... este... no debería sentirme así porque total si se porta así ya para que lo busco. Está bien, le voy a preguntar y si me contesta pues que bien y si no mmm ¡ashh! Me quedaré con la intriga jaja

No pues ya qué, a ver que. Lo importante es que yo lo haré y si no me explica pues él sabrá

Ana: OK.

Daniela: Mmm, es que antes cuando salíamos era muy padre, era bonito, si, si, ¡ay!
aquellos momentos

Ana: ¿Qué pasa con aquellos momentos y contigo?

Daniela: Pues que era bonito y ahora ya no

Ana: Ahora ya no están juntos

Daniela: ¡oh! Si

Ana: Y eso ¿Cómo te hace sentir?

Daniela: Pues mal

Ana: ¿Qué es mal?

Daniela: ¡Ay! pues lo extraño

Ana: Ajá

Daniela: Si

Ana: Y ¿Qué más?

Daniela: Pues siento coraje, tristeza, no sé ¿Por qué se fue?

Ana: ¿Quien tiene la respuesta de por qué se fue?

Daniela: Él, es que todo lo que hacíamos...

Ana: ¿Qué hacían?

Daniela: ¡Ah! íbamos al cine, a comer, al parque, a caminar, con sus amigos ¡ah!

Ana: Eso extrañas...

Daniela: Es que no lo sé... (Silencio) no lo sé, si creo que si, eso es lo que extraño
¿Creé que algún día ya no sienta esto que siento?

Ana: Mmm, deja pienso, ¿Tú crees que se te pase?

Daniela: Pues yo digo que si ¿No?, debe de pasarse ¿No cree? que toda la vida este así,
¡ay! no, se imagina, jaja que toda la vida estuviera así yo creo que me enfermo jajaja

Ana: OK, entonces un día cambiará lo que sientes ahorita, ¿Cómo lo quieres ir asimilando, cambiando, modificando?

Daniela: Pues le voy a hablar, si ya lo decidí

Ana: OK, ¿Qué más has decidido el día de hoy?

Daniela: Pues que le tengo que hablar sino, no voy a saber lo que él piense, cual fue la razón por la que se fue, porque solo él me puede explicar y si me contesta mm que bien y si no pues ya lo intente

Ana: OK, hoy ¿Qué aprendiste de aquí? ya vamos a terminar la sesión

Daniela: Que yo sola me estoy atormentando, porque sólo él me puede dar la respuesta y yo sólo me revuelvo mi cabeza jaja

Ana: Ok ¿Algo más?

Daniela: No

Ana: Bueno por hoy sería todo

Daniela: Si, ajá

Ana: Bueno nos vemos la próxima semana

Daniela: Si, bueno adiós

Quinta sesión

Nota: Este día no se empleó la grabadora de voz.

Daniela comentó tener preguntas acerca del amor. Le interesaba saber si existía el amor de pareja, no tanto de amigos o de familia. Su interés era porque había cortado con su novio y esto la lastimaba mucho.

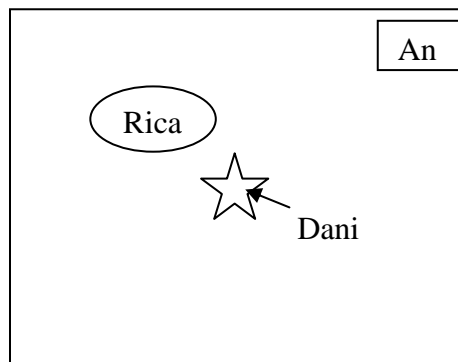
Otra duda que tenía Daniela era si se podían tener dos sentimientos al mismo tiempo como el amor y el odio; el amor porque decía que todavía sentía éste por Andrés, su ex – novio, pero también sentía coraje y odio por como se porto él con ella y se sentía muy confundida, decía que dos sentimientos al mismo tiempo no podía ser, ella se preguntaba si estaba mal por sentir lo antes mencionado. Al mismo tiempo sentía dos sentimientos hacia una persona.

También se presentaba otro sentimiento, la emoción porque un día salieron su prima, su hermana de Daniela y ella, a bailar a un antro y en ese lugar se encontró con otro ex – novio, esto la emocionó pues este joven le comenzó a llamar por teléfono y salieron varias veces, Daniela señaló que sentía alegría cuando estaba con Ricardo.

Daniela al hablar de Andrés lloraba y se le cortaba la voz, pero al hablar de Ricardo sonreía.

Se realizó una actividad en donde por medio de un objeto se representaba a cada persona (Andrés y Ricardo), Daniela les dijo lo que sentía por ellos y cual era el motivo por el que se sentía así. Después de esto se le pidió que estos objetos los distribuyera en el cubículo y ella iba a estar al centro de éste.

A Andrés lo representó con un rollo de papel de baño y a Ricardo con una pluma. (La distribución de los objetos fue la siguiente).



Después de la distribución, Daniela comentó darse cuenta que lo que le dolía de Andrés era que no le dio una explicación de porque terminaba con ella, también dijo que era normal sentir muchos sentimientos al mismo tiempo, se percató de esto cuestionamientos que se le hicieron.

Con respecto a Ricardo, dijo que iba a seguir saliendo con él porque se sentía contenta y eran amigos de todos modos.

Daniela mencionó que al haber asistido este día al acompañamiento le ayudo para darse cuenta de que quería hacer con respecto a estas dos personas y sobre todo consigo misma se sintió bien, tranquila.

Sexta sesión

Éste día, Daniela comentó tener problemas con relación a un novio que había tenido, ya que pocos días antes habían cortado y esto la lastimaba y al mismo tiempo ya no lo quería recordar, dijo sentir dolor sin, ella menciona que es un dolor abstracto porque físicamente no le dolía nada, pero sentía un dolor emocional y extrañaba a su ex novio.

También dijo querer olvidar a Andrés, pero no sabía cómo.

Mencionó que trataba de enfocarse en otras cosas pero no podía, ella creía que había una manera para olvidarlo, pero no sabía cual era, así mismo dijo que ella era la única que sabía la respuesta, pero había algo que no la deja. Daniela dijo que la facilitadora (Ana) le diera la respuesta, por lo que la facilitadora le dio un caso extremo: tener cinco novios al mismo tiempo, cuando te acuerdes de él (Andrés), darte cachetadas, si sientes un dolor sin ponte a llorar hasta que ya no salgan lágrimas, come mucho hasta que te duela el estomago y al mismo tiempo ve películas, después de lo antes mencionado, se le preguntó a Daniela si le agradaba esa solución y dijo que no. También señaló que ella tenía la respuesta que aunque los demás le dijeran que hacer ella era la única que podía solucionarlo.

Se le pidió a Daniela que realizara una carta dirigida a su amiga Daniela, en ésta iba a narrar cómo se sentía y le iba a dar una solución.

La transcripción de la carta es la siguiente:

Carta

De: Daniela

Para: Daniela

Se que has estado sufriendo por un gran motivo y que tuvo valor en tu vida, pero eso es lo que crees, uno nunca sabe, a lo mejor tuvo que acabar esa relación para comenzar algo mejor. Si tu crees que ya hiciste todo lo posible por recuperarlo ya es mejor dejarlo así porque tu te estas lastimando más de lo que él te esta lastimando.

P.D. Vive tu vida y deja el pasado.

Att. Daniela

Así mismo, Daniela comentó que el realizar varias actividades como estudiar, platicar con sus amigas, salir, hacer la tarea y ver películas, le ayudaban para no pensar tanto en Andrés, mencionó si acordarse de él, pero no con la misma intensidad.

Daniela se preguntaba ¿Por qué no podía dejar de pensar en Andrés? Por lo que se le dio el siguiente ejemplo: Una persona quiere bajar de peso, tiene 15 kilos demás, para bajar 5 kilos se necesita 1 mes y medio, entonces se necesitarían 4 meses y medio para que baje esos 15 kilos; has de cuenta que a esa persona se le dio el tratamiento de los 4 meses y medio, pero no lo realizó durante todo ese tiempo y una semana antes de la fecha de plazo, empieza a hacer la dieta ¿Crees que baje los 15 kilos? a lo que Daniela contestó: “pues no”, y se le cuestionó, tú ¿Cuanto tiempo duraste con Andrés? y Dijo ¡Oh! Si ya entendí oooo, se mantuvo en silencio y después dijo creo que entonces no es tan mal que me sienta sí. ¡Oh!

Daniela comentó que al haber asistido es día a sesión, se dio cuenta que sólo ella sabía la respuesta y que nadie más se la iba a decir qué hacer.

Séptima sesión

Ana: ¿Cómo estas?

Daniela: Ya un poco mejor

Ana: ¿Cómo?

Daniela: Más explicado

Ana: Si

Daniela: A pues bien porque no me esta haciendo sufrir yo me estoy haciendo sufrir sola porque yo quiero, como que en ciertas ocasiones si digo bueno ya hacia adelante pero ya bien

Ana: OK, en esta semana que sentimientos has tenido

Daniela: Pues alegría porque estaba con mi mamá y mi hermana y vi a mi papá y bien tranquila pues no tenía mucha presión de la escuela, estaba tranquila

Ana: Entonces describirías esta semana como tranquila...

Daniela: Si aja, tranquila, alegre y en familia

Ana: Dices que estás bien, sanando lo del pasado

Daniela: Si, pero ahorita estoy bien

Ana: Y... que pasó con las dudas que tenias con respecto a Ricardo

Daniela: A ayer lo vi (Sonriendo)

Ana: Y ¿Qué pasó? que te veo hasta una sonrisa

Daniela: (Ríe) jajaja, si es que pues mm, pues todavía no se ha dado nada, pero yo digo que poco a poquito

Ana: Tú ¿Quieres que se de algo?

Daniela: Mmm, pues me gusta y ayer salimos a un mirador, me divertí

Ana: Y hoy que me quisieras platicar

Daniela: Mmm, no sé... a que me voy a ir a unas vacaciones con mi papá a Guerrero

Ana: En la semana santa

Daniela: Ajá y hace mucho que no salía con él, ni con mis abuelitos y digo pues no sé, hace mucho que no salgo con ellos

Ana: ¿Qué sientes? de que vas a salir con tu papá y con tus abuelitos

Daniela: Pues emocionante pero con nervios porque no sé que va a pasar

Ana: Nervios ¿Ante qué?

Daniela: A porque no sé como, o sea, si hemos tratado con ellos pero no así en vacaciones de varios días de estar conviviendo juntos cómo que no sé, nadamas vamos a comer a su casa pero no mucho tiempo y con mi papá creo que hace dos años que no salimos, pero eso es lo que digo, no sé como vaya a ser, cómo nos vayamos a adaptar y no sabemos a donde vamos a llegar, bueno con unos tío pero no los conozco, son hermanos de mi abuelita y hace mucho, fui de chiquita y me gusto mucho, porque como es sierra, no hay luz, esta al natural, va a estar bien porque voy a ir con mi hermana, van a ir mis abuelitos, mi papá, mi hermana y yo

Ana: Te emociona este viaje a parte de que te pones nerviosa, ¿Qué más, que te imaginas?

Daniela: Espero que salga bien, que estemos tranquilos y que nos divirtamos, para eso es... y ya.

Ana: Es sobre lo que va a pasar en el futuro y que más me quieres platicar o que quisieras que trabajáramos.

Daniela: Mmm, que trabajemos mmm, la decisión

Ana: La toma de decisión en general y ahorita que te esta moviendo para decidirte trabajar en esto

Daniela: Mmm, pues lo que quiero hacer conmigo, con mis sentimientos

Ana: Sentimientos en general o en especifico con algunas personas

Daniela: En general, bueno si creo que enfocado a una persona, porque a veces siento que si tomo decisiones, pero siento que a veces dudo, soy muy indecisa y pienso que esta mal porque dudo

Ana: Después de que tomaste la decisión dudas, ¿Cómo te sientes?

Daniela: No, ya que tome la decisión pues ya la tome, pero en el transcurso en el que tengo que tomar la decisión estoy eligiendo pues si cómo que dudo, no se si dudo de lo que creo o no sé pero soy muy indecisa

Ana: Vamos a hacer una cosa, ahorita ¿Cómo estas?

Daniela: Tranquila, pensativa de las cosas que debo de hacer y cuales voy de hacer, por ejemplo tengo que estudiar para mañana para un examen y como que pienso en eso, en lo que voy a hacer

Ana: Bueno como me dices que estás tranquila vamos a hacer que tomes una decisión, entre los objetos que aquí están (nieve de vainilla, una goma, una pila, una liga y una bolsa) ¿Cuál quieres?

Daniela: La nieve, si, si la nieve.

Ana: Hoy, si te voy a permitir que comas aquí, cómetela, saboréala, tranquila disfrútala (se le da tiempo para que coma la nieve).

Daniela: Mmm, ya

Ana: Entre las cosas que aquí dejaste la goma, la pila, la liga y la bolsa; ¿Por qué te decidiste por la nieve?

Daniela: Porque era lo que se me antojaba

Ana: Aja, que más, ¿Se te antojaba porque hace calor?

Daniela: No, por el sabor

Ana: Algo dulce, fresco, rico

Daniela: Ajá, si, jaja

Ana: Y ¿Qué paso para que dejaras estas cosas? (señala: la goma, la pila, la liga y la bolsa)

Daniela: Mmm, porque ahorita no las iba a utilizar

Ana: Entonces posiblemente hubieras escogido otras dependiendo de lo que necesitaras

Daniela: Ajá

Ana: Si no hubieras escogido la nieve ¿Cuál hubiera sido tú elección?

Daniela: La goma, porque ahorita no tengo goma, la bolsa porque ahí podría meter varias cosas, la liga y ... mmm la pila

Ana: ¿Alguno no agarrarías?

Daniela: Mm, la pila no la elegiría

Ana: OK, hagamos de cuenta que la pila la echamos a la basura, entonces te quedan uno (señalando la nieve), dos (señalando la goma), tres (señalando la bolsa) y cuatro (señalando la liga).

Daniela: Ajá

Ana: Bueno ya les pusiste un orden, tú dices escogí la nieve porque se me antojo o porque era algo que necesitaba, ¿Cuándo tú eliges algo porque lo haces?

Daniela: Mmm, porque me gusta

Ana: Ajá, porque más

Daniela: Por..., a veces lo que es necesario, en este caso la goma porque no tengo goma y ya

Ana: Entonces cuando tomas decisiones es porque es la más rica, la que más te va a satisfacer y la que tiene mayor utilidad

Daniela: Ajá

Ana: Ahora, te acuerdas de alguna situación en donde hayas tenido que elegir algo y tenias esa duda

Daniela: Si, cuando metí mis materias, nadamas metí una de segundo, pero quería meter otra para avanzar más, pero también dije no qué tal que si no puedo, porque se relaciona con otra que no puedo tomar todavía, entonces ahí estaba confusa

Ana: Y ¿Qué decidiste?

Daniela: Que nadamas metiera una y ya las demás después porque me iba a presionar y no iba a estar bien con las otras

Ana: O sea, que ahorita sólo estas tomando unas materias de segundo semestre

Daniela: Ajá

Ana: Ya después de que tomaste esa materia ¿Qué pasó?

Daniela: En ocasiones dije ¡ay! porque no la metí, porque varios dicen que no se relaciona tanto y si se puede meter, pero ya después dije mejor, estuvo bien lo que hice porque hubiera estado confusa y lo hice para facilitar mi horario

Ana: Y ya ahora que tomaste la decisión y lo ves ya como algo pasado

Daniela: Pues ya digo que estuvo bien en lo que decidí

Ana: OK, otra situación en la que te hayas tenido que decidirte por algo

Daniela: Mmm, jaja, es que a veces en la ropa soy algo indecisa y más si voy a ver a alguien, cómo que pongo mucha ropa y ya después selecciono, pero pienso... con cual me voy a sentir más cómoda, cual me queda mejor, cual me pongo, con cual me veo mejor. Y así por ejemplo Andrés, digo ¿Qué hago? Como que... a veces digo si debí de haber echo eso y después digo porque hice eso

Ana: En este ejemplo que me estas dando de la ropa, de tu materia y de Arturo, después de tomar una decisión sea cual sea, por ejemplo, tomar una o dos materias o ponerte tenis, zapatos o zapatilla, falda, pantalón, una blusa con escote o una cuello alto ¿Quién es la que va a enfrentar todas esta situaciones?

Daniela: Pues la que toma la decisión

Ana: Y ¿Quién es la que toma la decisión?

Daniela: Pues yo

Ana: Y después que pasa de que tomas una decisión

Daniela: Pues a veces creo que esta mal, o sea, al momento pienso que esta mal, pero después cuando te pones a pensar ves que hay un lado bueno, que esta bien y por ejemplo he dicho que la indecisión te llevaba a la inseguridad

Ana: En el ejemplo de la ropa, no sé, ¿ahorita te sientes cómoda?, si ahorita trajeras una minifaldita y unos tacones muy altos, ahorita ya va hacer frío, que trajeras una blusa de tirantitos, ¿te sentirías cómoda?

Daniela: Mmm, no sé es que nunca me pongo falda, pero talvez si porque yo lo elegí, yo quise andar así.

Ana: Ahorita así como esta el clima (frío) que estas en la escuela y te vas en micro, metro, camión no sé y llevas la faldita o que andes con tu ropa como ahorita con tenis, pantalón

Daniela: Yo, si, si con mi ropa

Ana: Ahora vas a ir a Guerrero, talvez un short, una playera, unos tenis o un saco, un pantalón de vestir y tacones ¿Cuál te pondrías?

Daniela: Bueno es que no sé, me imagino, pero si se pone faldita es porque se siente bien se siente segura porque así se quiso vestir y así como se viste se siente bien

Ana: Aja, voy para allá, dices que así con pantalón te sientes bien

Hagamos de cuenta que tú, no otra persona tú en este momento, por estar con indecisión con respecto a la ropa te pones la faldita y ya cuando sales vas bajando aquí las escaleras del Bunker y hay muchos chavos.....

Daniela: Jajaja, ya me ha pasado

Ana: Si y que haces

Daniela: Una vez en mi casa cómo que me levante de buenas y decidí ponerme falda pero de mi casa a la casa de mi abuelita que esta enfrente, nadamas atravieso la calle, pero no sientes que todos te ven, lo bueno fue que me puse tenis y podía correr jajaja

Ana: OK, entonces tal vez ahí estabas convencida de que querías usar falda no importando quien te viera

Daniela: En el momento si pero después dije no, ya cuando pase a otra circunstancia dije no y por eso me eche a correr, dije chispas, sientes inseguridad

Ana: Cuando te pusiste la falda fue: yo me la pongo, pero al enfrentar otra realidad surgió la inseguridad. Hagamos de cuenta que traes tu minifaldita y vas en el metro y vas jalándote la minifalda tapándote, ya no te sientes segura, aquí interviene otra cosa la responsabilidad que estas ejerciendo, por ejemplo al elegir tus materias, quien es la beneficiada o perjudicada de esto

Daniela: Yo

Ana: A ver: tu decías que de la toma de decisión viene la inseguridad y después me dijiste otra cosa, lo consiente y yo te dije la responsabilidad, por ejemplo en tus materias tu fuiste la responsable de tomar una materia, después el cómo tomes esa decisión va hacer el como reacciones o actúes ante esa decisión, con arrepentimiento de chin porque no metí esa materia o con seguridad, tu tranquilidad de decir yo sólo tome una materia pero con esa estoy tranquila, a esa le pongo todo mi empeño, talvez me tarde más tiempo al final. Ahorita estas tranquila en tus exámenes, en tus exposiciones, talvez sin tanta carga de trabajo, dices yo tome esa decisión a pues yo me hago responsable de...No se si me explique

Daniela: Si, si, si ¿Cómo cree? Mmm. Se supone que cuando lo haces concientemente eres responsable... (Silencio) es que mi hermana esta algo triste, pero yo la aconsejo como puedo, pero dice que luego no siente el apoyo de nosotras

Ana: De quien nosotras

Daniela: De mi mamá y mío, pero yo le dije que uno le ayudaba como podía

Ana: Ajá tu le dijiste yo Daniela te ayudo a ti como puedo...

Daniela: Ajá o como a mi me ha servido, pero a veces ella dice que no siente apoyo, entonces ahí, me hace sentir mi toma de decisiones confusa, porque digo, bueno si pienso en ella pues si la debería de apoyar como quiere ella, pero para mi está mal, o sea, a veces ahí digo no sé que decirle, por ejemplo, esta triste por un chico y yo le digo

que ya no sufra y ya, pero sé que ella lo toma diferente, pero ella dice que por qué no la apoyamos diciéndole que esta bien que anduvo con él

Ana: Ella que espera que ustedes le digan

Daniela: Que la apapachemos yo creo

Ana: Que le digan búscalo, esta bien, no sé ¿Qué?

Daniela: Yo digo que es lo que ella quiere escuchar, pero es nuestra perspectiva, bueno mía, entonces no sé ahí es mi indecisión si esta bien que la apapachemos pero para mi no es

Ana: Tú ¿qué le dices?

Daniela: Pues que sufra porque tiene que sufrir, pero que ya no se sienta tan mal, así yo le digo jajaja

Ana: Cómo dices lo que yo siento o pienso que le sirve

Daniela: Aja, o sea obviamente ella lo va a tomar diferente

Ana: Aja, y ahí estas tomando la decisión de yo te digo esto porque es lo que me nace y con lo que yo te puedo ayudar, tu tal vez piensas no te digo hay chiquita y no la apapachas porque sientes que de esa manera no la ayudarías

Daniela: Ajá

Ana: Entonces ahí estas tomando la decisión, la consecuencia es que ella dice que no la apoyas, es lo que te hace dudar

Daniela: Ajá

Ana: Y después que piensas tú, si tomaría bien la decisión de decirle pues sufre y ya después le paras

Daniela: No, le dije que yo le decía como yo creía, pero que cada quien le iba a decir sus cosas pero que ella era quien tomaba la decisión que quería, si ella quería seguir sufriendo pues que siguiera y ya como que si lo capto

Ana: Y tú ¿Cómo te sientes?

Daniela: Bien

Ana: Y si ella te estuviera desciendo no Daniela es que eres mi hermana y en vez de que me apoyes y me digas cosas bien, me dices cosas que no, que sufra y ya se me pase ¿Cómo te sentirías?

Daniela: Ya me dijo eso, dijo: “mejor mi amiga me apoya más que ustedes” y yo le dije que era diferente porque a su amiga sólo le cuenta lo que ella quisiera y a nosotras no, porque lo vemos, lo vivimos y a mi no me tiene que contar, por eso tengo distinto punto de vista y le dije que no me sentía mal porque lo que yo le dijera para mi iba a estar bien y por eso se lo decía

Ana: Entonces de esto, ¿De qué te das cuenta? ¿Qué reflexionas?

Daniela: Mmm, reflexiono que pues uno toma sus decisiones y actúa según porque uno piensa que está bien, o sea, uno nunca va a actuar o va a decidir algo malo para y que toda decisión tiene responsabilidades y las tiene que asumir

Ana: ¿Algo más?

Daniela: Por ejemplo, bueno no es un ejemplo, por ejemplo a mí jajaja, a mí, no sé, soy un poquito penosa con mi cuerpo, tengo inseguridad por ejemplo no puedo usar faldas o vestidos cortos, me siento insegura, pero mi hermana, bueno y mi mamá y todos dicen que estoy traumada con eso y vamos a fiestas y me pongo vestidos largos o pantalones, ¡ah! y dicen que estoy bien y no sé que ¿Creé que uno puede transformar? o sea, que seria tanto la obsesión

Ana: Obsesión ¿Se qué?

Daniela: Mmm, no, de tanto que está pensando uno eso, uno podría cambiar o ver o no sé, es que estoy tratando de cambiar, o sea, las bulímicas o anoréxicas piensan que están gordas y están flacas, cree que esa obsesión transforme o no se obsesión,

Ana: Transforme la visión que uno tiene del cuerpo

Daniela: Aja, andele si, si, si.

Ana: Mmm. Si, tal vez

Daniela: ¡Ah! es que yo veo mis piernas flacas, bueno es que mi mamá y mi hermana me dicen que están flacas y largas y no me gustan

Ana: Y si ellas no te dijeran que están flacas y largas ¿Te gustarían? o tal vez tú no notarías lo que ellas te dicen tal vez par ti estarían bien

Daniela: Si tal vez, es que siempre me están diciendo eso y ya por eso no me gusta ponerme faldas o si pero largas, es que no están “flacas” por eso no me gustan y mi hermana y mi prima las tiene más llenitas y pienso que cuando vamos a una fiesta si nos ponemos falda van a decir que yo tengo más flacas las piernas que ellas

Ana: Y si a alguien le gustan más tus piernas que las de ellas, talvez la gente prefiera tener unas piernas como las tuyas, eres alta

Daniela: A lo mejor no lo había pensado, pero no creo yo pienso que les gustan más llenitas

Ana: ¿Crees que todos tienen los mismos gustos?

Daniela: Pues no se tal vez si

Ana: Mmm, a lo mejor y ¿hay que gustarles a todos?

Daniela: Pues no, pero si vamos a una fiesta ahí estará mi familia y me compararán con mi prima y mi hermana

Ana: ¿Te comparará tu familia o tu primero te comparará?

Daniela: Bueno pues si ellos me compararán

Ana: Y tu ¿Cómo sabes que ven tus piernas?

Daniela: Ups no lo se... (Silencio) si tal vez ni las ven, pero ¿cree que no las vean?

Ana: No se (Silencio) tu ¿crees que las vean?

Daniela: Pues a lo mejor, pero a lo mejor no y yo pienso que si, esta bien usaré falda,... no, no me atrevo, es que siempre mi mamá y mi hermana me hacen burla

Ana: ¿Y tú que haces cuando ellas te hacen burla?

Daniela: ¡Ay! pues ya no me pongo falda

Ana: Y por qué ya no te pones falda: porque tú ya no la quieres usar o por lo que te dicen...

Daniela: Pues por lo que me dicen

Ana: Y si te dicen algo es cierto

Daniela: Pues tal vez si o tal vez no

Ana: Y donde queda lo que quiere Daniela, la decisión de Daniela, se va por lo que dicen los demás

Daniela: Mmm, auch, si, es que (Silencio) le hago caso a los demás y no a lo que yo quiero ¡ay! siempre le da.

Ana: Y que quieres hacer, seguir con lo que la gente quiere o hacerle caso a Daniela, o que es lo ¿qué quieres?

Daniela: No a lo que yo quiero

Ana: Y ¿Cómo le vas a hacer?

Daniela: Pues por lo que yo quiero y no por los demás

Ana: Ok, que te llevas de hoy

Daniela: Pues que yo soy la responsable de lo que decida y yo soy la que se beneficia o se perjudica con lo que haga.

¡Ay! Pero es muy difícil

Ana: Pero ya comenzaste ¿No?

Daniela: Si (Sonríe)

Ana: Bueno, ¿Cómo estás?

Daniela: Bien, bien, pensativa pero bien.

Ana: Bueno, entonces todo lo que pienses me lo cometas dentro de ocho días ¿Cómo ves?

Daniela: Bueno

Ana: Entonces nos vemos luego

Daniela: Si, ajá, adiós disfrutaré de mi nieve de mi decisión jajaja.

Ana: OK, que la disfrutes nos vemos Bye.

Daniela: Bye.

Nota: (Se le pidió a Daniela que para la siguiente sesión llevará en una hoja, escrito acerca de lo que le gusta y no le gusta de su cuerpo).

Octava sesión

Antes de comenzar la sesión, se colocaron en la pared dos hojas con lo siguiente:

Vive aquí y ahora

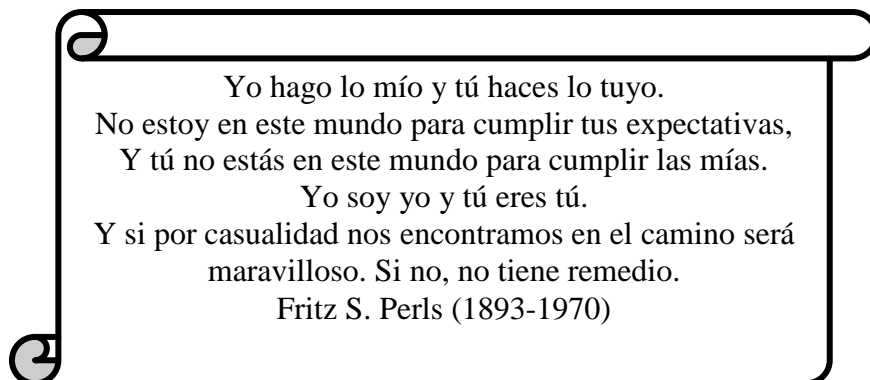
Vive ahora. Preocúpate del presente antes que del pasado o del futuro.
Vive aquí. Ocúpate de lo que está presente antes de lo que está ausente.

Se responsable

Asume plena responsabilidad por tus acciones, sentimientos y pensamientos

Amate

Acepta ser como eres.



Al entrar Daniela al cubículo y sentarse comenzó a leer las hojas y se quedó callada se le preguntó ¿Qué pasó? y me dijo: “es que tienen mucha razón están muy bonitos”.

Daniela: ¡Oh! Es cierto

Ana: ¿Te llamó la tención?

Daniela: Si que dice mucho YO, YO, YO. Está muy bueno

Ana: ¿Te gustó?

Daniela: Ajá mucho. Es muy buena idea, siempre se nos olvida y nos preocupamos más por los demás que por nosotros mismos.

Ana: Y ¿Qué pensaste? cuando dices siempre nos preocupamos más por los demás que por nosotros mismos

Daniela: Jajaja, si mientras lo leía mi cabeza dijo si es cierto jajaja, y siempre nos estamos preocupando del pasado y del futuro, como que nos da miedo lo que habrá

Ana: Como que lo incierto crea miedo o el cambio

Daniela: Aja, las dos cosas, más el cambio. Y están muy buenos

Ana: ¿Con lo de la responsabilidad?

Daniela: A pues a veces digo si voy a atener responsabilidad pero cómo que a veces se olvida o a veces tomamos la responsabilidad de venir a la escuela o

Ana: Como un deber ser o hacer

Daniela: Aja, si y a mi me cuesta un poquito de trabajo.

Ana: A ver, ¿traes la hoja que te pedí?

Daniela: Si (La saca)

Ana: La voy a leer. Me gusta mis manos, mi boca, mis ojos, mis pies, mi cuello y mis orejas, ¿Qué encuentras en ellas que te gustan?

Daniela: Mis manos porque están largas, mi boca porque no esta muy grande ni pequeña, mi cuello esta largo y puedo usar lo que quiera en mi cuello, a mis pies me gustan y mis orejas porque para mi están bonitas, suavécitas, si aguantan

Ana: ¿Cómo que si aguantan?

Daniela: ¡Ah! es que cuando me pongo aretes luego me pico y no me duelen

Ana: Tus ojos

Daniela: A porque puedo ver a pesar de que uso lentes pues puedo ver y los tengo un poco grandes y ya.

Ana: Ahorita que hablé de lo que te gusta ¿Cómo te sentiste?

Daniela: Pues un poquito mal porque tengo que hablar bien de mí. Como que alabar y digo ¡ay que pena! No soy muy vanidosa pero si... ¡ay! no debería de pensar en los demás

Ana: Bueno ahora vamos con lo que no te gusta, la nariz, las bubis, las piernas, mi cabello.

Daniela: Mi nariz porque esta un poco grande, mis bubis están chiquitas y compactitas, mi cabello esta muy delgadito y se me enreda fácilmente y se esponja un poquito, yo digo que me voy a quedar calva porque se me cae mucho mi cabello.

Ana: ¿Desde cuándo se te cae el cabello?

Daniela: Desde que iba a la secundaria o la ¿prepa? No si desde la secundaria.

Ana: ¿Te sentías nerviosa?

Daniela: Yo digo que creo que si, pero ah... ¿Qué cree? Me encontré a un amigo de la secundaria y me preguntó si me seguía preocupando como antes así mucho y yo siento que no me preocupaba mucho por mis calificaciones y dije ¡ay! Esa percepción tenías de mí, pero pues yo siento que no y estoy tranquila por eso.

Ana: OK, dices que uno de tus dedos no te gusta

Daniela: No, porque me lo operaron y me quedo chueco, me salió como una bolita de grasa y me operaron y me quedo encogido y dicen que talvez un tendón pero no se bien que fue lo que paso creo que no lo movilicé y quedo raro, pero si lo puedo mover.

Ana: También dices que tu piel no te gusta.

Daniela: ¡Oh! No porque es muy delicada y como que no me gusta mucho

Ana: Y ¿qué piensas? de que hay partes de tí que te gustan y otras que no te gustan

Daniela: Pues que hay algo bueno y algo malo; se que debo de aceptarme pero no lo llevo mucho a la acción, ahora ya lo tengo pero ahora lo tengo que hacer, en la vez pasada me quedó claro que cuando yo tomó decisiones las tomo por importancia y por utilidad ya entonces no pensé tanto y ahora... bueno ya no tuve tanto problema

Si con respecto a las decisiones ya estoy mejor. Vi a Ricardo y estuvimos hablando, entonces salimos el sábado mi hermana, su primo y nosotras y fuimos a

bailar, y este... y me llegó jajaja y creo que le dije que si, ¿cree que fue demasiado rápido?

Ana: ¿Crees que fue rápido?

Daniela: Yo digo que no porque ya lo conozco, ya había tratado con él, ya van cinco citas que salimos

Ana: Tú ¿Te sientes a gusto?

Daniela: Si, pero a veces dudo que le conteste muy rápido. ¡Ah! pero para eso le dije que sí pero como vive un poco lejos, le dije que no influyera eso en la relación y dijo que si y ayer hablamos

Ana: Y ahorita ¿Cómo te sientes?

Daniela: Bien, pero como que debí de salir de mi hoyo de Andrés, como que a veces digo, puede que me sienta mal al andar con este chico, pero me cae muy bien y seguir pensando a veces en Arturo y digo eso no va a estar bien

Ana: ¿Piensas en Andrés?

Daniela: Ah no ya no. Bueno como del 100%, como un 10 %

Ana: Y cuando te acuerdas de él ¿Qué sientes?

Daniela: Mmm, siento tristeza, bueno no es tristeza, es así como que ya no quiero pensar en él

Ana: ¿Ya no quieres pensar en él y que sientes cuando piensas en él?

Daniela: Un poco de tristeza, pero ya no mucho, como duda

Ana: La duda que decías el otro día, que fue lo que pasó necesito una explicación

Daniela: Si, pero ya

Ana: Y que está en tí para que te sientas mejor, no en él o en otras personas, en tí

Daniela: Pues superarlo, pues haciendo mis cosas, ya trato de hacer mi tarea, me salgo a pasear y ya

Ana: Te acuerdas cuando comenzaste a venir y me hablaste de Arturo y Rodrigo, de las tomas de decisiones, del ejercicio que hicimos de poner aquí a Arturo simulando con papel y también a Rodrigo y todo eso, te acuerdas de ¿cómo te sentías en ese tiempo?

Daniela: Si, aja

Ana: Ahorita como te sientes, si me pudieras decir antes me sentía así y ahora.... O en que ha cambiado tu forma de sentir, de pensar o que has aprendido de aquí, que te has llevado para tu vida

Daniela: Antes me sentía muy triste y ahora de un 90% de tristeza tengo un 30% o 40% y aquí he aprendido de, como que era una equivocación, o sea, si me hizo sufrir él, o sea Andrés, pero la que se estaba haciendo más daño con el sufrimiento era yo no él, o sea, yo quería sufrir, yo escogí sufrir; y pues de la toma de decisiones pues... creo que tengo un poco de miedo de que algo no resulte bien, porque digo ¡ay! Y si no resulta y eso me va a causar un empujoncito a la tristeza

Ana: A ver: tú dices si no resulta, si no resulta que tiempo es

Daniela: Futuro

Ana: Y ahora que estas haciendo tú para que resulte algo bien como tú dices

Daniela: Auch, pues dándole importancia.

Ana: También dices tengo miedo de que algo no funcione bien algo surja mal y ya en el futuro algo pase y chin vuelva la tristeza, ¿qué estas haciendo?

Daniela: Aja, preocupándome

Ana: ¿Preocupándote u ocupándote? Dices que ya sabes que hacer

Daniela: Aja, estaba pensando uno se ocupa muy bien pero que tal si la otra parte no

Ana: Si tu puedes decir yo estoy haciendo y dando lo mejor de mi para que esto funcione y... ¿si la otra parte no hace lo mismo?

Daniela: Pues, igual causara dolor, pero también tengo que salir adelante, talvez estaré tranquila porque di lo mejor, lo que a mi me correspondía

Ana: Como dice ahí, tu no estas en este mundo para cumplir mis expectativas ni yo las tuyas, si tu dices yo hago lo mejor para que esto funcione y si no funciona...

Daniela: ¿Quién tuvo la culpa?

Ana: Mmm, no la culpa

Daniela: Bueno ¿Cómo sería?

Ana: La responsabilidad, quien no trabajó, no sé cada quien sabe lo que hizo. Qué más tienes, ¿Qué sientes ahorita?

Daniela: Alegría, felicidad ¡ay! Es que en la mañana se cayó muy feo mi mamá ¡ay! Le iba a decir eso, yo he notado que a lo mejor me río de nervios, si, si, bueno se cayó mi mamá y no se, se que esta mal pero me da risa, creé que sea por nervios, venia pensando y me daba risa y no es en mala onda, venía hablando con ella (por celular) y le digo ay mamá te caíste y me da risa jajaja y si notó que me dio un poco de risa y no me pude aguantar

Ana: Y cuando te ríes ofendes a las demás personas

Daniela: Jajaja, yo digo que si, jajaja, ha de ser molesto que te caigas y se ríen de ti, bueno cuando yo también me caigo me río, jajaja, porque digo hay que pena jajaja, luego me acaba de decir que es cumpleaños de mi papá y no le he hablado, es que no me acordaba, no soy muy fijada en eso de los cumpleaños

Ana: Bueno tú dices que te da risa cuando se cae la gente, tal vez de nervios o porque es chistoso cuando alguien se cae, la forma, no se; yo te pregunto si la gente te ha dicho no te rías o algo así

Daniela: Si, aja es que cuando me da risa no me puedo aguantar, porque como que tengo presente la imagen y no me puedo aguantar y me digo cálmate, pero es chistoso y si me han dicho no te rías

Ana: ¿Qué haces cuando te dicen no te rías?

Daniela: Trato de alejarme, pero si me da mucha risa

Ana: Esto te conflictúa

Daniela: A mí no

Ana: Es cuando te dicen cálmate o cállate o algo por el estilo

Daniela: Si y respeto lo que dicen, ya me aguanto la risa o mejor me voy

Ana: ¿Quieres cambiar esto?

Daniela: Si mejor me voy, Mmm, es que venia pensando o será que le veo lo bueno al momento malo y pienso que a la vez esta bien porque pues no me preocupo tanto, si me preocupo pero no me pongo histérica, hay una pequeña risa en lo que pasa

Ana: Cuando vez que alguien se cae y vez que no es tan grave o aunque la persona ya no se levante que haya sido grave ¿te sigues riendo?

Daniela: No, bueno nunca me a pasado eso, pero cuando la caída es muy grave no, jajaja es que me acorde de mi mamá, pero no me a pasado ver que alguien se caiga grave, sólo me acuerdo que cuando tenía 14 años me llevo muy bien con mis primitos que son más chicos que yo, entonces no me acuerdo pero nos estábamos riendo y mi bisabuelita estaba muy mal en el hospital y no se si me metí mucho a estar ahí con ellos o que pero no le tome mucha importancia y dijeron que ya nos calmáramos y ya cuando dijeron se murió como que dije ya, pero en el momento no le tome mucha importancia, no me preocupe tanto, no se, a lo mejor... si dijeron que estaba grave, pero estábamos los primos chiquitos y mi mamá dijo ya esténse quietos que tu bisabuelita esta en el hospital, pero cuando llamaron y dijeron que estaba meta como que dije ahí ya, fue cuando me cayo, cuando no es tan grave pues me rió, ya cuando si es grave como que ya tengo que callarme y pues ya me calmo, no se

Ana: Es como el otro día me dijiste no, por un lado estoy contenta, pero por el otro estoy triste, estas dos partes son tuyas

Daniela: Si, como que yo soy triste, alegre y más, creo que no quisiera cambiar mi risa, como que la risa es de felicidad mejor si les molesta que me ría me alejo, si.

Ana: Tú ¿Podrías decir si has ido evolucionando o ayudándote al venir aquí?

Daniela: Si demasiado,

Ana: Consideras que necesitamos más sesiones o que ya estamos saliendo de la situación por la que venías

Daniela: Ahorita me siento bien, pero como que si de repente siento los bajoncitos, ahorita podría decir que no las necesito pero que tal si llega mi tristeza o me deprimó pero no mucho, creo que estoy bien

Ana: Entonces piensas necesitamos más, o ¿que sientes? qué necesitas tu sola para decir yo a partir de esto puedo salir sola ya sin mi

Daniela: Yo siento que un poquito de seguridad, o sea ya no dudo en las cosas pero aun no puedo salir de falda, todavía no y como que si quisiera aceptarme como soy, entonces en seguridad y yo creo que ya

Retroalimentación

Ana: ¿Sientes que has evolucionado?

Daniela: Yo creo que si he evolucionado, ya veo mis errores

Ana: Y en cuanto a mí Daniela, el trabajo que yo estoy haciendo ¿cómo lo ves?

Daniela: Pues bien porque me has sacado de mi tristeza

Ana: ¿Que te ha gustado de lo que yo he hecho?

Daniela: que me has hecho ver cosas que a lo mejor si las sabía pero no las había admitido

Ana: Y ¿qué es lo que no te ha gustado?

Daniela: Que como que siento que al principio no quería venir de ahora del segundo semestre

Ana: No te gustó que te haya preguntado si querías cambiar de terapeuta...

Daniela: Si ajá como que me dio a entender quieres que cambiemos y eso no me gustó que fuéramos a cambiar y que me pregunto si quería continuar la terapia pero ahorita ya no porque ya estoy bien

Ana: Alguna otra cosa que no te haya gustado, como llevo la sesión, la voz que esta muy bajita o muy alta o algo

Daniela: No todo esta bien

Ana: Ahora en la hojita, le vas a hacer una carta a Daniela de, para ti cómo le ayudarías para que fuera segura, tú que eres la mejor amiga de Daniela, la conoces dile en que puede mejorar o que le falla por así decirlo

Daniela: Mmm, hay esta un poco difícil

Ana: (Le da una hoja y le dice: en esta hoja)

Daniela

Me gusta:

- Mis manos
- Mi boca
- Mis pies
- Mi cuello
- Mis orejas

No me gusta

- Piernas
- Nariz
- Bubis
- Mi cabello
- Uno de mis dedos
- la piel es muy sensible

Daniela: Siento que soy insegura

Ana: ¿Que te falta para ser segura?

Daniela: Mmm, esta un poco difícil

Ana: Te acuerdas cuando le hiciste la carta a tu amiga Daniela

Daniela: Si

Ana: A pues ahora le vas a decir como puede ser segura. Conoces a personas que para ti muestren seguridad

Daniela: Si

Ana: A pues vas a escribir que características tiene éstas

Daniela: Aja

La lista que realizó Daniela es la siguiente:

- Saben lo que quieren
- Tienen buena apariencia
- No temen
- Su disposición es buena
- Son agradables
- Pueden superar lo que se propongan

Hacen bien las cosas, es decir, correctas en el momento preciso.

Hablan bien, o sea el tono de voz y tienen las palabras correctas, se expresan bien.

Después de que realizó la lista se le cuestionó en que ocasiones ella había tenido una característica como las que menciono. Al realizar esto se dio cuenta que ella también posee en estas características pero no se había dado cuenta de ella y mencionó que es posible que las pueda seguir haciendo pero concientemente.

Se concluyó la sesión con la actividad antes mencionada.

Novena sesión
Retroalimentación

Ana: ¿Cómo te has sentido en estos días que no nos vimos?

Daniela: En las vacaciones, este... mm. Ves que... le platique de mi complejo

Ana: Aja

Daniela: A pues allá siempre me puse short y no me sentí mal, dije a si, si lo puedo superar, aunque llegando aquí si me sentí un poquito de pena

Ana: Y con lo de Andrés y Ricardo...

Daniela: Ah pues... ya no lo veo, ah no, a Andrés si lo vi como dos o tres días después de que salimos de vacaciones y como que ya no supe nada, como que ya y de Ricardo ¡ah! pues si le dije que ya andábamos pero como que no

Ana: No se ven por la distancia o...

Daniela: Ajá no nos vemos y como que ya (haciendo gestos faciales y con las manos manifestando un alto) y hablo con él y dice que si hay interés pero como que no se ve y lo voy a cortar antes de que me enamore

Ana: OK, hoy que me cuentas, ¿Cómo te sientes? Para el cierre

Daniela: ¡Ay! Pues siento que la voy a extrañar pero digo bueno ya tiene que pasar jaja

Ana: Mira te acuerdas de lo que dijimos que te gustaban las frases

Daniela: Si

Ana: Te traje unas, si quieres ve leyendolas y vamos comentando

Daniela: Mm, si las leo y le digo cuáles me gustan,... la segunda hay cosas que me confunden y otras que no conozco

Ana: Y con las que aún no conoces

Daniela: Pues todavía no las confundo pero... a la tercera también

Ana: Diga lo que diga, haga lo que haga, sienta lo que sienta esa es mi autenticidad

Daniela: A usted ¿Cuál le gusta?

Ana: Todas

Daniela: Si, a también todo el mundo piensa en cambiar a la humanidad pero nadie piensa en cambiarse a sí mismo. Y usted ¿No ha hecho una?

Ana: Si la que dice Ana

Daniela: A si

Ana: ¿Te gusta dibujar?

Daniela: Si

Ana: Ah pues vas a hacer un dibujo, una frase, lo que tu quieras, expresando como te sientes hoy después de todo el proceso que tuviste aquí y cual es tu misión u objetivo que tienes para tu vida

Daniela: A un dibujo o frase verdad

Ana: Si o lo que tu quieras

Daniela: OK, con colores. Y usted se divirtió en sus vacaciones

Ana: Si, estuve tranquila

Daniela: ¿Salió?

Ana: No, estuve en mi casa.

Daniela: Voy a dibujar. Y si me tardo un poco...

Ana: Tomate tu tiempo

Daniela: Creo que con los dibujos ven cosas ¿no?

Ana: Si, pero no es el objetivo de que tú dibujes

Daniela: Va a ser un poco raro ¿No importa?

Ana: No importa como tú quieras dibujar

Daniela: Hubiera ido a mi fiesta, estuvo padre, hubo... a fueron mis amigos de la escuela, se quedaron en mi casa, bueno solo pocos y... este... fueron mis amigos de CCH, de mi casa y si les gusto, mi mamá se enojo porque estaba tomando y me dijo que ya no tomara, baile toda la noche, me la pase muy bien, mucho... hubiera ido ¿Y ahorita estaba en la escuela o viene de su casa?

Ana: Ni de mi casa, ni estaba en la escuela, vengo de ver un trabajo

Daniela: ¡Ay! Yo también quiero trabajar pero mi mamá no me deja

Daniela: Ya

Daniela: ¿Por qué creé que no dejen trabajar los papás?, por el descuido

Ana: Si o depende de lo que piensen los padres

Ana: (Estornudo)

Daniela: Salud

Ana: Gracias

Daniela: Si le dije que ahorita quiero trabajar

Ana: No, esta pesado tu semestre

Daniela: No, ahorita no, el que sigue si. Yo quería trabajar en un cine pero es de 3 a 10 de la noche

Ana: Saldrías de la escuela y te irías luego, luego a trabajar ¿no?

Daniela: Ajá

Daniela: Ya esta, ¿Se lo tengo que explicar?

Ana: Si

Daniela: A pues es algo ilógico pero... yo ahorita me siento así, hay cosas buenas y hay cosas malas la luna es la oscuridad y el sol es la luz; y el arbolito porque me gusta y el pasto porque hay un arbolito y al lado casi siempre hay pasto; y el agua porque siempre hay un camino que seguir

Ana: Dices que el agua porque siempre hay un camino que seguir Tú a ¿dónde quieres ir?

Daniela: Pues no sé (Silencio) jajaja y ahorita se da cuenta que estoy loca no jaja pues lleva un camino

Ana: Sabes que es lo que quieres de aquí a cinco años

Daniela: Si, lo escribo o ¿cómo era?

Ana: ¿Cómo quieres vivir? de hoy en adelante a partir del proceso psicológico

Daniela: ¡Ah! Dejando el pasado... (Silencio) bueno feliz pero se que es momentánea, las cosas que quiero de aquí en adelante

Ana: Si o una frase

Daniela: (Escribe en la hoja del dibujo):

- Tranquila
- Alegre
- Estable
- Feliz
- Familia
- Amistad
- Amorosa

Daniela: ¡Ah! ¿Qué cree? hice varias frases, bueno no frases, sino de los que había aprendido pero se me olvidó en mi casa, llené como dos hojitas y eso iba a ser sorpresa para usted ¡ay! esa iba a ser mi sorpresa. ¡Ay! luego que cree, hablé con mi amigo al que le había dejado de hablar y lo invité a mi fiesta y platicamos y es muy obsesivo y ahora otra vez me está hablando mucho y ¡ay! como que me quiere chantajear y me dijo que se había salido de la escuela, de su casa, que era tipo narcotraficante jaja que tenia muchos problemas y yo me sentí mal porque dije tal vez estuve mal porque no estuve ahí para apoyarlo y mi hermana me dijo que no creía que a lo mejor me estaba chantajeando y me dije que cambiaria por mí y le dije que yo no quería nada con él y que nadamas fuéramos amigos que por eso le había hablado.

Ana: Dices que tu te sentiste mal por no apoyarlo y tal vez por eso se salio de la escuela, de su casa y es tipo narcotraficante, tú crees que eres la responsable de lo que él haga

Daniela: Poquito porque a lo mejor si yo hubiera estado ahí, hubiera platicado y le hubiera echado la mano, le hubiera dicho no...

Ana: Pero ¿Quién toma la decisión?, tú le pudiste haber dicho no, no, no,...

Daniela: Pues él toma la decisión pero a lo mejor le servia lo que yo el iba a decir, pero eso es su responsabilidad pero podría haberlo aconsejado bien y decirle no

Ana: Y si tu lo hubieras aconsejado y de todos modos él hubiera decidido eso

Daniela: Pues ya no me sentiría tal mal, bueno no me siento mal pero como que si dije hay si a lo mejor hubiéramos estado juntos y me hubiera platicado todo yo le hubiera dicho desde al principio que no que no se metiera en eso y que no se saliera de su casa, como ahorita le dije que le hablara a su mama para que supiera que estaba bien ¿qué más le dije? Y le dije que no lo iba a juzgar que era su vida, pero como es mi amigo le dije que talvez ya no me podía ver porque corría el riesgo de que pensarán o le hicieran algo a él y a mi también y me dijo que ya se iba a salir, pero yo digo que a lo mejor es algo chantajista porque también me dijo hay si tu volviéramos ya, yo cambiaria y bueno hasta mi cumpleaños pero no hablamos mucho y no le creo mucho

Ana: ¿Y que te deja esta relación?

Daniela: De que si es mi amigo y me preocupo por él, pero no le creo muchas cosas y siento que me chantajea y si yo le pasara mi correo jajaja y es que no sé es mi mejor amigo y no sé pues si me importa su amistad y digo si fuera mi amigo, amigo no me chantajearía pero bueno ya

Ana: Ahora en otra hoja escribe tu proyecto a corto, mediano y largo plazo de cómo quieres estar, como te quieres sentir, con quienes quieres estar

Daniela: (Hizo su proyecto de vida)

Daniela: A hice un examen super regalado y otro estuvo bien pesado y dije ¡au! que paso, bueno:

Corto plazo

- Terminar bien mi semestre, no reprobar materias en 2 meses y medio.
- Estar bien, estable en mi vida familiar y psicológicamente. Diario.
- Estar con las personas que quiero. Diario.

- Ser puntual. Diario.
- Ser más independiente. Diario.

Mediano plazo

- Que sea más segura. 6 meses.
- Trabajar fines de semana. Durante este año.
- Encontrar a personas sinceras chistosas y atentas. Durante este año.

Largo plazo

- Terminar mis estudios. En 6 ó 7 años.
- Hacer mi especialidad CPR Nutrición. En 7 años.
- Hacer mi servicio. En 4 años.

Ana: Ahora que podrías decir acerca de mi trabajo, de lo que yo hice.

Daniela: En todos los aspectos

Ana: Si en todos.

Daniela: ¿Todos los psicólogos son responsables?

Ana: Mmm, no es que los psicólogos sean responsables o no en general, más bien depende de la personalidad de cada quien. Debería de ser. Es como si te preguntara todos los médicos son responsables

Daniela: Mmm, no todos. Mmm de usted y de su trabajo

Trabajo de Ana

- ✓ Puntual y responsable en su trabajo.
- ✓ Confiable (supo escucharme).
- ✓ Ordenada con sus dinámicas
- ✓ Supo como manejar las sesiones.
- ✓ Su ayuda fue buena ya que pude darme cuenta de muchísimas cosas como virtudes y errores de mi misma, además que no hay cosas buena sin malas, es como se tome la responsabilidad de las cosas y las consecuencias.
- ✓ Supo como manejar los cuestionamientos apropiadamente, daba el tiempo preciso.
- ✓ Su ayuda fue apropiada en el momento necesario.

- ✓ Cuando me propuso cambiar de psicólogo me sentí que ya no quería tratarme.
- ✓ Es mejor enfrentar las cosas para que no se acumulen y sea peor.
- ✓ Ser yo misma y no pensar que piensen los demás de mí.
- ✓ Las personas no me hacen sufrir, yo sufro porque yo quiero.
- ✓ Me debo de ocupar en vez de reocuparme en el presente para hacer mejor mi futuro.
- ✓ Querermé tal y como soy.
- ✓ El amor no se acaba, sólo se transforma.
- ✓ En las decisiones las tomo según me convengan, por su funcionalidad y el gusto.
- ✓ Cada persona reacciona diferente y no importa lo que te digan vas a reaccionar auténticamente.
- ✓ Los nervios no me llevan a nada bueno.
- ✓ Todas las respuestas yo las tengo, solo hay que acomodarlas para que puedan salir.

Ana: Bueno pues todo tiene un fin y hemos llegado a él. (Le di una flor hecha de papel y en las hoja decía se feliz, tu puedes y sonrío).

Daniela: ¡Ahu! Me va hacer llorar ¡Ahu! Ya, ya. Hay gracias yo no le traje nada

Ana: No tenías porque traerme algo.

Daniela: ¡Ahu! Gracias esta muy bonita ¡ahu!

Ana: Bueno ya terminamos ¿Cómo te vas?

Daniela: Bien gracias, me sirvió mucho haber venido. Con muchas cosas que aprendí.

Gracias. Mmm bueno ya me voy

Ana: Si que te vaya bien

Daniela: Gracias, hasta luego.

Ana: Bye.

5.1.2. Aspectos relevantes durante el proceso

El hermano mayor portó las tres actitudes básicas: aprecio positivo incondicional, congruencia y empatía, al proporcionar éstas se creó un clima adecuado en donde la usuaria logró trascenderse; sin embargo, para llegar a esto, se transitó por diversos causas. Primero fue necesario que la usuaria concretizará lo que decía, ya que en un inicio divagaba de un tema a otro, lo cual no permitía llevar una secuencia y por lo tanto no se lograba llegar a un insight.

En la primera sesión de la Terapia Centrada en la Persona, que vivenció Daniela, mencionó sentir nervios, éstos los manifestaba moviendo sus manos y pies, así mismo hablaba con un tono de voz bajo. Ella decía que le daba miedo el estar en ese lugar, pues nunca había asistido a un acompañamiento psicológico, la usuaria vivió lo que Maslow llamó complejo de Jonás, es decir, miedo a la propia grandeza; aunque existía dicho miedo, ella al estar en el proceso terapéutico buscaba autorrealizarse.

Conforme transcurrió el acompañamiento, Daniela dejó de mover los pies y las manos, habló con tranquilidad y cada día se le entendía mejor lo que decía, además ya no iba de un tema a otro, esto se manifestó cuando se le hacían reflejos, después de éstos, ella callaba y se detenía a pensar mayor tiempo sobre todo en los de contenido y en los de sentimiento dejaba fluir la emoción que sentía en su cuerpo. Al inicio no se permitía llorar, pero con el paso del tiempo Daniela se permitió expresar libremente.

Al realizar reflejos no verbales, Daniela llegó a darse cuenta que por nervios no podía realizar varias cosas, ya que estos la detenían, la paralizan; se dio cuenta que al manejar éstos podía llevar su vida como ella quisiera, ya que los nervios provocaban inseguridad en ella y de ahí se desglosaba que no expusiera bien y que tomará decisiones con las que después se sentía confundida.

Cuando se producían los tipos de reflejos, Daniela se daba las respuestas, decía que aunque los demás le dijeran que hacer ella era la única que podía dar solución a su vida, que la solución no la tenía la facilitadora como ella en un inicio creía.

La usuaria, se responsabilizó de sus actos, de sus decisiones y de las consecuencias de éstas; logró darse cuenta de que ella toma las decisiones de acuerdo a la importancia que representen para ella, así mismo se percató que elige por funcionalidad.

Aprendió que es la persona quien decide sufrir o dejar de sufrir, que nadie puede lastimar a otro, si uno mismo no lo permite.

Con el uso de las metáforas llegaba con mayor facilidad a los insight, por ejemplo, cuando se le dijo que una persona no puede bajar 15 kilos en una semana ya que este proceso necesita de mayor tiempo, entendió por qué ella no dejaba de pensar en su ex novio y aceptó que era normal que pensara en él. Daniela comentó darse cuenta que era normal sentir muchos sentimientos al mismo tiempo.

Con lo antes mencionado, Daniela finalmente logró aceptarse tal cual es, plantarse en el presente y no fijarse en los errores del pasado, así mismo no preocuparse por el futuro, sino actuar en el presente que es lo que importa, con esto caminó hacia la humanidad plena.

5.1.3. Retroalimentación

Daniela dejó de preocuparse por el futuro y se ocupó del presente, por ejemplo, decidió no ir a la feria aunque a ésta iba a ir con su mejor amigo, por el cual sentía una atracción, decidió quedarse a estudiar en casa, ya que estaba en días de exámenes departamentales. Logró tomar decisiones de acuerdo a prioridades.

También se centró en lo que ella quiere como el tomar la decisión de hablar con su ex novio para conocer las razones por las que éste se alejó de ella. Tomó esta decisión sabiendo que las respuestas posiblemente no iban a ser de su agrado o que él simplemente no iba a querer dar dichas explicaciones.

Así mismo dejó de darle tanta importancia a lo que los demás personas pensarán de ella, por ejemplo, sus piernas o su cuerpo. El dejar de lado lo que los demás pensarán le permitió reducir los nervios y así poder realizar sus actividades escolares, como exponer.

De igual forma, midió las consecuencias de sus actos, como el llegar tarde a una clase, no estudiar para un examen, no preparar las exposiciones, reprobar materias, mentir, el dar su punto de vista y saber que no siempre va a ser aceptado o bien recibido por la otra persona y a pesar de eso mantenerse en lo que ella piensa y respetar a los demás. Un ejemplo de esto fue cuando su hermana le pidió un consejo con respecto a su novio, sin embargo, no le agradó lo que Daniela le dijo; su hermana la recriminó diciendo que no la comprendía, ante esta situación, Daniela se mantuvo firme en su comentario y dijo que cada quien tiene puntos de vista diferentes y las personas hacen las cosas pensando que hacen lo correcto o lo que esta a sus posibilidades.

Daniela mencionó sentirse tranquila con el proceso psicológico. Éste le permitió pensar que hay cosas buenas y cosas malas y estas van a depender de acuerdo al criterio de cada persona, ante esto mencionó que siempre habrá un camino por donde seguir, dejando el pasado y luchar en el presente.

Ella manifestó haber salido de su tristeza, aceptar sus errores, sentirse tranquila, alegre, estable psicológicamente y feliz; además pudo realizar su proyecto de vida.

5.1.4. Incidencias

Al brindarle acompañamiento psicológico a Daniela, se presentaron diversas incidencias como el que interrumpieran tocando la puerta para meter material al cubículo o en otros casos no tocaban y trataban de abrir la puerta. En el cubículo tres generalmente metían material ajeno al acompañamiento por lo que el espacio se reducía y en ocasiones este material constaba de thinner por lo que el cubículo se olía a este líquido

Otra incidencia que se presentó fue que algunos facilitadores, no respetaban el horario que le correspondía a Daniela para trabajar en el cubículo. A Daniela se le brindaba la atención en los cubículo dos y tres, éstos estaban separados por una mampara de madera y por ésta se filtraban los ruidos de un cubículo a otro, por este echo en ocasiones Daniela hablaba con un tono de voz bajo pues decía que sentía que la oían al otro lado.

Daniela también fue participe en las incidencias ya que en dos ocasiones llegó con comida al cubículo, aunque al inicio del acompañamiento se le mencionó que no podía comer ni entrar con alimentos, no lo respeto.

5.2. Janet I.

Edad: 22 años

Carrera: Odontología

Estado civil: Soltera

Vive con: Su padre, su madre, su hermana mayor y su hermana menor. De las tres hijas ella es la de en medio.

Problemática: Duelo por aborto y coraje con su novio

5.2.1. Sesiones

Janet I.

14 de noviembre de 2006

Primera sesión

Día de la presentación

En este día se mencionó el tiempo de duración de la terapia, también se hizo mención de las condiciones que debían estar presentes durante ésta, es decir, que los celulares estuvieran apagados, se informó acerca de la puntualidad, se le preguntó si padecía de alguna enfermedad y reportó no sufrir alguna, se le pidió autorización para grabar la voz durante las sesiones a lo cual accedió y se realizó el intercambio de números telefónicos para avisos.

Ana: ¿Cuál es el motivo por el que solicitaste atención psicológica?

Janet: Lo que pasa es que... hace como un mes tuve un aborto, entonces... así como que quedé traumada, pero es algo que todavía me duele (los ojos se llenan de lagrimas), o sea, no quedé traumada pero necesito platicarlo con alguien, o sea, nadie de mi familia lo sabe, entonces así necesito que alguien me diga si lo que hice estuvo bien Ho....., ya sé que ya no puedo hacer nada, pero necesito desahogarme con alguien.

Ana: Me dices que quieres platicarlo, manifestarlo con alguien ¿Qué sientes?

Janet: Lo que pasa es que yo no estaba enterada... hasta que no me bajo y ya le dije a mi novio, yo me hice una prueba y salió positiva y ...este... después me hice una prueba de sangre porque esa es más confiable, entonces salió que sí, entonces así... bueno, lo platicamos mi novio y yo, pero como que mi novio no le dio la importancia y me dijo: “si hubiera sido en tres años pues yo diría que si, pero ahorita no”, o sea ¿Qué le podemos ofrecer? pero lo platicamos por encima, o sea, que problemooota pero como que no me caía el 20, entonces él dijo: “no se cuanto tengas, pero hay unas plastillas ¡tómatalas!” y yo dije: “sí”, entonces ya le llame a una amiga porque ella había abortado con plastillas y me quedé de ver con ella y me dejó plantada, entonces le llame a otra porque dije ¿Qué hago? si voy a hacer algo lo tengo que hacer ¡ya! rápido (moviendo sus manos, tronando los dedos).

Ana: ¿Cómo te sentías? Desesperada...

Janet: Mmmaja si y así decía: “si mis papás se enteran me matan”, entonces le llame a otra amiga porque en esos días no quería estar en mi casa, sentía que mis papás me iban a descubrir en la mirada o me iban a notar rara, entonces le hable a otra amiga y nos quedamos de ver para que me llevará con un doctor. Ya al otro día, le dije al doctor que no lo quería tener y que mi novio me había dejado y que tomaba radiografías... y él me dijo: “pero son radiaciones que no afectan” y le dije: “si pero estoy acabando mi carrera y no puedo tenerlo” y me dijo: “sólo porque vienes con ella te voy a recomendar con un doctor para que te hagan un degrado”, ya me explicó... porque si te tomas unas pastillas se te puede quedar la placenta, te puede hacer daño, perooo ¡te tienes que internar!, no se cuanto te vaya a cobrar pero no es barato y pensé ¿De dónde voy a sacar dinero? y yo que soy niña de casa, pues no me dejan salir, bueno si salgo, pero no para algo así y dije ¿Qué hago? pero dije: “si yo me metí en esto, ahora salgo yo” (se le llenaron los ojos de lagrimas y se le cortó la voz).

Todo se dio en una semana, fuimos con el otro doctor que me recomendó, entré a la clínica y me fije en todo para ver como era ¿no?, de pronto llega el doctor y me dijo: “bueno te voy a hacer un ultrasonido”, me dijo que tenía mes y medio... y me dijo no estoy acostumbrado a hacer esto, ¡ahhh!, pero le invente que me había puesto la vacuna de la rubéola y me dijo además estás terminando tus estudios y no puedes, entonces me explicó los contratiempos que podían pasar ¿no? y me dijo: “van a ser \$10,000. 00”, entonces los conseguí, ¡ah! me fui a mi casa y hable con mi novio, pero con mi novio hablaba...., me la pasaba llorando, me sentía sola, sin dinero y no les podía decir a mis papás y él sólo me decía: “no te preocupes”. El miércoles que fui al doctor le dije ¡acompañame! y nooo, porque tenía una clase o iba a jugar algo así y no me acompañó y dije ¡ah! que mala onda.

Ana: ¿Te sentiste sola en ese momento?

Janet: Si, o sea, mi amiga todo el tiempo estuvo conmigo.

El jueves comencé a pedir dinero..., a mi tía y le tuve que decir la verdad y si me presto el dinero que aún le debo, un día antes le marque a mi novio y estaba llorando y todo negativo, ¿nooo?, decía ya me quiero morir y yo pues ¿De dónde vamos a sacar dinero? y él, no es que mañana ya no voy a ir a la escuela y yo diciéndole no como crees, todavía ¿no?

Ana: Le dabas ánimo siendo que tú también necesitabas ese apoyo.

Janet: Si, así todavía bien tonto.

Ya que mi tía me prestó el dinero, les inventé un choro a mis papás, les dije que me iba a una brigada de odontología y ya mis papás bien felices, hasta me dieron dinero. Ya le llame al doctor para hacer la cita y me dijo mi novio: “¿Quieres que yo vaya?” Y le dije no, que vaya mi amiga Sofía, porque ella me daba seguridad y mi novio ¡ayyy!, ya ella me acompañó. El viernes me fui en la noche y me lo hicieron el sábado a las 7 de la mañana, ya el sábado mi novio fue por mí y me fui a la casa de mi amiga y ya regrese a mi casa el domingo, pero antes de que lo hiciera dije como me esta pasando a mi ¿no?, yo una vez dije: “si llegará a estar embarazada, si lo voy a tener porque primero ando ahí y luego ya no”, pues no.

Ana: La situación fue cambiando y la decisión fue distinta.

Janet: Si y después de eso, yo quería un buen de apoyo por parte de mi novio y pienso que talvez él siente lo mismo que yo y por lo mismo casi no hablamos del tema, pero luego me siento como mala, o sea ¿Qué hice? me siento culpable, ya se que no sentía, pero imagínate si eso hubieran hecho mis papás conmigo.

Ana: Te sientes mala, culpable.

Janet: Mira a partir de la semana pasada, me comencé a sentir mejor, no se porque, a mi novio sentía que lo odiaba, un día..., vez le pregunté a mi mamá, le platique mi caso pero como si fuera otra persona y me dijo: “no es que esa persona no tiene perdón de Dios y la va a castigar, Dios le va a poner un castigo porque eso no se hace”, entonces me sentí súper mal, me subí a mi cuarto y le mande un mensaje a mi novio que me hablara y ya me habló y le dije me puse triste por eso que le platique a mi mamá. No estaba en su casa y me dijo: “alratito te marco”, ya después me marcó y me dice: es que te pasas, cómo le contaste a tu mamá ¡ya supéralo! ya me aburres con ese tema, yo pensé que ya lo habías superado, ya lo habías olvidado y dice: “búscame cuando tengas otro tema de que hablar” y yo dije: “hay pues que fácil como no te lo hicieron a ti”.

Es muy diferente, es que me siento culpable y aparte que tal si después ya no puedo tener bebés... y ya nos terminamos peleando y ya después me mandó un mensaje para que le marcará y ahí voy de mensa ¿nooo? y me dijo: “perdóname lo que pasa es que yo también siento lo mismo que tu y no se que decirte” y yo le dije: “es que yo sólo quería que me escucharas y ya aunque no me dijeras nada”.

Ana: ¿Qué sientes cuando tu le mandas un mensaje de márcame? Y al estar hablando te dice ¡ya olvídalos! yo pensé que ya lo habías superado.

Janet: Pues mal, digo igual y digo no le dolió (Con la voz entre cortada).

Ana: ¿Y tú?

Janet: Siento feo, quisiera regresar el tiempo para que no hubiera pasado, ahora veo a señoras con sus bebés y digo ¡ay! si lo hubiera tenido y siento feo, pienso si lo hubiera tenido.... Y me siento culpable.

Ana: ¿Cómo es eso de culpable?

Janet: Pues así aaa...., ve llevamos casi un año ocho meses y en su casa no saben que soy su novia, si he ido como dos veces a su casa, pero no saben que andamos y entonces le tengo mucho coraje y por eso que paso le tengo más coraje y me he vuelto insegura.

Ana: Ahorita tienes como que todo junto.

Janet: Si, y luego ya iba a salir de octavo y me iban a dar el servicio en Acatlan y yo dije ¡que padre! pues ahí va mi novio. Tuve un problema con un trabajador de ahí porque mi abuelita trabaja ahí, ella era la jefa de los trabajadores, entonces un trabajador me agredió y...

Ana: ¿Cómo te agredió?

Janet: Es que él paso y yo dije ash... y me dijo: “es que tú te crees mucho porque tú abuelita traba aquí”, me empezó a decir un buen de cosas y todos los pacientes y mis amigos ahí, entonces yo subí y lo acusé con el director, yo no quería meterla... y mi abuelita: si, si métela y la metí y todo por eso tuve mala fama, esto fue un mes antes de salir y el director me dijo: “no es que no te puedo meter al servicio por el problema, es que tu abuelita tiene muchos problemas y si te meto todos los trabajadores se van a oponer”, entonces yo estaba triste y dije bueno lo hago en otro lado; entonces ya sólo me faltaba que me dieran una calificación y dije ¡ah! voy a sacar 8, mínimo 7 y ya el maestro me dijo: “estás reprobada” y yo ¿Cómo? nooo y me dice: “mira tu examen todo tachado” y me boqueé, como dio la calificación individual le dije: “doctor hago un trabajo, usted sabe que le hecho ganas” y me dijo: “no”, ya bien tonta me salí y no le dije nada y me puse a llorar y dije haber Jessica ve a hablar con él, ya terminó de dar las calificaciones y le dije: “doctor quiero hablar con usted”, vio que nunca falte y le hecho

ganas y ya shala la y me dice: “no es que si te doy la oportunidad, le tengo que dar la oportunidad a todos” y ya íbamos caminando y me dijo: “ya te voy a decir la verdad, lo que pasa es que tu abuelita y otras que trabajan en la clínica se encargaron de difamarme y me hicieron mucho daño, entonces llego la hora de hacerme justicia”, y le dije: “pero yo no se nada y además es muy diferente” ¿no? y el doctor me dijo: “no yo se quien eres y cómo trabajas pero no ahora entiendes porque me portaba tan exigente contigo” y yo así (maldito) y todavía me lo dice y me dice: “pero no te preocupes pide el recursamiento conmigo y todo el mundo para delante” y ya me sentía supermal, no salí por una injusticia y no pude hacer el servicio, entonces estaba bien triste y pues se me junto todo.

Ana: Se te junto todo, lo de la escuela, el servicio, tu materia, el dinero, tu novio ¿qué hago? y me decías que venias por lo de hace un mes y también lo de tu novio, que sientes rencor hacia él.

Janet: Si aja, la semana pasada dije todo el coraje que siento, lo voy a transformar en cariño y no se como le hice y así como que ya lo veo y ya lo extraño y en las noches que es cuando más me acuerdo de todo y digo ya no voy a pensar en cosas tristes y ya. Me sentía peor la semana antepasada y ahorita ya no tanto, o sea, si pero no se porque. También igual y me sirvió... ¡mira! ahorita a los cursos que estoy viniendo, hay dos chavas buena onda, casi ni nos conocemos pero tenemos un buen de confianza y les conté, es que necesitaba sacarlo, que me dijeran no estuvo mal lo que hiciste y a lo mejor no me dijeron mucho pero siiii.

Ana: Sentiste que te escucharon.

Janet: Si aja y apenas un doctor nos dio clase y dijo que cuando los bebés empiezan a sentir es hasta el quinto mes y dijo: “no es una personita apenas esta en formación” y dije a bueno para no sentirme tan culpable.

Ana: Tú me decías y ahora me lo vuelves a decir con lo de tus nuevas amigas que tú necesitabas saber si habías hecho bien o habías hecho mal, ¿Tú qué consideras que hiciste?, independientemente de que tu mamá te dice que Dios va a castigar a esta muchacha por lo que hizo, de lo que te dicen tus amigas, de tu novio, ¿Tú qué piensas?

Janet: Mmm, es que, (Silencio) has de cuenta ahorita pienso y digo si ahorita en este momento tuviera el mismo problema yo creo que ...(Silencio)... es que no se, siento que en ese momento fui muy fuerte ahorita no se si podría, yo creo que la misma fuerza que tuve en ese momento fue la que me hizo ser fría y hacerlo, pero en ese momento...(Silencio), no quería ni pensar, pensé en mi, si lo decido tener no voy a poder hacer el servicio, o sea, no (Silencio), entonces yo digo que no hice mal, es que... si les hubiera dicho a mis papás...., soy el ejemplo de todos mis primos y de mis papás, todos me tienen en una concepción de hay Jessica no...(Silencio) iba a defraudar a todos.

Ana: Y eso también ¿Te hubiera hecho sentir mal?

Janet: Siii y por toda mi vida, decía que muy fregona y a la mera hora...(Silencio), yo digo que no hice mal, por eso también no le quise decir a nadie, ni a mis papás porque yo quise resolver sola esto.

Tengo un primo que a su novia le paso igual y yo decía hay nooo, habiendo tantos métodos y ve yo. Y aprendí que no tengo que juzgar a las personas por que cada quien hace lo que hace por que tiene sus razones igual yo, no se las razones de mi primo con su novia, no la conozco.

Yo me di cuenta que soy fuerte, igual y mi novio me dice cuando luego nos peleamos “eres una tonta una inmadura” y no se que, (Con voz cortada) entonces me di cuenta que el tonto e inmaduro es él y ahora si me llega querer decir eres una tonta e inmadura ya no se lo voy a permitir porque me di cuenta de que.... (Silencio).

Ana: De que a pesar de que él te dice eres una tonta y todo, con esta circunstancia que vivieron o viviste tú, saliste y...

Janet: Aja si, yo salí y me demostré a mi misma que lo puedo llegar a hacer.

Ana: Tú me decías, que si les hubieras contado a tus papás los hubieras defraudado a ellos y a tu familia.

Janet: Si, pues me hubiera sentido culpable, por ejemplo si hubiera tenido al bebé, si lo hubiera querido mucho y todo, pero siento que lo hubiera reprochado algún día, por su culpa ya no pude terminar, no se talvez le hubiera tenido coraje no sé. A pero tu me decías, si les hubiera dicho a mis papás que aborte o que estaba embarazada o ¿Cómo?

Ana: El decirles que estabas embarazada, ¿Qué te trae a ti para decir no los puedo defraudar?

Janet: Hay no sé (Silencio). Mmm, aaa, no.

Ana: Por las situaciones que viviste, lo del bebé, lo de tu novio se han ido mezclando sentimientos de rencor, de tristeza y ante esta tristeza has dicho tengo que ser fuerte, ante mis papás no puedo demostrar eso, no me pueden ver llorar, porque talvez me van a preguntar ¿Qué tienes no? ¿Quieres platicar de esto?

Janet: También, por ejemplo, con mi novio ahora me he vuelto más celosa, como que siento que en el momento que estaba embarazada me dejo sola pero.... es que... no sé, fue raro, estuvo conmigo pero no al 100, o sea, yo esperaba que estuviera conmigo al 100 y...no como yo esperaba y luego digo es que, ¿Qué tal si va a ser así siempre? No sé que es lo que piensa o habrá pensado.

Ana: Sentías más apoyo de tu amiga Sofía.

Janet: Si aja, caañón o sea la adoro, todo el tiempo estuvo conmigo..., sus palabras a lo mejor nadamas me decía vas a estar bien pero me lo decía de una forma que yo sentía y mi novio me decía vas a estar bien y ya.

Ana: Como si te lo dijera de una raspadita y ya.

Janet: Si aja y entonces digo imagínate si va a ser así siempre, es que no es muy cariñoso y si va a ser así siempre y yo mientras estoy clavándome más.

Ana: Tú ¿Qué esperas de él?

Janet: A pues yo espero que, para empezar (Con voz cortada y lagrimas) si me va a tomar en serio que me presente con sus papás, yo siento que le valgo no sé, yo siento que le doy todo y que él no me da todo entonces eso me hace sentirme mal.

Ana: Sentirte mal, ¿Qué es sentirte mal?

Janet: Siento que no le intereso que igual que ha de pensar que soy poca cosa para él y que no merezco que me conozcan sus papás por ejemplo y antes me decía hay es que eres una tonta una mensa o sea ¿Qué onda?

Ana: Tú me decías: tal vez él siente que eres poca cosa para él y tal vez por eso no te presenta con sus papás...

Janet: Aja, según él porque..., bueno si le creo ¡ah!, es que son muy exigentes sus papás y él nunca a llevado a alguna novia, ni sus hermanos, entonces como es el más grande, este... pues.....hasta que acabe la carrera.

Ana: Pero ¿Qué pasa conmigo no?

Janet: Aja si...y luego después de eso yo esperaba que me abrazara y me dijera tranquila todo va estar bien, pero pues no, como que me lo decía, pero no me decía lo que yo quería escuchar, como que no le dolió, nunca lo vi llorar y entonces dije igual y ni le importo.

Ana: Se lo has preguntado.

Janet: ¿Qué?

Ana: ¿Qué si le importa, qué si le dolió, qué si tu le importas?

Janet: Pues si, es que él me dijo que si, una vez le pregunté y me dijo: “si me duele”, pero yo siento que no le ha caído el veinte, como esta muy ocupado en la escuela y en sus pacientes y todo, como que no le da tiempo de pensar y a mi, yo si soy más de pensar y más esos día que no hice nada, nadamas estaba pensando y pensando, una semana que me tocaba trabajar después de esto no fui y ya la otra semana que si fui a trabajar como que me distraje más y ya no pensé en eso pero si pienso mucho todo.

Ana: ¿Qué es todo?

Janet: Bueno eso si me ponía a pensar es que si hubiera pasado esto o hubiera pasado el otro.

Ana: ¿A qué te refieres?

Janet: Si no lo hubiera abortado, ¿Cómo sería?, ¿Qué estaría haciendo?, ¿Qué me hubieran dicho mis papas? y me ponía a pensar o sea lo aborte, lo mate, así cosas feas y luego me lo imaginaba, pero pues ya después (Llora poco).

Ana: Al imaginártelo, ¿Qué pasa, sientes tristeza, tienes ganas de llorar, quieres un abrazo?

Janet: (Mueve la cabeza manifestando si, llorando).

Ana y Janet: (Se paran de la silla y se abrazan).

Janet: Gracias

Ana: (Le da pañuelos)

Janet: Llegué a pensar no me merezco nada bueno, me sentía la más mala.

Ana: ¿También por esto decías no me merezco andar con mi novio?

Janet: Por esto no, es que mi mamá nos dice las quiero mucho, estoy muy orgullosa de ustedes (Llora) digo hay si supieras.

Janet: Tú piensas, ¿Qué hice bien o...?

Ana: ¿Te importa lo que yo piense?

Janet: (Silencio) No, ya mira lo que voy hacer, ya no me importa lo que piensen los demás yo tuve mis razones y ya no voy a preguntar.

Ana: Hagamos de cuenta que yo soy tú y yo te estoy platicando que yo aborte hace un mes, todavía no termino mis estudios por así decirlo, apenas voy a hacer el servicio, viene la titulación, talvez no siento el apoyo de mi novio como yo lo quisiera, tengo una amiga y es de quien estoy sintiendo ese apoyo, pero tengo muchas cosa más que hacer ¿Te pregunto crees que hice bien o hice mal?

Janet: Mmm (Silencio) pues ¡ah!... Hiciste bien.

Ana: (Silencio) hoy que te llevas al haber venido aquí.

Janet: Pues me siento menos culpable, siento calma y hasta como que me voy queriendo más.

Ana: Dices no padecer alguna enfermedad.

Janet: No.

Ana: Siéntate cómoda y cierra tus ojos. (Apaga la luz), respira, inhala y exhala profundamente, ve relajando tu cuerpo poco a poco, inhala y exhala, inhala... y exhala... ve sintiendo como tienes tus pies, como están las plantas de tus pies, los dedos, velos relajando poco a poco, inhala y exhala profundamente, ve sintiendo como tienes tus rodillas, tus músculos, como están conectados, vélos relajando poco a poco

inhala y exhala profundamente, ve soltando tu cuerpo, inhala y exhala, siente tus piernas, tus músculos, tus caderas, siente como haces presión con la silla en donde estás sentada, vete relajando poco a poco, inhala y exhala, siente tu columna, tus hombros, tus brazos, relájalos, suéltalos inhala y exhala profundamente, inhala, exhala, siente tus brazos, tus manos, los dedos de tus manos, relájalos, estás sintiendo tu cuerpo relajado, inhala y exhala, siente tu nuca, tu cabeza, tu frente, tus mejillas, tu boca, siéntelos, inhala y exhala profundamente, ve relajando tu cuerpo poco a poco, déjalo libre, inhala y exhala profundamente, ahora vas a ir a un lugar muy bonito, puede ser un bosque, el mar, cualquier lugar que tu elijas que te guste mucho, ..., en ese lugar bonito, siente la temperatura de ese lugar, siente tu cuerpo, ahora a lo lejos ves a una niña que viene muy muy lejos, no la alcanzas a reconocer, ve acercándote poco a poco, talvez puedes irte imaginando quien es, pero aún no la reconoces, acércate, conforme te vas acercando te das cuenta que es Janet cuando estaba chiquita, acércate, que no te de miedo acercarte dile lo que quieras a Janet, esa niña chiquita bonita, dile lo que quieras...., dile que talvez a sufrido, que tú sabes todo lo que ella a vivido, dile que tú sabes la fuerza que ha tenido, que aunque es una niña pequeña ella ha salido adelante, dile lo que quieras, dile que en todo lo que ella a vivido tú has estado con ella, dile que cuando ella quiera tú siempre vas a estar ahí, siempre la vas a apoyar, abrázala fuerte, dale un beso, dile lo que quieras, agrádesele lo que ella a hecho, dile que la quieres mucho, dile que no esta sola que tú siempre vas a estar con ella; ahora que ya le has dicho lo que quieres, comienza a despedirte de ella, dile que siempre tú ahí vas a estar pero que en este momento te tienes que ir, comienza a caminar..., aunque se están separando poco a poco, esa niña, Janet sabe que tú siempre vas a estar con ella y la vas a apoyar, vete tranquila, ahora otra vez vuelves a sentir la temperatura de ese lugar, siente tu cuerpo, ve caminando poco a poco, conforme vas caminando vas inhalando y exhalando profundamente, vas a ir relajando tu cuerpo, vas a sentir como están conectados tus pies, tus piernas, tú columna, tú espalda, tu nuca, relájalos, inhala y exhala profundamente, y a tu propio tiempo, a tu propio ritmo ve abriendo tus ojos poco a poco.

-Durante la relajación Janet lloró.

-Después de que Janet abrió los ojos Ana le dijo voy a prender la luz.

-Ana le ofreció pañuelos.

Ana: ¿Cómo estas?

Janet: ¡Ahhhh! Bien, con sueño.

Ana: ¿Cómo es bien?

Janet: ¡Ayyyy! relajada, tenía muchas ganas de venir. (Sonríe). ¡Ay! muchas gracias.

Ana: (Sonrió con ella), ¿Te puedo dar un abrazo?

Janet: Siii (Se da el abrazo) muchas gracias.

Ana: No de nada, nos veríamos dentro de ocho días.

Janet: Si, ajá gracias.

Segunda sesión

Ana: ¡Hola! que tal ¿Cómo estás?, hoy me quieres platicar algo, seguimos con lo de hace ocho días, tuviste una nueva emoción, pensamiento...

Janet: Pues si yo creo que si, algo emocional. Ayer ví una película, porque estaba con mis primas el domingo y no la alcanzamos a ver, la de punto y aparte, ¿Si la has visto?

Ana: No, no la he visto.

Janet: Es de abortos, entonces no la alcanzamos a ver y le dije a mi prima ¡préstamela! y ya la ví ayer, bueno el lunes y este..., pues si esta padre, igual y... no me identifique mucho, pero si poquito.

Ana: Y en ¿Qué parte te identificaste?

Janet: A que la chava, es una chava pobre y una rica que se embaraza y la pobre si tiene al bebé aparte de ser pobre, si lo quiso tener y la rica aborto pero después se arrepintió y después una amiga de la rica se embarazo y le dijo: “dame el teléfono para yo hacer lo mismo” y la que había abortado le dijo no, porque te vas a arrepentir, bueno la convenció y yo dije hay... yo haría lo mismo y ya.

Luego hoy en la mañana mi amiga me dice: “es que el fin de semana estuvo muy triste” es que mi hermana estaba embarazada, tenía 7 meses, fueron al hospital porque se sentía mal y ya estaba muerto el bebé y yo dije: “hay que feo”, ya con éste lleva tres abortos, si tiene un hijo, pero ya los demás no se le han logrado. Y dije hay que feo y me sentí mal.

Ana: Sientes feo pero ¿Qué es feo?

Janet: Luego hoy... a es que compramos un perrito...

Ana: En tu casa o...

Janet: Si en mi casa, mi mamá lo compró, es de mi hermanita, pero todos lo cuidamos, apenas hoy se durmió en mi cuarto, es una tazita de té, es así chiquitito y tiene un mes, entonces ayer en la noche estaba llorando mucho, es como un bebé es más llora como bebé y mi mamá dice: “es un bebé”, ya hoy en la mañana me levante y lo deje en su casita pero estaba llorando y dije hay ya pues que chillón, no, ya hoy regrese y mi mamá

me dice yo creo que ya se va a morir porque no se mueve y hay nos costó bien caro, ya mi mamá, como hace mucho frío mi mamá lo tenía con una lámpara y luego lo llevamos al veterinario, es que ya le estaba saliendo sangre, es que le dio diarrea y hacía con sangre, mi mamá hasta lloró, es que mi mamá es sensible, así lo que más amo ¿no?, ya estaba llorando y sentí feo porque mi mamá dice hay pobrecito y como que me acorde y dije ¿Cómo del perrito siento lastima? y de mi no sentía...

Ana: Pero sentías otras cosas ¿No?, pensabas otras cosas.

Janet: Si aja, ahora ya no pienso igual aunque es sólo un mes, ya no pienso igual, es que... comentarios o cosas que voy viendo, que antes pasaban desapercibidas, las analizo, por ejemplo, lo de la película, eso del aborto hubiera dicho hay que chava tan tonta o que bueno que aborto y ahora siento que pienso diferente, como más madura, ja.

Ana: Sientes que la situación te ayudo a madurar...

Janet: Luego ayer me peleé con mi novio, porque el sábado fui a ver a mi tía a la que le debemos el dinero y le lleve dinero, bueno en total llevo como \$3,200.00, pero en total son \$10,000.00 y me dijo: “no hija es que si te a dado Edwin” y le dije: “no” y me dijo: “lo que pasa es que yo necesito \$6,000.00 para diciembre”, el dinero es de sus hijos de sus ahorros, pero mi tía si tiene dinero y dije hay que mala onda yo no tengo nadaaa y le dije no si tía y me dijo no es que también presiónalo, que también se haga cargo no nadamas tú, y yo no pues si y me dijo habla con él, pero llégale bien o sea habla bien, no reclamándole o cobrándole, sino bien y ya ayer lo vi, es que hace mucho que no lo veía, bueno lo veo como una vez a la semana o dos, pero un ratito y ayer lo vi y le dije oye lo que pasa es que fui con mi tía, bueno él me preguntó porque ya le había comentado que le iba a pagar a mi tía y me dijo: ¿Cómo te fue? Y le dije no pues ya le lleve el dinero pero me dijo que \$6,000.00 y apenas llevo \$3,000.00 y le dije entonces ¿Tú no tienes? o sea yo no le dije ¡dame, te estoy cobrando! y él luego luego se empezó a enojar y me dijo es que tú me cobras ya te dije que no tengo, déjame de estar fregando, pero así bien loco y yo dije hay que te pasa y le dije es que eres un irresponsable porque yo soy la única que esta pagando y a ti te vale y me dice es que no me vale y le dije pues es que entonces demuéstrame aunque sea dime ten Janet \$100.00, o sea, o ve juntando \$5.00 a la semana, no sé es un decir ¿no?.

Ana: O sea, que se vea el interés, el esfuerzo.

Janet: Si, o sea yo me voy a trabajar, yo friégume y tú bien quitado de la pena ¿no?, y me dice: no es que ayer pague un montón y yo te dije que no tengo, cuando yo tenga te voy a dar, ya te dije que no me estés presionando y yo hay.... y ya nos empezamos a pelear y le dije: “es que te odio” no sé si hice bien, pero yo dije aaa pues le voy a decir lo que siento, le dije: “te odio y tengo ganas de pegarte o de hacer algo que te lastime mucho” y le digo maldito ¿no? y lo garre así bien fuerte, lo agarre así del cuello (poniendo sus manos en su ropa en la altura del pecho) y le dije: “te odio” y me dice es que ya me tienes harto es que ya llegaste a mi limite y le dije: es que tú también...y este... ¿Qué más le dije? Mm.

Ana: Te voy a interrumpir, cuando le dijiste te odio y lo agarraste fuerte (haciendo los movimientos que ella hizo, por la altura del pecho) después de decirlo o al momento ¿Qué sentiste?

Janet: Ay... así como que saque algo que traiga, tenía ganas de decirle te odio y así apretarlo hay no sé, o sea saque lo que traiga.

Ana: Después ¿Te sentiste tranquila, relajada...?

Janet: Si, si la verdad. Ayer cortamos, pero hayyy después regresamos, pero siento que le dije muchas cosas que no le había dicho, después le dije ya me voy y le dije a ya dame mi celular y mis cosas porque ya me quiero ir, porque no traía bolsas y se las dí a guardar. Ya no andábamos y me dice: “no, yo te voy a acompañar” y le dije: “no, yo me quiero ir sola, si ya no andamos, yo me voy sola, quiero estar sola” y me dice: “no, yo te acompaño y no te voy a dar dinero, vete caminando” y dije pues me voy caminando pues ¿Qué no? y ya me va siguiendo, íbamos caminando y me dice: “ya enserio hay que hablar bien” y le dije pues es que yo quería hablar bien y yo no te estaba cobrando, yo te estaba diciendo, platicando, comentando, pero yo creo que lo tomó como que le estaba cobrando pero no.

Ana: El motivo por el que terminaron fue porque ¿Él creía que tú le estabas cobrando?

Janet: Si y que porque ya lo tenía harto.

Anas: Harto ¿De la misma situación? O ¿De qué?

Janet: Si harto del problema, ya después seguimos platicando y me dijo:”crees que si no hubiera pasado eso” y yo le dije: “si, ojala y no hubiera pasado”, pero le dije: “siento

que me quiero más y me valoro más y quiero que tú me valores más” y me dice: “siento que te lastimo mucho, que soy muy grosero contigo” y me dice: “yo creo que si mejor ya no hay que andar” y le dije: “si yo quiero lo mejor para mi ya no hay que andar”. Porque siento que es tan arrebatado, que en el momento me dice cosas para hacerme enojar, pero no mide lo que dice, entonces le dije: “si mejor ya hay que cortar, ya voy a pensar más en mi, aunque te quiero mucho creo que voy a estar mejor sin ti” y me dice: “no, si” y ya bien padre sentí un alivio y me dice: “bueno ya no vamos a andar pero no vayas a estar con otro, no vayas a pecar o algo así” y le digo: “no hay no es lo último que pienso, además ya peque” y me dice: “qué haciendo eso abortando” y le dije: “si y ya me arrepentí” y me dice: “ya, ya no hables de eso”, o sea lo evade; sólo saque al tema lo del dinero, pero de lo que yo sentía no, con él no puedo platicar, o sea, ya no.

Ana: Y ahora, ¿Sigues con él, o...?

Janet: A si ya después se fue, ya no andábamos y me mando un mensaje, quedamos en darnos un tiempo, pero que nos íbamos a seguir hablando, o sea bien raro no y me dice: “es que yo soy para ti y tú para mi pero ahorita no”, después me habló y me dijo: “no es que me di cuenta que si te quiero, quieres ser mi novia” y yo le dije pues si, ¡ah!

Ana: Al estar con él y decir hay te odio y sentir esa tranquilidad, después ¿Qué paso? que tú decides regresar con él.

Janet: Pues es que siento que en toda la platica saqué todo el coraje, le dije todo lo que sentía, de que me hacia menos y que no me valoraba y él me dijo no es que no, yo se a quien tengo. Yo digo que me hacia falta que me lo dijera y ya cuando me metí a mi casa cuando ya no andaba, es que fueron a pedir a mi hermana porque ya se va a casar, yo dije hay ya me voy a desconectar y de repente me habló y dije aaa pues si vamos a regresar.

Ana: Tú ¿Esperas algo ahora que regresaron?

Janet: Pues si, él me dijo que iba a cambiar. Yo lo que quiero es que me comprenda que me valore más y tal vez ya no hablamos de cuando aborte pero igual y luego voy a poder hablar con él.

Ana: ¿Sientes la necesidad de platicar con el respecto al aborto, pero no se encuentras el momento adecuado?

Janet: Si como que no se cuando.

Ana: (Saca hojas blancas y una pluma) Has de cuenta que esta hoja es Edwin, le vas a escribir todo lo que quieras, lo que piensas, lo que esperas de él.

Janet: Mmm ajá, todo lo que sienta ¿Aunque sea malo? ¿Cómo una carta?

Ana: Si todo, tomate el tiempo que quieras.

Janet: Ay es que no sé.

Hace rato estaba en mi casa, estaba triste porque mi mamá hablaba del perrito, hay es que mi mamá es como que bien espiritual y decía hay lo esperábamos con alegría (con respecto al perro) hay que valorar..., entonces me puse triste y me dice: “yo estoy orgullosa de ustedes de que sean unas niñas muy buenas” y yo así ayyy.

Ana: Ese ayyy ¿Qué lleva?

Janet Ayy pues que no merezco que me diga esto (con voz cortada) a veces siento que soy mala, por lo que hice, estoy arrepentida, ahorita no lo haría y digo Dios me va a perdonar pero... si quisiera regresar el tiempo, te lo juro que si ahorita estuviera embarazada no abortaría.

El otro día estaba platicando con Dios y (llora) dije bueno de esa experiencia voy a tomar lo mejor y no me voy a traumar; o sea, ahora voy a luchar más por lo que quiero y voy a valorar más a las personas que tengo a mis hermanas, o sea, ahora cada cosa la valoro más, y no sé como regresarle a Dios el favor, si alguien me necesita voy a estar ahí, pero no sé como regresarle el favor, no sé como hacerlo.

Ana: ¿Cómo sientes que tú que puedes devolverlo?

Janet: Pues ayudando a la gente.

Ana: Por ejemplo con las brigadas que me comentabas.

Janet: Si, quiero sentirme menos culpable. Por ejemplo si antes sentía ganas de ser una buena dentista, ahora quiero ser una excelente dentista, quiero darles a mis papás todo, o sea, regresarles todo el apoyo que me han dado, o sea, crecer más espiritualmente como persona como ser humano.

Hace ratito dije: “me dan ganas de contarle a mi mamá”, o sea, no sé si me perdonaría, pero me dan ganas de contarle y escuchar su perdón pero que me diga lo hiciste por algo, no sé, yo creo que si le digo la haría sufrir o la decepcionaría.

Decepcionar a todo el mundo me vale pero a mi mamá no, es lo máximo para mí, la amo, es la persona a la que más quiero.

Ana: Y por lo mismo sientes la necesidad de su comprensión.

Janet: Si que me diga no te preocupes chiquita. Tú lo hiciste y lo que hiciste estuvo bien, es que siento que lo que hice estuvo mal.

Ana: Tú crees que si le contaras a tú mamá, tendrías lo que tú esperas.

Janet: No, no sé yo creo que si es que mi mamá es tan buena que me entendería, pero sufriría mucho y yo no quiero que sufra.

Cuando paso..., no sé, cuando yo este más grande, siento que si le voy a contar pero no sé para qué, no se si esta bien que un día le cuente o ya no, no sé.

Siento que se merece una explicación y también me siento culpable, porque no le tuve la suficiente confianza para decirle y también me siento mal porque ella siempre me ha brindado su confianza así todo, ella dice: “es que yo daría la vida por ustedes”.

Ana: O sea, por un lado está el le quiero decir, ella me ha dado su confianza, pero no la quiero hacer sufrir y por eso mejor no le dije, además siento que la defraudaría. Esto también te traería otros conflictos.

Janet: Si a mi papá también no lo quiero defraudar. Si definitivamente ahorita porque estoy viviendo esto, pero si en ese momento le hubiera dicho mamá ayúdame, me hubiera sentido peor que ahorita y talvez me estarían diciendo a cada rato “ya vez” o que me lo estuvieran recordando a cada rato.

Ana: ¿Cómo estás ahorita?

Janet: (Habla pausadamente) Ahorita mm no se cómo estoy.

Siento que lo estoy sacando poco a poquito, porque en esos días, en esa semana, cuando ya estaba en mi casa todas las noches lloraba como que estaba en la depre y me acuerdo que cuando estaba embarazada, (Con voz cortada y llorando) me acosté en la cama y me agarraba la panza y dije no, no te voy abortar, nadie te va a separar de mi, nadie te va a hacer daño, pero dije no, no me voy a encariñar porque si me encariño ya no voy a poder, o sea digo no sentía pero era un ser vivo y yo lo mate, yo no sé como pude hacer eso, ahora me arrepiento.

Ana: ¿Cuándo abortaste, sentías otras cosas?

Janet: Si, trataba de pensar frío, ni de imaginármelo, porque no iba a poder, en ese momento nadamás pensaba tengo que entrar al servicio, o sea todos mis planes de poner mi consultorio se van a venir abajo y yo les prometí a mis papás que iba a poner mi consultorio y les iba a arreglar la casa, así muchas cosas; por ejemplo, mi hermana la más grande estudio diseño gráfico pero es media floja y pues ya hasta se va a casar y como que yo..., mis papás están más orgullosos de mi y siempre dicen es que Janet y a veces siento que mi hermana más grande me tiene envidia porque siempre me esta regañando, me dice es que tú, siento que la opaco, entonces imagínate si les decía ya no iba a ser.

Ana: Crees que este hecho, porque es un hecho no es toda tu vida, cambiaría que tus papá vean diferente a esa Janet, la que le ha echado ganas, se ha esforzado, crees que cambiaría.

Janet: Si yo creo que si, si me hubieran apoyado, pero hubieran dicho esperábamos otra cosa de ti. Tú nos decías hay bien fregona, a mi no me va a pasar, que tonta pero pues...

Ana: Tú ¿Te defraudaste?

Janet: Siento que....si, si me defraude, bueno me decepcioné pero a la vez digo si salí adelante pero de que manera tan más fácil.

Ana: Y dónde dejas todo lo demás que has hecho

Janet: Pues cambia para bien porque estoy tratando de convertir todo lo negativo en positivo, yo le dije a Diosito, gracias, ayúdame y te prometo que voy a ser una mejor persona, o sea no de en valde lo que sentí en vez de irme para abajo, irme para arriba.

Si ¿Está bien o esta mal?

Ana: Mmm no lo sé

Janet: Quiero ser mejor.

Ana: Y ¿Cómo piensas lograrlo?

Janet: Pues en la escuela echándole ganas, antes me iba a las fiestas, con mi novio cambie porque...hasta tenía amistades que me jalaban a tomar, pero mi novio no toma, es más entregado a la escuela, como que de ahí yo tomo ejemplos, a lo mejor ahorita me

voy a matar pero voy a tener algo bueno, entonces, le voy a echar un buen de ganas a la escuela.

Ana: Y esto que quieres hacer, ¿ya comenzaste a hacerlo o estás esperando?

Janet: No, bueno si lo hago pero poco a poco, ya no soy igual que antes, si no, no sirve que lo diga y no lo haga, pero si hay voy.

Ana: ¿Quieres decirme algo más?

Janet: No, ya.

Ana: Bueno entonces en la hoja que te di le vas a hacer la carta que te decía.

Janet: (Voltea a ver a Ana y dirige su mirada hacia arriba).

Ana: ¿Quieres hacer la carta?

Janet: No, es que siento que tengo puros sentimientos negativos hacia él, como coraje.

Ana: En la carta puedes escribir eso todo lo negativo o positivo, pero si tú dices no la quiero hacer, esta bien no la hagas.

Ana: Y ¿qué vas a hacer con ese coraje?

Janet: Sacarlo, siento que lo tengo que perdonar, hasta él cuando paso eso me dijo perdóname, ayer me dijo: “enserio perdóname” y le dije: “es que tengo mucho rencor, porque cuando te necesite... (Silencio)”.

Ana: Necesitabas sacarlo o también una respuesta.

Janet: Sacarlo y una respuesta y si siento que estoy sacando ese coraje hacia él, pero pues no sé si lo pueda sacar.

Hace rato hice una carta, bueno sólo escribí un cachito, escribí: Edwin te amo aunque escondas tus sentimientos, aunque los guardes en lo más profundo de ti. O sea tiene bonitos sentimientos pero es muy frió no lo saca, aunque me quiera decir perdóname, te quiero mucho, yo sé lo que sufriste, enserio chiquita...y me dice: “ya paso” y con eso cree que me dice todo. Y pues no voy a estar adivinando lo que siente aunque tenga bonitos sentimientos.

Ana: Y de que otra forma crees que puedes sacar lo que sientes.

Janet: A lo mejor dejándolo de ver, que no me hable, igual una semana y que me extrañe, como que olvidarme de él.

Ana: Olvidarte de él y que también se olvide de ti.

Janet: No, sólo yo olvidarme de él, jajaja, si nadamas yo de él.

No quisé hacer la carta porque siento que no se lo merece y a mi mamá tal vez hubiera hecho hasta tres hojas jajaja.

Ana: Quieres escribirle algo a tú mamá, que necesitas su comprensión, su apoyo, que la quieres o algo.

Janet: No, a mi mamá si se lo digo, es que mi mamá es muy cariñosa, nos besa, nos abraza y hasta a veces le digo: “ay ya mamá” y me dice: “es que tú me avientas” y yo digo: “hay pobrecita”, pero no, con mi mamá estoy bien.

Es que siento que si soy cariñosa y detallista en general, una vez le hice una carta a mi mamá y ahorita decirle algo, siento que no pues si se lo digo y a mi papá igual no me guardo lo que siento.

Ana: Ok, hoy al estar aquí ¿Qué te dejo, qué te llevas?

Janet: Pues siento que todas las respuestas las estoy encontrando en mí, o sea yo tengo todas las respuestas, pero luego voy en el micro y voy pensando por ejemplo... hay es que hace ratito pensé algo y ya se me olvido, o sea tomar de todas las cosas lo mejor... y también luego sale el tema, como hoy mi amiga que me platicó de su hermana digo hay, o sea me siento culpable, pero a lo mejor si se me va a quitar algún día.

Ana: ¿Quieres decirme algo más?

Janet: No, mma.

Ana: Entonces nos vemos aquí la próxima vez, trata de ver que esta pasando con los sentimiento, con esa culpa, como te sientes con tu novio y me lo comentas Ok

Janet: Si esta bien.

Tercera sesión

Antes de entrar al cubículo Janet pidió que la sesión durara sólo media hora, ya que iba a estudiar para su examen de titulación que presentaba el sábado 02 de diciembre de 2006.

Ana: ¿Cómo estas?

Janet: Bien, bien, bien.

Ana: ¿Cómo has estado? después de haber platicado de tu novio, tu familia, me decías que te sentías un poco culpable, que te has sentido un poco mejor, ahorita con tu examen...

Janet: Si, ahorita con lo del examen casi no he tenido tiempo de pensar, pues estoy estudiando y estoy bien nerviosa, ahorita es como que lo que más me preocupa aaaa.

Ana: ¿Estas nerviosa...?

Janet: Si ya quiero que sea el sábado para terminar y olvidarme. Si ya quiero que sea el medio día.

Ana: Ahorita me imagino, no lo sé, que está lo que me comentabas ¡ay Janet! ya va a presenta su examen y eres el ejemplo de varios.

Janet: Si, si, mi mamá esta bien contenta hay ya vas a hacer el examen y mi papá; bien felices.

Ana: Y esto te emociona, te pone contenta.

Janet: Siii, en estos días he estado más relajada, así, como ya lo voy a hacer y ya voy a entrar al servicio, pues ya tengo ganas.

Ana: Como que ya todo esta mejor que antes.

Janet: Si aunque luego me acuerdo y digo ay, pero ya no es algo de lo que me quiera acordar, ¿Si está bien?

Ana: Tú ¿Crees que esta bien?

Janet: Pues si y ya no me siento culpable, pues si más o menos y hasta dije hay ahora que le voy a decir ¡ay! Jajaja; yo ceo como estoy nerviosa nadamás estoy pensando en el examen, en lo que tengo que hacer y como ayer vine a una platica para el servicio social y también tramite mi carta de 100% créditos y, o sea, la tengo que recoger rápido y ahorita estoy con lo de la escuela y no me he acordado, también cuando trabajo mucho no me da chancee de pensar tantas tonterías.

Ana: Y con tu novio ¿Cómo estás?

Janet: Casi no lo he visto.

Ana: Por lo mismo de la escuela o es por lo que tú me comentabas como que necesito tiempo...

Janet: Si aja, aparte o sea no, el domingo según nos íbamos a ver y le dije que no, además tenía un buen de cosas que hacer, lavar ropa, igual y no sé, igual y si lo hubiera visto pero dije no... tengo cosas que hacer, a lo mejor antes hubieras hecho todo lo posible por verlo pero ahorita como que ya pienso más en mi y ya luego te hablo o te veo.

Ana: Como que antes era aunque ande corriendo, lavo mi ropa pero lo veo.

Janet. Ajá si, ¿Está bien?

Ana: Pues como te sientes al hacer esto.

Janet: Bien me doy mi espacio.

Ana: Hasta me cuentas estoy bien, sonrías, piensas en ti, incluso hoy me dices no se ni que platicarte, talvez si sintieras tristeza, angustia igual y ahorita me estarías contando

Janet: Si, pues ahora nada en especial.

Ana: Dices que te sientes nerviosa por tu examen.

Janet: Si yo tengo buen pulso y ahorita siento que hasta me tiemblan las manos, bueno ahorita ya no tanto, (muestra sus manos) pero luego... y le digo a mi papá mira y me dice hay tú estás moviendo la mano, pero no. No me siento tan presionada.

Ana: Talvez no sientes la presión...

Janet: Pero mi cuerpo lo dice todo.

Ana: Que te parece... vamos a hacer una relajación.

Janet: Mja.

Ana: Siéntate cómoda, ya sabes más o menos como.

Janet: Aja

Ana: Cierra tus ojos, inhala y exhala profundamente y ve relajando poco a poco tu cuerpo, inhala y exhala, inhala..., exhala..., ve relajando poco a poco tu cuerpo, déjalo libre, deja esa carga que traes en tu cuerpo, en tus músculos, déjala ir, respira, inhala y exhala, inhala..., exhala..., ve sintiendo cómo está tu cuerpo, cómo haces presión con la silla, siente tus pies, las plantas..., ve relajando poco a poco, inhala y exhala, inhala..., exhala..., voy a contar del 1 al 20 y poco a poco vas a ir relajando tu cuerpo, te vas relajando, vas dejándolo libre, uno..., dos..., tres..., cuatro..., siente cómo tu cuerpo se va relajando, olvida en este momento todo lo de afuera, todos los ruidos, concéntrate sólo aquí en tu cuerpo, cinco..., seis..., inhala y exhala profundamente, siente..., ocho..., nueve..., diez, vamos a la mitad, tu cuerpo se está relajando lentamente, todo tu cuerpo, tus piernas, siente tus músculos como están conectados, siente tu cadera, tu espalda, tus hombros, siente tus brazos..., tus manos..., siente tu brazo derecho, concentra toda tu atención en éste, inhala y exhala, siente tu brazo izquierdo..., siente cómo está relajado..., siente tu espalda, toda tu columna, tus hombros, siente tus músculos, déjalos libre, relájalos, inhala y exhala profundamente..., siente tu nuca, tu cabeza, tu frente, tus mejillas, tu boca, tus orejas y relajas; cada vez te sientes más relajada, continua relajándote, once..., doce..., trece..., catorce..., quince..., dieciséis, diecisiete..., inhala y exhala profundamente, dieciocho..., diecinueve..., veinte, inhala y exhala profundamente. Ahora estas de paseo, vas al cine, comienzas a ver el cine, las paredes, las luces están apagadas y sólo se ven unos foto que alumbran el camino, aún no empieza la película, pero vas a buscar un lugar el mejor para ver la película, ya que lo encuentres te sientas te pones cómoda y esperas a que comience la película, esta película puede ser a blanco y negro, ahora va a comenzar la película, ésta es del día del examen de Janet, tú vas a hacer esa película, como quieres que sea, puedes ver qué invitados están..., puedes ver que Jessica esté presentando su examen, lo está haciendo muy bien, está preparada para esto, días pasados estuvo estudiando con sus compañeras,

Janet es la protagonista de esta película, sabe perfectamente lo que conforma su trabajo..., ahí esta Janet logrando algo muy importante para su vida, puedes ver que preguntas le hacen a Janet y cómo responde a éstas, responde de manera adecuada, ella ha estudiado mucho, quiere ser una excelente odontóloga..., ahora puedes ir dándole fin a esta película, estás esperando resultados, dale ese fin a la película, ahora regresa esa película hasta el comienzo y vas a ir viéndola en fotografías, puede ser que no sea como la viste anteriormente..., puede ser distinta a la primer película, sin embargo que puede pasar si las películas cambian..., simplemente son películas distintas, puedes ir poniéndole fin a esa película, la puedes poner en un retrato, como tú quieres, inhala y exhala profundamente, si sentiste nervios en la película déjalos allá, y ahora te sientes relajada, continua así, siente tus pies, las plantas, las pantorrillas, siente tus rodillas..., tus muslos..., tú cadera..., tú abdomen..., tú espalda..., tus hombros, tus brazos tus manos, ve sintiendo que estás aquí, que haces presión en la silla siente tú nuca, tú cabeza, tus mejillas, relájalas, poco a poco ve abriendo tus ojos...

Janet: Abre los ojos

Ana: Voy a prender la luz.

Ana: ¿Cómo te sentiste, quieres comentar algo?

Janet: No, aaaa estoy ¡ay! que rico estoy relajada.

Ana: ¿Cómo viste la película?

Janet: A que si pasaba aunque había muchas pregunta, si pasaba.

Ana: Bueno por hoy sería todo.

Janet: Ajá, no vemos, bye.

Ana: Adiós.

Cuarta sesión

Ana: ¡Hola!

Ana: Que tal ¿Cómo te fue con el examen?

Janet: Bien, si yo digo que bien es que no sé si con el 60 o 70 pasas. Pero yo digo que 60 si tengo. Dije hay porque lo hice computarizado, en la computadora no me gusta aquí no puedes borrar. Y yo dije ¡ash! haber como me va, pero yo digo que si. Nadamás que hubo muchas confusas, ya ves que es de confusión múltiple haber si paso.

Ana: Ojala y sí, jajaja.

Janet: Ojala y sí, jajaja.

Ana: Pero tu estuviste estudiando días antes

Janet: Si, según nos dieron unas hojas y de ahí iba venir el examen y no venia nada, pero si estudie antes, pero si habían unas difíciles de farmacología y ¡ay! Y así cositas así pero si haber ojala y pase

Ana: Si, estudiaste antes, si ojala y si

Ana: Y con respecto a lo otro ¿Cómo has estado?, ¿Cómo te has sentido?

Janet: Bien. Si.

Ana: Con tu novio ¿Cómo te has sentido?

Janet: Hay no con mi novio no

Ana: Sientes ese odio de agarrarlo y decirle ¡ayyyy! (Se agarra la chamarra a la altura del cuello).

Janet: Ajá si, si hasta me dan ganas de cortarlo

Ana: OK, vamos a hacer algo, vas a dibujar a Edwin (le proporciona hojas blancas, lápices y goma).

Janet: (Termina de dibujar) ya

Ana: Ahora vas a decirle lo que sientes, lo que traes, por medio de gestos, sin hablar o por medio de una carta.

Janet: Mejor una carta (realiza la carta).

Descripción de la carta:

Ya no quiero andar contigo porque no me valoras absolutamente nada, porque no me quieres como yo a ti, porque no me correspondes como yo a ti, porque yo doy más que tú, porque eres un grosero, inmaduro, burlón, egoísta, mamón, porque crees que siempre tienes la razón aunque no sea cierto, te crees superior a otros y tratas de que te vean así, porque en el fondo te da miedo saber que eres todo lo contrario, porque no estas cuando te necesito solo cuando puedes o tienes ganas de estar, porque eres malo y porque no mereces todo lo buena que he sido contigo.(Nota: trascripción tal cual como la escribió Janet).

Ana: Al escribirle esto ¿Cómo te sientes?

Janet: No hasta me dan ganas de escribirle más

Ana: ¿Quieres escribirle más? (proporcionándole la hoja)

Janet: No ya

Ana: Has hablado con él acerca de esto

Janet: No, bueno una vez si le dije y dijo: ¡ah! Pues es que si me quieres así me vas a querer siempre, o sea, si me vas a aguantar pues aguántame porque nunca voy a cambiar.

Ana: Y a ti ¿Te duele esto? Veo tus ojos con lágrimas

Janet: Si, es que si ya lo quiero cortar, pero no sé a que le tengo miedo,

Ana: A que crees que le tienes miedo

Janet: No sé, ve nadamás me a traído cosas buenas, pero ya ahorita ya me está lastimando un buen, ve es un grosero, así ya no lo aguanto, hace rato me peleé así con él, ya no lo aguanto, o sea no ya no me esta dejando nada bueno (Llora).

Ana: Pero hay algo que te mantiene ¿Qué es?

Janet: No sé

Ana: ¿Qué te gusta? estar con él.

Janet: Pues es que me gusta estar con él pero antes era de que estábamos más tiempo juntos, es muy aburrido y a mi no me gustan así aburridos, me gusta disfrutar así con él, no que nadamás estamos sentados sin hacer nada, pero es que él es así bien aburrido, no se, igual y nunca va a cambiar... alguien así de enojon..., el otro día se enojo por que le platique que fui a pagarle

Ana: A tu tía

Janet: ¿Si te conté?

Ana: Si

Janet: Se enojo y has de cuenta me dijo ni creas que te voy a dar, o sea haber como le haces, si pensaba seguir conmigo porque te iba a dar dinero estas muy equivocada, o sea, pero también es su responsabilidad, luego ayer me dijo que se iba a comprar una playera y no sé que en C&A y ves que ahí pagas mensualidades de a \$100. 00 ¿no?, o sea, en vez de que me de esos \$100. 00 para pagar, o sea, si tiene y yo todavía todas las tardes me voy a trabajar, o sea, toda la tarde la desperdicio porque yo si valoro, porque yo si quiero pagarle a mi tía, o sea, yo se que es mi responsabilidad pero él como que no, a él le vale no me valora, o sea, él se compra su camisa de \$300. 00 y así como diciendo aaa que Jessica que trabaje por mi no, o sea eso es no valorarme, o sea puedo hacer otras cosas, o sea me encanta pero voy me canso estoy ahí, o sea yo en la noches, pues llego bien noche y me arriesgo, no se como que no vale la pena, a veces quisiera que alguien me dijera no ya, siento que son cosas chiquitas pero si, imagínate si esto es ahora imagínate después.

Ana: Haber puntos buenos que tiene

Janet: Que es responsable

Ana: Responsable

Janet: Si en la escuela, no es flojo y o sea no fuma, no toma y se dedica a la escuela, no es loco, porque mis amigos son bien locos andan con una y con otra y pues él no

(Se terminaron las pilas)

Janet comenta que ya quiere dejar a su novio, pero no encuentra que es lo que hace que ella siga ahí, menciona tener miedo aunque no sabe porque, aunque lo quiere mucho, pero no como a otros novios, con sus otros novios le fue más fácil separarse de ellos

aunque valían más la pena según lo reportado por Janet (mientras Janet platica de su novio Edwin, llora).

Janet menciona no saber cuales el motivo por el que sigue ahí aunque piensa tomar la decisión de cortarlo próximamente ya que no la valora.

Quinta sesión

Ana: ¡Hola!

Janet: ¡Ay! Hola que crees ayer vine por los resultados

Ana: ¿Del examen?

Janet: Si

Ana: Y ¿Cómo te fue?

Janet: Bien si pase

Ana: A que bueno ¡felicidades!

Janet: Los traje para enseñártelos, has de cuenta que ayer me los dieron y dije se los voy a llevar

Ana: A gracias, que bueno,

Janet: Ayer estaba bien nerviosa

Ana: Ahora ya nadamas tramites y ya

Janet: Si..., bueno todavía me falta el servicio pero ya me olvido del examen

Ana: Se podría decir que ya es un peso menos

Janet: ¡Ay! si

Ana Que bueno, tu familia a de estar contenta

Janet: Si más mi mamá

Ana: Bueno ¡felicidades! ¿Qué te parece si comenzamos?

Janet: Si

Ana: Me quieres comentar algo

Janet: Mmmm no sé jaja

Ana: ¿Cómo te has sentido?

Janet: Pues bien, a veces hace poquito haber deja me acuerdo (silencio) no me acuerdo pero hace como un mes me sentí triste por lo mismo, creo que fue la ultima semana de diciembre creo

Ana: Y ¿que sentías? Tristeza...

Janet: Si como tristeza pero fue pasajero y ya

Ana: Y como estás con tu novio

Janet: Pues bien, bueno todavía nos seguimos peleando, pero bien

Ana: Y con los sentimientos que decías, que sentías odio... con ganas de matarlo

Janet: A no ya no has de cuenta que el 31 de diciembre dije ya no le voy a decir que lo odio porque si le había dicho y dije no ya no, entonces le llame y le dije quiero que sepas que ya no te odio, es que me acuerdo que si le dije es que te odio

Ana. Me dijiste que lo habías agarrado de aquí (señalo el pecho) y le habías dicho que lo odiabas

Janet: Es que otra vez me pelee con él por teléfono, le dije: “es que te odio”, cuando iba a venir que ya no vine, un miércoles le dije: “te odio ya no quiero andar contigo” y este... me dijo: “entonces ya no quieres andar conmigo” y le dije: “si es que quiero más tiempo” y me dijo: “no a mi dime de una vez que quieres, yo no me voy a estar esperando” y ya le dije: “no pero es que si te tengo mucho rencor” y pues ya seguimos y le llame por teléfono y le dije: “no pues te agradezco lo que paso porque me hiciste más fuerte” y no sé que y le dije: “ya se que ni me pelaste, ni me ayudaste” y me dijo: “es que yo quería que lo resolvieras sola” y le dije: “además porque no hablas conmigo de eso” y me dijo: “es que no quiero que te respaldes en mi”, dice quiero que tú sola aprendas a salir adelante y me dice pero ve si puedes sola no me necesitas y yo le dije pero tu me habas dicho que me ibas a ayudar a pagar y le dije ya no te voy a decir nada y lo voy a pagar sola y porque si tú me dijiste que me ibas ayudar a pagar porque a la mera hora ya no, tú también tienes que ser más responsable y que no sé que y le dije a ti te sirvió esto que nos paso y le dije ojala y también te sirva a ti para que valores la escuela y no sé que y me dijo no pues si y platicamos bien padre y me dijo me lo hubieras dicho en persona pero como según ya no lo iba a ver pues quise decirle todo.

Ana: Y ya después ¿Cómo te sentiste?

Janet: Tranquila y ya pues ahorita no me importa que no me pague, siento que igual la prueba fue para mi y no para él y no sé, siento que talvez me lo va a pagar de otra manera apoyándome en otra cosas..., es que si es buena onda, ayer me arreglo una amalgama, antier nos pelamos porque con la doctora que trabajo me paga \$300.⁰⁰ al día y nadamas he ido dos veces y este... la segunda vez que fui no me pagó y yo le hable por teléfono a él y me dijo que cómo me había ido y ese día le dije que si me pagó la doctora y que le iba a pagar a mi tía y el domingo le hable y le dije que no me había

pagado la doctora, pero te juro que no sé porque le dije... y si le dije que me pagó fue para que no me dijera hay que tonta no te pagaron y se me salió que no me habían pagado y me dijo ya vez no cambias eres una inmadura, si me mientes en eso seguro me has de mentir en otras cosas, te vas con otros y uno aquí de tonto y se puso bien payaso y le dije no ya enserio perdón y me dice es que tu siempre me dices que no vas a mentir y mira... y me dijo por eso me estoy alejando de ti, no cambias y yo ahí llorando. Es que soy bien chillona y me dice: “no ni llores” y siento que me gana mucho a hablar, luego lo que yo quiero decir lo pienso y lo pienso bien, pero ya cuando lo digo, no lo digo bien y digo puras cosas así

Ana: Y él está al pendiente

Janet: Si cañón, psicológicamente me gana, me dice es que piensa lo que estás diciendo no seas tonta y luego me dice es que estoy hablando con una niña de trece años y yo quiero a una mujer yo no voy a estar perdiendo el tiempo y ¡ay! después me puse hablar bien es que si me hablan así mal ya no hablo, siento que me ofenden y yo también me pongo así

Ana. Cómo que te cierras, te proteges, es cómo si te pusieras un caparazón

Janet: Si, si, andale si, entonces ese ha sido mi problema con él que me gana a hablar y luego me dice: “que ya vas a llorar” y empiezo a llorar y me dice: “ya ves yo se todo” y yo digo ¡ah! maldito ¡ah!

Ana: Es cómo si él fuera más de razonar las cosas que sentimental

Janet: Andale, si y ¡ay! después estábamos hablando bien y luego yo le dije: “es que tú eres la parte lógica y yo los sentimientos” y me dice andale eso si me gusto, pero si yo he cambiado así un buen

Ana: Con él

Janet: Es que me ha hecho cambiar así, si te dije ¿no?

Ana: Lo de las fiestas

Janet: Si, como si fuera mi papá, hay veces que quisiera ganarle a hablar o dejarlo callado

Ana: ¿Te sentirías mejor?

Janet: A pues si porque lo dejaría callado

Ana: Y es mejor por haberlo callado o te sentirás mejor contigo misma (Manejo de los silencios).

Janet: Mmm, buena pregunta... (Silencio)... Primero por haberlo callado, para demostrarle que... es que me dice piensas mal y ya cuando le dije es que tú también tienes errores y yo hasta esos los quiero y me dijo a eso también me gusto, me dijo me voy a poner analizar eso y digo es que si pienso bien pero, a veces no me sé expresar.

Ana: Como que antes lo piensas y lo piensas bien y al mismo tiempo piensas en que va a estar al pendiente de que dices y por lo mismo en ocasiones te equivocas

Janet: Si

Ana: Por ejemplo el día que le dijiste yo quiero hasta tus errores y él te dijo a eso me gusto, tú ¿te sentiste bien?

Janet: Si

Ana: Oye, crees que en vez de pensar en las veces que te dice no Janet no sabes o te dice cosas por el estilo, pensarás en aquellas en las que después de decirle te sientes bien y te dice a eso me gusto, te ayudaría cuando hablas con él

Janet: ¡Ah! Pues no lo había pensado, pues igual si, porque a veces empiezo a hablar y cualquier cosita que digo mal me dice es que ya ves, me domina jajaja

Ana: Y eso ¿te gusta?

Janet: No... no, si me gusta que me diga lo que estoy haciendo mal pero no así

Ana: La forma en que te lo dice no te gusta, o sea, te gusta que te corrija.

Janet: Si, pero es que a veces me dice es que eres una tonta y digo, o sea, no, no me ofendas yo no te estoy diciendo nada, porque me vas a decir tontita si yo sé que no lo soy y me dice pues una persona que dice tonterías es tonta y yo no y me dice entonces ¿Qué es? y yo hay no sé ¡ah! Jaja

Ana: (Silencio)

Janet: Y luego me dice eres una tonta, si dices tonterías eres una tonta y yo así de no me digas tonta y me dice pues entonces no me digas más tonterías

Ana: Y te quedas pensando

Janet: Jaja, si me quedo pensando, o sea, ya se que no soy una tarada pero ¿qué le contesto?, o sea, no sé ganarle con las palabras.

Ana: Él es así ¿nadamás contigo o con las demás personas?

Janet: Con las demás personas..., pues a veces yo siento que si, que él se quiere sentir más que los demás, porque igual y él ha carecido de cosas. Quiere demostrar lo contrario y va más rápido en las palabras

Ana: Tú dices el va más rápido, todo analiza, es maduro y va más allá de lo que puede ver por ejemplo, él te dice a veces quisiera pensar mejor pero a que se refiere

Janet: Mmm, pues a querer ser más maduro, a veces quisiera, me dice yo se que pienso bien pero me gustaría pensar mejor.

Ana: Si en una platica...

Janet: Si le puedo preguntar oye ¿A qué te refieres con pensar mejor? ¿no? ¿Cómo quieres pensar? Y eso siempre ha sido el problema, siempre me hacia llorar, porque me decía es que eres una niña mensa.

Y él no Janet es que así no es la vida y tienes que aprender ¡ay! Me confunde mucho

Ana: Entre lo que tu piensas, sientes y lo que él te dice

Janet: Aja es que siento que él es muy estricto y yo soy más... pues así soy, así soy quiéreme cómo... ¡que yo soy así! bien buena onda y ¡ayyy!...

Ana: Tú eres como la que siente ¿no?

Jessica: Aja, si

Ana: ¿Y él de debe de ser así?

Janet: Debe de ser así todo así, como así una regla y la tiene que seguir y yo soy más así de que me salgo de las reglas soy más transparente y así... y a él le importa lo que le digan.

Yo soy bien flexible cuando nos peleamos el me dice no es que va a ser esto y yo soy bien flexible le digo bueno va ya, no vamos a estar peleando

Ana: Es algo que no te perjudica pero a la larga es cómo una piedrita en el zapato que no te molesta mucho, pero después de caminar por un buen rato te comienza a lastimar y la quisieras sacar

Janet: Aja, andale, yo siempre estoy cediendo, o sea, nos peleamos de cualquier cosa y le digo ya chiquito, ya mi amor y lo abrazo y le doy un beso y me dice: “no déjame, déjame”, me dice: “que fácil ¿no? ya te doy un besito y se te olvida todo” y le digo pues es que se trata de eso, o sea, es así, no estarse ahí en... no es que esta mal y mal, o sea, no. Yo lo mejor posible que pueda estar y me dice es que tú vives en un mundo muy feliz, tú crees en un mundo color de rosa pero así no es la vida y no sé que, yo si digo a mi se me hace más ligera la vida y yo creo que hay que llorar como reír, pero ¿Si pienso bien o no?, es que ¿Quién piensa mal entonces?

Ana: Mira yo pienso que hay distintas formas de pensar, no sé tú ¿Cómo ves?

Janet: Es que eso yo le decía, tú y yo somos muy diferentes y no me quieras hacer a mí... como a penas la discusión que tuvimos yo le dije es que yo soy muy diferente a ti, pienso diferente que ti y tu quieres que piense igual a ti y yo no, le digo tú no quieres que piense bien, tú quieres que piense igual a ti y le dije y eso no se puede y me dijo no yo no quiero que pienses igual a mi yo quiero que pienses bien como una niña madura, como una niña de tu edad y no de trece años, pero yo siento que él quiere que piense como él y no madura.

Ana: Mmm (Silencio) dices que desde que iniciaron él te ha dicho no seas tonta, piensa bien y no digas tonterías porque las que dicen tonterías son tontas

Janet: Si, toda la vida, (esta ultima frase la remarca con voz fuerte).

Ana: Pero si para él eres tonta y haces o dices tonterías es algo chistoso ¿no? Por un lado te dice no seas tonta y él es maduro pero anda con una tonta... (Janet interrumpe)

Janet: A también me dice es que ahorita con la niña de trece años has de cuenta que estoy hablando con **Ivonne** porque me llamo **Janet**

Ana: Ajá

Janet: Y me dice yo quiero a Jante has de cuenta que tu eres la mitad Janet y la mitad Ivonne, la mitad piensas bien y la mitad piensas mal y me dijo odio, así como tú me dijiste que me odiabas, yo odio a Ivonne a la niña con la que ahorita estoy hablando y dice amo a Janet, es la niña de mis sueños y la mujer de mi vida y que quien sabe que y dice mientras tú no cambies este.... Todo va a ir terminando y le dije pues es que así soy yo y así me tienes que querer porque no lo voy a cambiar y me dice ¡no! es que tienes que mejorar, pero la verdad nunca voy a cambiar

Ana: Y ¿ni porque el lo pida?

Janet: Si, con el paso de los años tal vez pero por el tiempo, no por él, toda mi vida he pensado de una forma y no en un año voy a cambiar y me voy a defender

Ana: Es como si él quisiera a una Janet que pie....

Janet: Es que, si yo le dije: “tú no me quieres a mi, tú quieres a otra persona” y le dije: “así soy yo así, es mi esencia” y luego, luego él dice es que tú y quien sabe que tantas cosas

Ana: Nunca ha sucedido lo contrario de que le pidas que el cambie o han platicado algo al respecto

Janet: No, si y me dijo que nunca va a cambiar (Silencio)....

Ana: (Silencio)... ¿Tú estarías dispuesta a cambiar por él?

Janet: ... (Silencio)... es que no sé, eso si me latió... siempre me dice cambia, cambia, yo no puedo cambiar así soy yo y entonces si no me quiere... que se valla muy lejos (lo dice con voz cortada) y desde hace dos años eso es lo que, a lo mejor a veces me hace pensar que él es más que yo y me hace sentir mal como inferior o así, pero si yo creo que psicológicamente esta muy cañón

Ana: Si le pudieras dar un nombre a lo que él hace con respecto a ti ¿Cómo lo llamarías?

Janet: Manipulación y te lo juro que yo no quiero eso en mi vida, por ejemplo en un mes nos vemos 5 veces, o sea, no muchas y has de cuenta que de esas 5 veces, 3 no la pasamos muy bien y las otras mal, yo digo imaginate que luego me casará y que nos enojáramos un buen y que no nos entenderíamos... (Silencio) que feo, no sé igual y

siento que.... Que si encuentro algo mejor ja lo cambio ¿No? pues todos pero... es que es algo bien difícil

Ana: ¿Estas esperando que exista alguien para poder dejarlo?

Janet: Si (Contesta rápidamente).

Ana: Y ¿Si tu estas solita, ya sin él y sin otra persona?

Jcnet: ... (Silencio).... Es que no sé porque, pero necesito a alguien para olvidarlo o distraerme, pero sola, o sea, como casi no nos vemos no me hace mucha falta pero siento que voy a necesitar a alguien, regalarle cosas, no sé

Ana: ¿Has estado un tiempo sin novio?

Janet: Si pero ando con alguien jaja, bueno casi nunca he estado sola, siempre salgo con amigos aunque no sean mis novios

Ana: ¿Has salido tu sola?

Janet: Si

Ana: Sola (diciendo la palabra con voz fuerte)

Jessica: Yo ¿Solita, solita?

Ana: Por ejemplo cuando vas al cine en ocasiones vas con tus amigos pero...

Janet: A si sola, cuando... en el trabajo casi siempre estoy sola, me regreso sola a mi casa y ha habido veces que me tengo que ir a comer y no hay nadie y me he ido sola.

Ana: Museos, cines sola, sin amigos

Janet: Al cine y al museo no pero si he salido sola

Ana: Y cuando vas tú sola ¿Cómo te sientes?

Janet: Bien si me gusta me siento como que bien interesante de ¡ah! Yo puedo sola, si

Ana: Y ¿Cuándo vas con otras personas?

Janet: A pues si me gusta, cuando voy con mis primas me la paso super bien, igual y a mis primas les vale su vida, no estudian, son muy diferentes a mi y otras que si piensan

bien y otras que ya están embarazadas, pero cuando salgo con ellas me divierto cañón y cuando salgo con Edwin y mis primas; Edwin me dice: “ya compórtate bien” y todo eso y mis primas les vale viven el momento y Edwin hasta eso, me dice: “si quieres un rato pórtate como tus primas pero luego ya párale que vean que tu eres seria”, no eres cualquiera y siempre de... cuídate y arreglate

Ana: Vamos a hacer en la hoja... con lo que hoy has sentido, vas a hacer esto, ahí tienes una lista en donde vas a poner los sentimientos que conoces, que sientes o que conozcas aunque no los sientas

Janet: Todos los sentimientos

Ana: Si los que conozcas, si llenas la hoja esta bien y si no con los que escribas también.

Janet: Realiza el ejercicio (VER ANEXO 1).

A continuación haz una lista de todos los sentimientos que conozcas:

Janet: Es que ¿Cómo que te confundes no? con los sentimientos

Ana: Si hay varios

Janet: Pues creo que ya ¡ah! Cobardía. Es que cómo que te confundes ¿N? con los sentimientos

Ana: Si hay muchos

Janet: Pues creo que ya

Ana: Ahora aquí vas a poner que tan fácil o difícil, de acuerdo con esta tabla te es identificarlos

Janet: ¿Aquí?

Ana: Si

Janet: A ya (Realiza la actividad)

Mide que tan fácilmente contactas y expresas cada uno de los sentimientos que a notaste. Palomea la columna que sea adecuada bajo los siguientes criterios:

1. Fácilmente
2. De vez en cuando
3. Casi nunca
4. Difícilmente o nunca

Ana: Ahora, reflexiona que pasa con esos sentimientos para que los contactes y los expreses con determinadas personas y en que personas te acordaste al escribir cada uno de ellos.

Janet: O sea, voy a escribir de la persona que me acorde cuando anote el sentimiento

Ana: Si

Janet: ¡Ah!

(ver anexo 1)

De los sentimientos de tu lista, escribe con que persona sientes ese sentimiento y da la explicación:

- Felicidad: Me acorde de mis primas
- Odio: Edwin
- Rencor: Abuelita, Edwin y Joselin mi “amiga”
- Coraje: Edwin
- Amor: Mi familia y Edwin
- Cariño: Sofía
- Tristeza: Edwin
- Nerviosismo: Doctora o trabajo
- Inseguridad: Cuando estoy sola.
- Seguridad: Trabajando
- Alegría: Primas, amigos y Edwin
- Cobardía: Oscuridad y soledad.

A continuación encontrarás una amplia lista de sentimientos; ilumina aquellos que ni siquiera se te ocurrieron cuando hiciste tu propia lista.

Ana: Ahora de lita de sentimientos que tachaste has una reflexión de que pasa para que ni siquiera se te hayan ocurrido o no los reconoces en ti

Pues algunos no los conocía como hasta, que entiendo que estas harta o algo así y devaloración creo que a mi me pasa eso, por eso dejo que Edwin sea así conmigo, pero ¿qué hago?

*Se terminó de realizar el ejercicio

Ana: ¿Qué te llevas hoy de aquí?

Janet: Expresar lo que yo quiera o sienta es valido por que es mi forma de pensar y no como él quiere que piense.

Ana: Ok, algo más

Janet: No

Ana: OK, entonces nos vemos.

Janet: Esta bien. Bye.

Sexta sesión

Ana: ¡Hola! pásate

Janet: ¡Hola!

Ana: Que tal ¿Cómo estás?

Janet: Bien, bien cada vez mejor

Ana: A que bueno vamos a iniciar

Janet: Si

Ana: Nos quedamos en los sentimientos ¿Sentiste o pensaste algo en esta semana?

Janet: Si, has de cuenta que ese día, pues así lo que te platique y lo que me dijiste si me sirvió y yo iba reflexionando en el micro y ya le hable a Edwin y le dije más o menos lo que platicamos y le dije no es que tú luego me quieres mandar o quieres que sea como tú y el dije: “te entiendo” y se enoja y ya nos íbamos a pelear otra vez por que le pedí unos forceps, son para quitar dientes de niños y se los preste y le dije en donde están los fórceps y me dice: “los tiene una amiga” y le digo ¿Por qué? Ella me cae bien gorda y me dice: “a ya te vas a enojar y ni siquiera sabes”, o sea, si le dije payasa pero es que yo se los preste a él y ya nos íbamos a volver a pelear y le dije: “o sea, no los quiero ahorita pero quiero saber en donde están” y ya después le dije: “es que tú quieres que piense como tu” y me dice no, no es cierto y dije ay ya y ya nos vimos y ya bien ¡ah! Y me dijo si es cierto a veces si quiero como que dirigirte y ya

Ana: Y saliste a algún lugar, al parque sola o ...

Janet: Mm, no he ido aunque si quiero ir a un parque sola, pero no he tenido tiempo entonces a los lugares donde tengo que ir me voy sola, por ejemplo, a recoger mi credencial del lector mi mamá me decía te acompaño y le decía no me voy yo sola jaja, todo lo que he hecho, lo he hecho sola y ¡ay! pero no he tenido tiempo, según hoy iba a ir pero no me dio tiempo

Ana: Y ¿Cómo te sientes cuando vas sola?

Janet: Bien, si hasta digo a esta bien, si me sirvió, también por ejemplo íbamos a salir a festejar que ya pasamos el examen profesional y dije a pues si quiero ir, dije voy a invitar a Edwin y dije ¡ay! no, voy a hacer mis cosas sola y total ya no fui porque me sentí mal, me dio gripa y ese día en el consultorio estuve barnizando y toda la mañana olí el tiner y pues me sentía mal y dije: “ah ya”, dije: “no ya no voy a la fiesta ya no voy a salir, ya mejor me voy a dormir” y estuve ahí en mi cuarto

Ana: Como que estuviste, más tiempo contigo

Janet: ¡Andale! más tiempo conmigo. A parte dice mi mamá como que ya estoy entrando en una etapa diferente, ya no quiero salir tanto

Ana: O sea, si te gustan las fiestas pero ahora no es tan necesario ir

Janet: Aja digo mejor me quedo a dormir porque estoy muy cansada. Si me he dedicado más tiempo

Ana: Y ¿Cómo te sientes dedicándote más tiempo?

Janet: Bien, bien

Ana: Te acuerdas que cuando comenzaste a venir me platicabas como te sentías por el aborto

Janet: Si

Ana: Y ahora que ha pasado tiempo, ¿Cómo te has sentido?

Janet: Mejor, siento que saque lo que tenía, talvez necesitaba que alguien me escuchara, si ahorita digo bueno ya, ya se que estuvo bien que fue mi decisión, ya lo estoy superando.

Ana: Con la culpa que decías sentir ¿Qué paso?

Janet: A ya, no al principio que vine me sentía bien mal, pero ya lo saque ya me siento mejor y de Edwin pues también es que yo digo que por lo mismo cambie un buen, me deprimí y comencé a pensar mejor

Ana: Como que situaciones estresantes...

Janet: Es que me pasaron muchas cosas y no sabía que onda

Ana: Lo de tu abuelita, el servicio, el aborto, Edwin, el pago de tu tía

Janet: Si.

Ana: Y ahorita van saliendo las cosas poco a poco

Janet: Si ya, ya estoy mejor

Ana: Con lo de tu tía ¿Cómo vas?

Janet: A pues ya casi le he pagado \$6, 300. º, pero yo sola y no he podido juntar porque en mi casa me pidieron para el teléfono y ya tuve que dar y no he podido juntar, pero mi tía tiene un buen de dinero y le dije ¡ay! tía ya arreglate tu muela y me dice hay es que no tengo dinero pero bueno

Ana: En tu casa ¿Cómo esta la relación con tu familia?

Janet: Si estoy bien, en mi casa

Ana: Si me describieras a Janet como me la describirías

Janet: Mmm,... (Silencio)... feliz, más madura, pues cada vez sé más lo que quiero, antes siempre no sabía lo que quería y ahorita ya sé así bien lo que quiero.

Ana: Me quisieras platicar a ¿Dónde quieres ir? y no como antes de no sé, no sé

Janet: Es que antes decía hay quiero poner mi consultorio y tener dinero pero ahorita como que... antes pensaba mucho en me quiero casar con Edwin y mis hijos y ahora trato de hacer bien lo que esta en el presente y antes nadamas decía quiero hacer y tener dinero pero luego, o sea lejos y ahorita no, has de cuenta que para el servicio voy a hacer una investigación, yo no lo quería hacer que... por... bueno un maestro me metió en la investigación y ya desde ahorita voy a avanzarle, entonces así como que ahorita quiero acabar bien todo mi servicio, pero echarle un buen de ganas, o sea, antes al salir de la escuela, era irme con Edwin a mi casa y estar con él, no importaba que hiciera mi tarea después o desvelarme y ahorita no, digo, me importo más yo, por ejemplo hoy lo pude haber visto un rato pero dije: “no quiero hacer mis cosas” y has de cuenta que quiero acabar bien eso y durante el servicio voy a poner mi consultorio no importa que trabaje todo el día y un doctor que conozco me dijo que quería que trabajará con él y digo ¡ay! que padre yo si quiero trabajar y así trabajar mucho, mucho ya lo hago día a día y antes era de siquiera tener dinero pero yo aquí sentada, no, antes no trabajaba y

ahora ya que si lo hago ya lo valoro, mis papá me decían: “no mientras estés en la escuela no trabajes”

Ana: Has hecho tu plan de vida a corto, mediano y largo plazo

Janet: Mmm a que te refieres

Ana: Por ejemplo hoy quiero hacer tal cosa, dentro de 3 meses tal y tal y por este medio y dentro de 5 años haré tal cosa y me veo contenta, nerviosa, no sé como te quieras ver

Jessica: Mmm, sólo los he pensado pero no así bien, no, sólo que voy a hacer mañana y ya o hasta la semana pero así ya de años no.

Ana: ¿Te gustaría hacerlo?

Janet: Si

Ana: (se le proporcionó un hoja y una pluma) Vas a hacer tú plan a corto plazo, pero más: de que quiero hacer, cómo me quiero sentir, que voy hacer y cómo me quiero sentir al hacerlo

**Trascripción de los planes de Janet:

Hoy

- Voy a ir a Acatlan por los modelos y voy a llegar a mi casa a las 6:30, voy a ver los y voy a medir los modelos (2 horas), luego voy a cenar y me voy a dormir a las 11:00 pm.
- Me quiero sentir relajada, útil y feliz.

En tres meses

- Quiero estar atendiendo pacientes 2 días a la semana en Acatlan y haber terminado de medir los modelos e ir avanzando en la investigación.
- Seguir trabajando, haber terminado de pagarle a mi tía, tener dinero para comprarme lo que yo quiera como ropa, ir a comer a algún lugar, comprarme lo que me guste.
- Haber bajado de peso.
- Estar bien con Edwin, es decir, platicar sin pelear tanto.

- Estar super bien, tranquila al haber pagado lo que debía, quiero sentirme entusiasmada, feliz, con mucho ánimo y ganas de trabajar.

En 5 años

- Quiero haber terminado mi diplomado de prótesis y empezar el de implantes.
- Tener mi consultorio en la casa y aparte tener otro en distinto lugar.
- Quiero tener mi carro.
- Quiero trabajar todos los días menos domingos, quiero ser exitosa y excelente doctora.
- Quiero darles dinero a mis papás.
- Tener un novio formal.
- Esforzarme cada día por ser la mejor.
- Quiero sentirme realizada, super feliz y orgullosa de mi por haber logrado tanto, sentirme útil y sentirme impulsada para no dejarme caer si algún día tengo algún problema.

Ana: Después de que Janet realizó su plan de vida se le leyó éste.

Se le cuestionó en cada punto que pasaría, si no se logra lo que quiere hacer y contestó que ella seguiría luchando por lo que quiere y si tiene obstáculos, pues aprender de éstos y no dejarse caer, además ya se demostró que ella puede.

Ana: Vamos a hacer otra cosa, tranquila, cierra los ojos respira... inhala y exhala, relaja tu cuerpo, déjalo libre, respira profundamente y ahora imagina que estás en tu casa tranquila, muy tranquila y te llaman por teléfono y te dice: ¡hola! Janet te llamo para que me acompañes a un funeral, tu no sabes de quien es funeral pero alguien te está invitando, te preparas, tomate tu tiempo... sales de tu casa, pero por "x" situación tienes que llegar sola a ese funeral, hay gente vestida de negro algunos llorando, algunos tranquilos y comienzas a ver gente conocida, comienzas a ver algunos amigos que tienes, ves a tu familia, tu papa, tu mamá, tus hermanas, algunos primos, algunos tíos, tal vez te sorprendes porque ellos están ahí y tu todavía no llegabas, la gente sigue ahí, le hacen una misa a la persona que murió, pero quieren que alguien valla a decir unas palabras de la persona que está dentro del cajón y le dicen a Janet que habla acerca de esta persona, conforme tu vas caminando...te vas acercando al cajón, te das cuenta que

es Janet la que esta ahí adentro, pero aún así vas a hablar de ella, dile a toda la gente como era Janet, como te gustaría que te recordarán, que dijeran de ti, diles algo a tú familia, algo que siempre quisiste decirles y nunca se los dijiste (se le da su tiempo para que realice lo que se le indicó). Cuando hayas dicho a todos lo que quieres, te despides de ellos (se le da su tiempo para que realice lo que se le indicó). Ahora respira profundamente, inhala...., exhala...., inhala y exhala...., está straquila y en paz, inhala..., exhala..., ahora poco a poco a tu propio ritmo ve abriendo tus ojos. (Se le da un tiempo).

Ana: ¿Cómo te sientes al ver a Janet?

Janet: Dije ¡ay! Me imagine a unos amigos, a mi familia; a mi hermana le dije que lograra sus metas; a la chica no le dije nada y a mis papás les dije que había abortado, pero que había salido adelante, que no tenían que decirle nada a nadie, pero que se sintieran orgullosos de mi y a Edwin que también se sintiera orgulloso de mi y que nadie le iba a aguantar como yo, a mi abuelita le pedí perdón porque le tengo algo de rencor por lo que paso y le dije que pues ya no voy a ser así con ella porque ella no es la totalmente culpable, talvez si influyó pero no directamente. A mis amigos les dije que cambiarán esa parte hipócritas que tienen.

Ana: Ok El día de hoy ¿Qué te llevas?

Janet: Pues nunca había escrito eso y me puse a pensar en que es lo que quiero y que igual si no salen bien las cosas pues pueden cambiar y si no salen bien es porque talvez todavía no estoy preparada para eso, pero me siento bien.

Ana: OK, entonces por hoy sería todo.

Janet: Ajá, Bueno, esta bien. Entonces nos vemos dentro de ocho días

Ana: Si

Janet: Te cuidas bye.

Ana: Bye.

**Séptima sesión
Retroalimentación**

Al llegar al cubículo, Janet comentó que ya se sentía mejor, que incluso en sesiones pasadas iba a ver que pasaba pero ya no tenía que contar y ahora ya no iba a continuar el acompañamiento por dos aspectos:

1. Porque sentía que ya había superado esa carga emocional que traía por el aborto que había tenido y
2. Por cuestiones económicas, pues no tenía dinero para los pasajes y con su papá había discutido, ya no le iban a dar dinero para nada, entonces ella tenía que comprar material para el servicio social, pagarle a su tía y cubrir los gastos de la escuela por lo que le era difícil seguir asistiendo

Por las razones antes mencionadas se pidió la retroalimentación y se realizó el cierre.

La retroalimentación por parte de Janet hacia el trabajo de la facilitadora fue:
Me agrada que me escuches y me dejes hablar y expresarme, porque cuando una persona, o sea, el psicólogo habla mucho no sacas todo lo que te hace daño y sólo te dedicas a oír lo que él opina y no lo que tú sientes, pero si me hubiera gustado que me hubieras aconsejado en algunas cosas, pero talvez tú no lo hacías para no confundirme o simplemente porque pensamos diferente, pero en si me agrada tu forma de ser y la forma en que trabajas.

Que le dejó el haber estado en el acompañamiento a Janet:

Me sirvió venir porque me desahogue, porque aprendí a valorarme más y descubrí cosas, pensamientos y sentimientos que tenía pero no me daba cuenta, ahora entiendo más lo que es ser responsable y que lo que no haga yo por mi misma nadie lo va a hacer, soy independiente, me di cuenta de lo fuerte que soy, aunque a veces no aparento que soy madura e inteligente si lo soy. Si no hubiera venido tal vez seguiría triste y aunque vine poco tiempo me sirvió para darme cuenta que me quiero mucho y por eso pedí ayuda y ahora yo soy lo más importante para mi. Cada vez que vengo refuerzo lo que he crecido.

5.2.2. Aspectos relevantes durante el proceso

Al proporcionarle las tres actitudes básicas, sobre todo el aprecio positivo incondicional, Janet pudo expresar varios sentimientos que guardaba como coraje, odio, culpa, tristeza y confusión. Éstos se desprendían de un aborto inducido por el que había pasado.

Janet al narrar los motivos por lo que solicitaba el acompañamiento, manifestaba sentir mucha culpa. Para modificar ese sentimiento se empleó el conflicto mayéutico y el reflejo de sentimiento, con éstos, la usuaria logró darse cuenta que en ese momento fue la solución más viable que ella encontró.

También al efectuar el reflejo de contenido, el conflicto mayéutico y el manejo de los silencios, se responsabilizó de sus actos, al hacerse responsable, minimizó la importancia que le daba a la opinión de las demás personas. Sobre todo a la de su novio, ya que éste le decía que era una tonta e inmadura.

Ante esta falta de respeto hacia su persona, Janet presentaba una humanidad disminuida, además no se permitía amarse a sí misma, dado que no se perdonaba el haber abortado o como ella lo mencionó haberle quitado la vida a un ser el cual no podía defenderse. Además de no perdonarse a sí misma, no podía perdonar a su novio, por no haberle brindado su apoyo en el proceso del aborto y a su abuelita no la perdonaba ya que éste tuvo cierta influencia para que Janet no pudiera realizar su servicio social. Durante el proceso del acompañamiento, Janet se trascendió por tanto logró perdonarse y perdonar a los otros, aunado a esto, consiguió valorarse, aceptarse y quererse como es.

La usuaria consiguió una autocomprensión, ya que cambio el concepto de sí misma, de las actitudes y de su comportamiento.

Lo antes mencionado se pudo realizar, ya que Janet se situó en un clima favorable de actitudes psicológicas como las que propone Rogers.

Al estar presentes en el acompañamiento las tres actitudes básicas, Janet, desarrolló en su persona el aprecio positivo incondicional y mencionó que dejó de juzgar a las personas con respecto a sus actos, ya que cada quien tiene motivos para actuar de cierta manera, así mismo se enfocó en el presente, esto se vio reflejado en su labor diaria, pues logró instalar su consultorio en su casa y ayudó a las personas a mantener una dentadura sana. Realizó esto ya que en ese momento era con los recursos que contaba para poder ayudar y autorrealizarse.

Después de haber vivido la situación de aborto, Janet se consideró más fuerte de lo que ella creía y como lo menciona el humanismo toda tensión hace crecer a la persona.

Ante dicho crecimiento, la usuaria logró identificar qué quería para su vida. Ella pretendía dejar a su novio, puesto que sentía que él no la valoraba, sin embargo, reconoció tener miedo de estar sola.

Es importante mencionar que identificó sus sentimientos, los aceptó y se responsabilizó de estos. Al emplear el conflicto mayéutico, la usuaria se dio cuenta que ella es la única persona que tiene las respuestas a los cuestionamientos que ella misma se hace, ante esto ella logró varios insight.

5.2.3. Retroalimentación

Janet logró pedir respeto hacia su persona, es decir, que su novio le dejara de decir tonta e inmadura. También se dedicó más tiempo para ella, en ocasiones, cuando iba a ver a su novio le decía que otro día lo vería, ya que ese día quería estar en casa y pensar en ella, consentirse, estar tranquila. Mencionó que ahora lo más importante era ella y por eso debía de darse atención y cuidado y nadie más que ella lo podía hacer. Janet mencionó que lo que ella no hiciera por sí misma nadie lo iba hacer, así es que se puso a trabajar en ello.

Logró decir lo que sentía y pedir que respetaran su forma de pensar, de sentir y de expresarse, sus argumentos fueron que cada persona piensa y actúa de manera distinta y es respetable.

Se responsabilizó de sus emociones y de sus actos y dijo entender que es ser responsable y llevar acabo dicha responsabilidad.

Comenzó a ser independiente, es decir, cómo le daba miedo estar sin novio comenzó a salir sola a lugares cercanos y en su trabajo cuando tenía la oportunidad de comer sola, lo hacía. Al vivir esta experiencia dijo que cada vez se sentía más segura de sí y expresó que cada día tenía menos miedo de estar sin novio, ya que ella siempre iba a estar para sí misma y no era tan indispensable que estuvieran otras personas a su alrededor aunque si era necesario sentir y aprovechar el amor o cariño de seres queridos.

Finalmente realizó un plan de vida y mencionó que al asistir al acompañamiento reforzaba su crecimiento personal.

5.2.4. Incidencias

En el caso de Janet, los distractores que se presentaron, fueron ruidos del exterior, como llamadas telefónicas de las oficinas que estaban cerca del cubículo de trabajo.

En las primeras sesiones se cruzaba su horario con otra usuaria, por lo que se hicieron ajustes de horario y se solucionó.

Otra incidencia fue que metían material ajeno al acompañamiento, esto provocaba que el espacio del cubículo se redujera.

Un día Janet solicitó salir temprano del acompañamiento, puesto que iba a estudiar para el examen de conocimientos que presentaba el sábado de esa semana, por lo que sólo se le brindó 30 minutos de atención.

5.3. Ulises M.

Edad: 22 años

Carrera: Odontología

Estado civil: Soltero

Vive con: Su padre, su madre, su hermano mayor, su hermana de en medio,
su esposa de éste, su hermana y él que son cuates.

Problemática: Rompimiento en la relación de noviazgo

5.3.1. Sesiones

Ulises M.

7 de noviembre de 2006

Primera sesión

Día de la presentación

En este día se mencionó el tiempo de duración de la terapia, también se hizo mención de las condiciones que debían estar presentes durante ésta, es decir, que los celulares estuvieran apagados, se hizo referencia a la puntualidad, se le preguntó si padecía de alguna enfermedad y respondió que no padecía alguna, se le pidió autorización para grabar la voz de las sesiones a lo cual accedió, también se le preguntaron las expectativas de la terapia y finalmente se realizó el intercambio de números telefónicos para avisos.

Ana: ¿Cuál es el motivo por el que te solicitaste atención psicológica?

Ulises: Porque todos lo necesitamos en algún momento, porque no estamos totalmente cuerdos y nunca había ido al psicólogo.

Ana: ¿Qué expectativas tienes de la terapia?

Ulises: Que me ayuden con algunos problemas que tengo y también aprender de la psicología.

Ana: Dice que tienes algunos problemas quieres comenzar a comentarme.

Ulises: Es que no se si tenga alguno, a lo mejor es la negación, pero por ahora siento que estoy bien, no me siento mal, estaba mal hace unos días por las novias pero ya lo he estado superando de una o de otra forma tratando de sacar lo que siento.

Ana: ¿Tienes novia?

Ulises: No, ahorita ya no, lo que pasa es que yo a esta niña la quería mucho, mucho, mucho, mucho; pero ya entro a la escuela y el tiempo... ya no dejaba, fue un tanto desgastante por que a esta niña sus papás no la dejaban tener novio a pesar de que tenía la misma edad que yo, pero es que es hija única, "su niña cuidado" (haciendo gestos faciales), tratamos de llevar la relación bien. En un principio no es que no me importara que sus padres no supieran, pero ya estábamos llevando más tiempo y en una de esas puede presentarse algo peor, entonces yo le comenté vamos a decirles a tus papas y ella

no quiso, ya paso el time y ella entro a la escuela y ahora que nos vemos es para molestarnos, entonces decidimos dejarnos.

Ana: Y esto de dejarnos, ¿Cómo te hace sentir a ti?

Ulises: Pues no sé, es que yo, a esta niña la quería mucho, llegue a sentirme mal y cuando terminamos, me entere que había tenido que ver con alguien, ya hable con ella y me dijo: e”s que no hice nada” y me dijo que le dolía que le haya creído a otro persona y no a ella.

Ahorita e intentado por salud mental. Decidí creerle porque yo no iba a estar bien, si no le creía iba a estar pensando lo mismo y enojándome y no iba a estar bien.

Ya después hable con ella y ya, fue te dejo ir porque sino no vamos a estar en paz y desde entonces ya me siento bien porque eso me hacia sentir mal.

Ana: ¿Cómo te sentías?

Ulises: Mal, deprimido, no sé como si algo me faltara.

Ana: Como un vació

Ulises: Si, porque desde que me entere de que hizo o no hizo no sé jajaja, me entró un coraje así feo. Ya no sabía que sentir si lo que sentía por ella o... enojarme.

Ana: ¿Estabas confundido?

Ulises: Siii, pero ahora me sigue la incertidumbre, pero siento que estoy bien porque decidí dejarla aunque si la extraño.

Ana: Todavía hay incertidumbre de ¿Qué pasa?

Ulises: Ya no tanto, aunque si la quiero mucho y la extraño ya no hay nada que hacer (movimiento de las manos entrecruzadas a la altura del pecho con movimientos de adentro hacia fuera).

Ana: Cuando me dices ya no hay nada que hacer yo veo que tú haces ya (movimiento de las manos entrecruzadas a la altura del pecho con movimientos de adentro hacia fuera)

¿A qué te refieres con eso?

Ulises: Tal vez a resignación porque a pesar que quiera o no seguir con ella ya no sería regresar a lo mismo de no decirles a sus papás y que ella no diera lo mismo que yo estaba dando, tal vez a la misma cantidad que yo estaba dando, si así se puede decir.

Ana: ¿Qué es lo que tú le dabas que ella no te daba?

Ulises: Pues todo, a veces le daba... a lo mejor tiempo demás y ella no hacía lo posible por hacer lo mismo y con esto me sentía mal porque decía: “que me quería”, pero no lo demostraba o no de la forma que yo quiero.

No se, a lo mejor estoy mal yo, pero pienso que a veces hay que arriesgar, sacrificar algunas cosas por estar con la persona que quieres, a lo mejor 5 minutos sacrificarlos, con la persona que quieres aunque sea 5 minutos.

Ana: Para ti era muy importante que te dedicara tiempo, que te demostrara cariño, ese cariño que tú si le demostrabas.

Ulises: Si aja, ya después de que terminamos pues si pensaba a lo mejor no siente lo que yo sentía por ella y entendí por que no demostraba lo que yo.

Ana: ¿Y qué paso contigo?

Ulises: Pues si me saca de onda ¿Por qué lo decía si no lo sentía en ese momento?, entonces no sé que y pues ya (Moviendo sus manos) jajaja

Ana: Pues ya (Moviendo sus manos)

Ulises: Jajaja si ya es resignación. Es ya resígnate, porque ya a lo mejor no vas a estar con ella, puede venir algo mejor y también tengo que darme tiempo para mi, porque ahorita no tengo nada y tengo que recoger poco a poco lo que di para poder irlo superando.

Ana: Es como traer algo y te lo doy (manifestando sacar algo de la bolsa del pantalón); y es ir recogiendo las monedas para irlo llenando para recoger lo que ya tenía. Y ahora es ¡no traigo nada!

Ulises: Pues si me siento mal.

Ana: ¿Cómo mal?

Ulises: Pues ahora ¿Qué hago? No sé que sentir, no sé que siento a lo mejor no siento nada, no sé y pues ya, ya jajaja.

Ana: Me llama la atención que dices ya y te ríes.

Ulises: Es que... siento nervios a lo mejor.

Ana: ¿Nervios a qué?

Ulises: A lo mejor siento que, soy de las personas que no me gusta enojarme porque cuando me enoja ¡uyyy!, por que me molesta enojarme y me rió porque no me quiero enojar y no quiero acordarme de eso.

Ana: ¿Si lo recuerdas te enojas?

Ulises: No me enojaría, me pondría melancólico, sentiría tristeza aaaaaaa y siento que ya sufrí lo que tenía que sufrir.

Ana: Y con esa melancolía ¿Qué va a pasar?

Ulises: Pues irla sacando entreteniéndome en otra cosa, es que siento que no se puede sacar hasta que cierre bien el círculo, aunque la última vez que hable con ellas me sentí más liberado pero el hecho de acordarme pues siiii ya paso ya se fue, jajaja.

Siento que lo puedo sacar poco a poco.

Ana: ¿Cómo te sientes ahorita?

Ulises: Pienso en ella como un recuerdo y ya, bueno a veces cuando hablo por teléfono con ella, me tiembla la mano me dan nervios a lo mejor todavía hay algo que siento por ella y no sé que pueda pasar, me pongo muy nervioso todavía jajaja.

Ana: ¿En dónde sientes esos nervios?

Ulises: Aquí (Señala su estomago).

Ana: ¿Qué quieres hacer con esos nervios?

Ulises: No se jajaja apretar a alguien.

Ana: Hay varios sentimientos encontrados como nervios, coraje que me mencionabas anteriormente.

Ulises: Si, si, es que ese día que me dijeron que tuvo que ver o no, tuve una reacción ese día siento que, como no encontré la forma de sacarlo, me dieron una náuseas feas, ganas de vomitar pero no vomite.

Ana: Era tengo que sacarlo ¿Cómo le hago?

Ulises: Si si, pero pues ya me puse a llamarla y decirle lo que sentía, siento que así saque lo que sentía, pero toda la semana traje eso, ya hasta que platique con ella y ya me aclaró todo y fue te voy a creer porque no quiero estar mal.

Ana: Y al creerle ¿Ya estas bien?

Ulises: Si porque si no le creía era pensar en lo mismo, en: “lo hizo antes y lo va a volver a hacer”. Y prefiero estar bien con ella a estar enojado.

Ana: Con ella ya no estas enojado y ¿Contigo?

Ulises: Si por dar todo, ahora ya aprendí.

Ana: ¿Qué aprendiste?

Ulises: Es que eso es algo malo de mi, cuando quiero a alguien lo doy todo y ahora tengo que dosificar lo que siento y ahora si... demuestra pero con calma.

Ana: ¿Tienes idea de ir dosificando?

Ulises: No porque no hay alguien, pero si, primero recuperar lo que di y ya después si lo recupero y hay alguien que lo acepte y me acepte pues darlo pero con más calma para que no me duela tanto si vuelve a pasar.

Ana: Para que ya no sientas, para que ya no te den ganas de vomitar.

Ulises: jajaja sisi. Ya quiero superarlo.

Ana: ¿A que te refieres con superarlo?

Ulises: Pues poderme acordar de lo que paso con ella, pero ya no verla con rencor, sino como una amiga, con cariño ya tranquilo.

Ana: Ahora ¿Hay rencor hacia ella?

Ulises: No, hay cariño y me duele. Ya estoy mejor (respira uff). Ya puedo estar mejor, a veces estoy con mis amigos y me acuerdo de ella y es ya paso. Ese hecho de decirle te dejo ir me hizo sentir liberado.

Y ahora ya dedicarme a otras cosas como la escuela, porque por lo mismo me esta influyendo mucho, pienso mucho en ella y no me esmero aunque si tengo que hacer algo, lo hago, aunque no me sienta bien, pero ahora ya no puedo porque no tengo nada, tengo que recoger algo.

Ana: Si hoy te preguntará ¿Hoy qué has recogido?

Ulises: Pues siento que estoy recogiendo mi tranquilidad, siento que estoy recogiendo poco a poquito, ya sin ganas de llorar ya puedo dormir.

Se acerca su cumpleaños, pienso llamarla y a lo mejor estar un rato con ella demostrarle que sigo ahí por si algo necesita, pero no quiero que sienta que sigo ahí como antes, sin demostrar lo que siento aunque sienta otra cosa.

Ana: ¿Cómo te sientes después de haber hablado?

Ulises: Me siento desahogado (Silencio). Ya dejarla en la memoria ...por ahora ese es mi propósito.

Ana: (Refleja los movimientos de las piernas y manos) ¿Sientes nervios?

Ulises: Si, nervios de recordarla.

Ana: El día de su cumpleaños ¿Crees sentir estos nervios?

Ulises: Si, aunque no sé ¿qué haga? talvez reprima lo que siento por ella, talvez indiferencia.

Ana: ¿A qué te lleva el reprimir esos sentimientos?

Ulises: Es que quiero que vea que sigo ahí, pero no como antes ¡ahhhhhh!

Ana: ¿Qué sucede?

Ulises: No sé que sucede, no sé es que la recuerdo, cuando estaba con ella estábamos bien y ya al final fue decayendo todo.

Ana: Hay diferencia de cuando estabas con ella a ahora.

Ulises: Si, si jajaja

Ana: ¿Y qué con esa diferencia de antes y ahora?

Ulises: Pues no sé, talvez un equilibrio, quiero que ahora ya sólo me acuerde como eso un recuerdo de lo que paso, lo bueno y lo malo tomarlo como un aprendizaje, pues ya decir que padre que paso y que malo que paso y pues lo que venga ya, ya sacarlo ya dejarlo atrás, comenzar un nuevo camino.

Ana: ¿Cómo?

Ulises: Pues dejarlo atrás y dedicarme a lo que estoy haciendo por el momento.

Ana: ¿Dedicarte a...?

Ulises: A la escuela, a echarle ganas, con mis amigos, con todos.

Ana: Con mis amigos.

Ulises: Bueno con mis amigos estoy bien, muy padre (Sonríe).

Ana: Veo una sonrisa cuando hablas de ellos.

Ulises: Si, si. En la prepa también tengo un amigo, bueno mi mejor amigo hoy fui a verlo y... se le extraña al tipo, con él me la paso muy bien, es casi como mi hermano Alejandro se llama, pero a la niña ya hay que dejarla. Ya hay que dejarla atrás en los recuerdos.

Ana: ¿Quiere suspirar?

Ulises: Si ahhhhhhh!!! (Respira).

Ana: Bueno ya va a terminar la sesión ¿Cómo te sientes, Cómo te vas?

Ulises: Pues contento, me sentí muy a gusto creo que ya es todo por el momento.

(Intercambio de teléfonos).

Segunda sesión

Ana: ¡Hola! ¿Cómo estás?

Ulises: Pues bien.

Ana: Con respecto a lo que estuvimos platicando la semana pasada.

Ulises: Hijole fue raro porque, no sé... como que se me vino más a la mente, lo malo que el domingo la vi y pues platicamos y todo, estuvimos platicando y no pues te extraño, no pues yo también, ja, bueno es que quedamos en algo pero no creo que vaya a funcionar... no

Ana: ¿Seguir?

Ulises: Si, me gustaría seguir pero de otra manera, tratar de cambiar las cosas ¿no?, pues si en algo estuvimos mal pues tratar de cambiarlo cada quien, pero pues no, a lo mejor en ese momento sentí un interés de su parte y de mi parte también, pero como que no... al menos una llamada, nada no.

No creo que pueda funcionar, entonces no, mejor voy a volver a hablar con ella porque no creo que funcione, no, no.

Ana: El domingo hablaron y tú le dijiste que querías que cambiaran algunas cosas.

Ulises: Pues en eso quedamos los dos, tratar de cambiar eso, pero ya es martes y no he visto cambios.

Ana: Se podría decir que ahorita andan, pero sin andar.

Ulises: Si, aja, según en eso quedamos pero no veo nada, quien sabe que vaya a pasar la verdad.

Ana: Y esto ¿Cómo te hace sentir?

Ulises: Pues raro, igual como si no estuviera con ella, o sea, después de terminar, me siento igual como si no estuviera con ella, como si no hubiéramos regresado... (Silencio) yo creo que eso es lo que me faltaba, hablar con ella y a lo mejor regresar, haber que sentía, pero ya me di cuenta que...a lo mejor lo que decía sentía por ella no es tanto, porque la vi y me quede y ¿si en verdad? en ese momento me sentía bien y dije:

“bueno vamos a volverlo a intentar”, pero te digo ya es martes y no he visto nada (alzando sus hombros y moviendo sus manos con la palma hacia arriba a la altura de su pecho).

Ana: (Repite la acción que hace Ulises con sus manos) o sea ¿Dónde esta el interés, ¿dónde está lo que yo pedía?, ¿Dónde esta eso que quiero ir recogiendo?, pues no estoy recogiendo nada.

Ulises: Aja, aja, si, bueno no estoy teniendo nada de su parte, entonces si me saca de onda, entonces quien sabe, porque si...pienso hablar con ella otra vez, a ver que pasa.

Ana: Y dependiendo de lo que ella te diga...

Ulises: Pues, hijole, es que aunque los dos quisiéramos, no creo que se podría no, no, no porque ya me convencí, yo siento que ya después de terminar, cada quien siguió con su vida de cierta manera y ya cada quien tiene cosas que hacer y eso ya no nos va a dejar, ya no se va a poder.

Ana: Siempre va a estar, el ya las cosas cambiaron, el que me dijeron tal cosa, no sé si creer o no, pero lo dejo porque si no, no voy a estar bien, pero siempre va a quedar eso...

Ulises: Si, es que quien sabe, no sé; es que no, no creo que ya funcione, porque me siento igual como si no anduviera con ella.

Ana: Te sientes con mayor incertidumbre de ando o no ando con ella.

Ulises: Aja, Si, aja, es: ¿Si de verdad andoooo? también ¿Ando con ella?

Ana: O nadamas es el decir andamos, pero en realidad no andamos.

Ulises: Si, aja, es como decir, si ya regresamos y ya... (Silencio) no veo algún cambio, no veo alguna diferencia de cómo si anduviéramos.

Ana: Bueno y que te gustaría hacer, como me decías la vez pasada cerrar ese circulo y ¿Definitivamente dejarla?

Ulises: Yo creo que ahorita si, por el momento si, porque no creo que funcione y en vez de ayudarnos, yo creo que sería perjudicial para los dos, a lo mejor no podría ser, (silencio), es raro, te digo me sentí mal, así como que ¿Si o no? o en ¿Qué quedamos?

Ana: Y esa duda, ¿Qué sientes tú?...

Ulises: Nada no... jajaja

Ana: Ok vamos a hacer algo, quiero que te sientes cómodo, cierra tus ojos, (Apaga la luz), tranquilo, respira..., inhala y exhala, inhala... y exhala..., ve relajando tu cuerpo, inhala..., exhala..., ve sintiendo, tus pies..., ve relajando poco a poco, inhala y exhala, inhala... y exhala..., ve relajando poco a poco tu cuerpo, ve sintiendo tus dedos de los pies..., las plantas..., inhala y exhala, ve sintiendo tus rodillas..., como están conectados los músculos, ve sintiendo tus piernas..., inhala profundamente, inhala y exhala, ve sintiendo tus piernas..., vélas relajando..., se van sintiendo ligeras, relájate, siente tu espalda..., ¡relájala!, inhala..., exhala..., ve sintiendo cómo tu cuerpo comienza a relajarse, siente tus hombros... ¡relájalos!, tus brazos..., respira, inhala y exhala profundamente, siente tu cuello..., tu nuca..., tu frente..., tus mejillas..., tu boca..., ¡relájalas poco a poco!, inhala y exhala profundamente, siente cómo tu cuerpo está profundamente relajado, ¡déjalo libre!, inhala y exhala, vas en un lugar muy bonito el que a ti te gusta...(Silencio), ves a lo lejos una persona, no la alcanzas a reconocer, comienza a caminar hacia ti lentamente..., quieres reconocer a esta persona, sientes la temperatura de ese lugar, te sientes tranquilo, te sientes emocionado, deja vivir esa emoción que estás sintiendo, acércate un poco a esa persona..., la alcanzas a ver un poco, acércate a ella, que no te de miedo acercarte..., conforme te vas acercando te vas dando cuenta que eres tú, esa persona eres tú, dile algo que le quieras decir..., acércate, dale un abrazo, dile cuanto lo quieres...(Silencio), dile que es muy importante para ti (Silencio), dile que te perdone por las veces que lo has lastimado..., dile todo lo que tú le quieras decir..., dile que tú ahí estás..., cuando te necesite tú ahí estarás para apoyarlo, para abrazarlo, cuando se sienta lastimado, cuando alguien le haga daño, tú ahí estarás, abrázalo muy fuerte y déjalo ir (Silencio); inhala y exhala..., comienza a sentir tus pies..., los dedos de tus pies..., inhala y exhala, siente tus pantorrillas..., ¡relájalas!, siente tus rodillas..., tus piernas..., siente tu columna..., tu espalda..., tus hombros..., ¡relájalos!, siente tus brazos..., tus manos..., los dedos de tus manos..., ¡relájalos!..., siente tu cuello..., tu nuca..., tu frente..., tus ojos..., tu boca..., ¡relájalos!, comienza a mover suavemente tu cuerpo, comienza a moverte poco a poco, suavemente, a tu tiempo ve abriendo poco a poco tus ojos como tu te vayas sintiendo.

Ana: Voy a prender la luz

Ulises: (mja).

Ana: ¿Quieres comentar algo? De lo que sentiste... ¿Sientes emoción?

Ulises: (Con voz pausada) si (Silencio) mm pues (Silencio).

Ana: Si quieres comentarlo, si es muy tuyo y sientes que aún no, tú dime, esta bien

Ulises: Si mejor luego.

Ulises: Me siento más tranquilo, me siento bien ja.

Ana: Vamos a hacer otra relajación pero me gustaría saber como estás, para poderla hacer.

Ulises: Si estoy tranquilo.

Ana: Ok, necesito que te pares y te coloques aquí (Señalando el lugar), saca una moneda del valor que tú quieras, ahora cierra tus ojos. La mano en donde tienes la moneda mantenla al frente y cierra tu mano. Esta moneda va a representar una persona, una persona que tú elijas, a esta persona la vas viendo poco a poco, es alguien que quieres mucho..., ¡salúdala!, pregúntale ¿cómo está?, pregúntale lo que quieras (Silencio), pregúntale que ha pasado, que sucedió, que fue lo que cambio, antes era distinto a ahora, si estás molesto por algo que esta persona hizo ¡díselo!, dile en que te lastimó..., (Silencio), dile qué te hubiese gustado (Silencio), agrádesele que haya estado en tu vida, por aquellos momentos bonitos que pasaron juntos, agrádesele el tiempo que estuvo contigo (Silencio), dile todo lo que quieras, todo lo que un día callaste por no hacerla sentir mal, por coraje, por tristeza (Silencio), si es necesario, pídele o dale un abrazo, si quieres dale un beso, acércate a ella (Silencio), dile todo lo que quieras, porque talvez este es el último día que la veas, es más hoy es la despedida (Silencio). Recuerda que la moneda que tienes en la mano, es esa persona y como hoy es el día de la despedida, cuando tú le hayas dicho todo lo que quieres, todo lo sientes, todo lo que piensas, todo lo que le agradeces, todo lo que te molestó, abrázala, dile lo que quieras y cuando estés listo, la dejas ir, sueltas la moneda, tomate el tiempo que quieras (Silencio).

Ulises: Suelta la moneda.

Ana: Ya se fue esta persona ahora (Ana coloca las manos de Ulises en sus brazos, abrazándose) así como le dijiste a esa persona varias cosas, ahora tú mismo, habla

contigo (Silencio), cuando estés listo puedes ir abriendo poco a poco tus ojos, cuando tu lo decidas.

(Ulises en el momento que habla con sí mismo, se abraza fuertemente)

Ulises: (Abre los ojos).

Ana: ¿Cómo estás?

Ulises: ¡Ahhh! (Con voz muy suave) saque muchas cosas, tranquilo, enojado si un poco, pero ya me sentí mejor, mejor conmigo, más tranquilo, ¡ahhh!

Ana: ¿Quieres respirar? Hazlo

Ulises: (Respira) ¡Ahhh! Jajaja

Ulises: Estoy más tranquilo, estoy bien, ahora si. Dejar las cosas atrás, ya estar mejor.

Ana: ¿Qué es estar mejor?

Ulises: Ya estar más tranquilo, ya caminar, seguir adelante con lo que venga, dejar todo atrás.

Ana: Sientes que dejaste una mochila que pesaba mucho.

Ulises: Si

Ana: O sientes que aun puedes ir cargando una mochila pero con menor peso.

Ulises: Siento que voy dejando algo, siento que voy cargando pero ya no es tanto, ya estoy más tranquilo, más relajado.

Ana: ¿Cómo vas caminando?

Ulises: Pues ya con los pies sobre la tierra, ya a lo que voy, a lo que quiero.

Ana: ¿A qué?

Ulises: A todo jajaja, ya salir adelante conmigo, con las personas que me rodean y lo que quiero lograr.

Si, en primera dedicarme bien a lo que estoy haciendo y lograr lo que quiero y ya salir bien. Y... con respecto a las demás personas, si estoy bien conmigo voy a poder estar bien con las personas, voy a poder relacionarme bien con ellas.

Ana: Ahorita, esto ¿Está impidiendo que estés bien contigo y con las demás personas?

Ulises: No, no creo que este impidiendo, pero si como que si me quita mucho espacio aquí arriba ¿no? (señala la cabeza), por eso si estoy bien voy a poder estar bien con los demás y mejor conmigo.

Ana: ¿Cómo vas a estar mejor contigo?

Ulises: Pues siento que me preocupo mucho por algunas cosas, entonces preocuparme más por mi, más por lo que tengo que preocuparme y no me dejan pensar bien.

Ana: ¿Qué cosas son por las que no deberías preocuparte?

Ulises: Pues a lo mejor lo que estábamos hablando, no sé, si a lo mejor me preocupaba ella... ya dejar de preocuparme por lo que pueda pasar y mejor ya cerrar bien el círculo y ya seguir adelante y preocuparme por cosas que valgan más la pena jajaja. Lo que pese más, lo que valga más la pena, no es que ella no valga la pena, jajaja

Ana: Esas cosas que valen más la pena, me decías la vez pasada la escuela, relacionarte con las personas que te rodean, estos que significan para ti.

Ulises: Mi vida, lo que sigue, siento que para mi, bueno yo pienso que la vida va empezando para mi y por lo contrario más caídas y más ¡levántate!

Ana: Me dices que quieres dejar de preocuparte por cosas y comenzar con tu vida pues eres muy joven, ¿Hacia dónde quieres ir, hacia qué? hacia delante pero ¿Hacia qué?

Ulises: Pues lograr lo que quiero, llegar a ser lo que quiero, llegar a ser psicólogo, jajaja, un buen psicólogo, primero salir bien de la carrera y continuar con lo que venga.

Ana: Ok, algo más ¿Cómo te sientes?

Ulises: No, Bien con más ganas, si.

Ana: ¿Te queda algo por decir o hacer?

Ulises: Mmm pues no creo, bueno hablar bien con ella de frente y lo que venga ya, comenzar a vivir. Pues voy hablar con ella y despedirme, tal vez vengan los recuerdos pero como un recuerdo y nadamás.

Ana: ¿Sientes alguna diferencia entre el domingo y hoy?

Ulises: Si, si a lo mejor el domingo me sentía nervioso, sentía miedo de lo que podía pasar de regresar y miedo de si iba a funcionar, tenía miedo de que no; pero ahorita ya no es miedo.

Ana: ¿Cuándo entrarte hoy sentías ese miedo?

Ulises: Si, si porque digamos que desde ayer... ¿Dónde esta?, se supone que regresamos pero no la veo y seguía con ese miedo, incertidumbre, inseguridad y pues no estaba bien; y siento que es lo que debía de haber sentido, pues me siento bien pues ya regrese con ella pero al contrario.

Ana: Era lo que tú querías...

Ulises: Yo siento que era lo que me faltaba, a lo mejor decir vamos a regresar y ver lo que pasaba y ya vi lo que pasó, a lo mejor es poco tiempo del domingo, pero no sentí nada de mi parte, sentía ganas de ver que pasaba pero no.

Ana: Tenías ganas de comprobar ese sentimiento ¿Qué onda?

Ulises: Si, aja; si ¿Es cierto lo que siento? Y ver que a lo mejor no era tanto.

Ana: Como te sientes con lo de tus bolsas, ¿Cómo las estás llenando?

Ulises: Pues todavía me falta mucho y a lo mejor hasta no cerrar bien lo que tengo, ¿no? voy a poder recoger las cosas con más seguridad o con más ganas.

Ana: OK, Cuando entraste, dices que entraste con miedo, si ahorita sales, ¿Con qué sales, que traes cargando?

Ulises: Más seguridad..., más seguridad de saber lo que quiero, si de lo que quiero, más confianza,... Tengo que... a lo mejor, me acorde mucho de ella en el puente, mucho de ella, pero ya no igual,... el domingo.

Ana: Aquí estas otra vez ¿Qué significó para ti?

Ulises: Tenia muchas ganas de verla, de abrazarla, de muchas cosas, de platicar con ella, y pues que padre que estas aquí igual que antes a lo mejor, me sentí bien después de verla, si aja.

Ana: Hoy ¿Qué te llevas de aquí?

Ulises: Un aprendizaje, siento que aprendí más.

Ana: Aprendiste más ¿De qué?

Ulises: De ocuparme más por mi, de mí y dejar las cosas si ya no se pueden.

Ana: Algo más que me quieras decir.

Ulises: No, me siento bien.

Ana: Ok, sería todo.

Ulises: Gracias. Cuídate mucho, bye.

Ana: (Sonrió) Adiós, bye.

Tercera sesión

Este día Ulises llegó un poco tarde y corriendo.

Ana: Tranquilo respira, no te presiones tú me dices cuando ya.

Ulises: (Respira)... ya

Ana: Que tal ¿Cómo has estado, cómo te has sentido?

Ulises: Bien, sí. Bueno hay una excepción vez que te dije que iba a hablar con esta chica, pues si hable con ella y así como que pensaba terminar, fue como que la vi y todo se volteo ¿no? y digamos que hubo un tiempo, la vi no fue mucho tiempo, la vi, hable con ella y ya después pues ya y ya.

Ana: Dices que la viste y se volteó todo...

Ulises: Si porque la vi, hable con ella y siento que me comprendió un poco mejor porque...este..., pues me regreso todo ¿no? y me sentí mal, pero ya después de verla, de hablar con ella y decir es que ya no va a funcionar, no se va a poder digamos que ya los dos llegamos a esa conclusión ya adiós.

Ana: Dices que se te regresó todo, antes ¿Qué sentías?, en el momento que hablaste con ella ¿Qué sentiste? Dices se me revolvió todo, sin embargo sabemos ambos que ya no.

Ulises: Si aja, es que fue volverla a ver, si esta bien el hecho que tomara esta decisión o ¿no?, total todos merecemos una oportunidad ¿no?, total que me fui por la segunda opción.

Ana: ¿Tomaron esa decisión los dos?

Ulises: Si los dos, en mi caso pues sí, yo digamos que ya estaba en evade...intentarlo y ya después dije va, pero después la volví a ver y ella se hecho para atrás, así que siempre no porque mis papás.

Ana: Y tú dijiste ¡ah! ¿Otra vez lo mismo?

Ulises: Aja si, fue así de decídete no, pues me confundes, si los dos queremos pero no se va a poder y ya digamos que he hablado con ella pero digamos que sería caer a lo

mismo ¿No? y ya no; pero yo siento que en ese sentido ahorita es como que más ya no, más seguro, ya no.

Ana: Es ¡ya párale! ya hablamos, lo intentamos y ya no, ya compruebo que ya no

Ulises: Si, ya no.

Ana: Y tus sentimientos están en el ya no, o es mis pensamiento dicen ya no, pero mis sentimientos dicen otra cosas.

Ulises: No yo creo que ya no, los dos están igual ya no, igual y existe un cariño, pero ya no es lo mismo que sentía antes, a lo mejor no era tanto el hecho de que la quisiera tanto, sino era esa idea de estar con ella por amor, sino por querer estar con ella.

Ana: Por compañía.

Ulises: Ajá, pero digamos que ya caí en eso, talvez no era lo que yo..., talvez no es eso lo que yo quiero, andar con ella por andar con alguien, sino estar con alguien porque de verdad te quiere y de verdad la quieres.

Ana: Es como lo que tu decías en días pasados. Yo doy pero que también me den.

Ulises: Claro.

Ana: Y en este sentido lo que me decías, que vas a tener que ir recogiendo poco a poco cosas.

Ana: Y ¿Cómo te sientes?

Ulises: Pues ahorita me siento mejor, o sea, te digo siempre me va a falta recoger, pero ahorita ya siento que recogí algo para mi, ya me siento más mejor, jajaja; si ya me siento bien conmigo, ya puedo estar tranquilo.

Ana: Incluso con lo relacionado a la escuela que me decías no, ya te estás enfocando más.

Ulises: Si, ya estoy mejor, digamos que puedo sonreír más.

Ana: Antes era si me río, sin embargo, me acuerdo de ella.

Ulises: Si, y a lo mejor ahorita me acuerdo de ella, pero como te decía como un recuerdo más, de hecho hice algo, este..., digamos que me dio cartas, de hecho tenía una foto donde estábamos los dos, agarre sus cartas todo lo de ella y lo guarde en una bolsa. Y si me siento mejor, estoy muy bien ahorita.

Ana: Y que piensas hacer, ya paso el día de su cumpleaños, ¿ese día también la viste?

Ulises: Si. No la vi, ya ves que te dije que parecía que iban a hacer una reunión pues ya no hicieron nada, siempre no hizo nada, si le mande un mensaje, de hecho fui a un concierto de Fernando Delgadillo, no se si lo conozcas y había una canción que le había dedicado a ella de él y le marque y dije ahí esta no, ¡Feliz cumpleaños! Y ya.

Ana: Desde los primeros días dices y ya, y ya.

Ulises: Pues y ya punto y aparte, me siento bien más centrado en lo que estoy haciendo jajaja

Ana: Y se ve esa sonrisa, antes decías y ya y ahora se te ve esa “alegría”, talvez con presiones de escuela, pero ahí esta esa sonrisa.

Ulises: Si, me estaba lastimando menos.

Ana: Y ya me siento bien tengo ganas de...

Ulises: Si, me gusta estar con mis amigos. Que estando como estaba, no podía hacerlas con tranquilidad o plenamente porque siempre estaba pensando en ella, me recordaba algo y ¡ah! Me ponía mal y ahorita ya no.

Ana: Te ponías mal, enojado, triste,...

Ulises: Si, si melancólico y ahora transforme esa melancolía en algo mejor.

Ana: Y ¿Cómo le hiciste?

Ulises: Pues no sé, a lo mejor transformar lo que sentía por ella. El hecho de recordarla me hacia sentir..., pues trasformarlo como un recuerdo, si en un recuerdo, lo que viví, lo viví bien; ahí se va a quedar en el pasado y que venga lo que sigue y simplemente recordarlo así, talvez me puede dar melancolía pero no sentirme mal, sino de recordar nadamás.

Ana: Eres expresivo con tus sentimientos.

Ulises: Si, mucho y a veces me siento mal de que no me expresen sus sentimientos.

Ana: Hablaste con ella de esto.

Ulises: Si, si soy muy expresivo y a veces siento que a veces de más porque puedo decir lo que siento y pum soltarlo, pero siento que a veces si esta mal.

Ana: Sientes que a veces lastimas o que a veces se aprovechan de ti porque demuestras.

Ulises: Si, las dos cosas

Ana: Y ¿Qué pasa cuando sientes algunas de las dos cosas?

Ulises: Pues ya me canso, pues siento que si llego a herir a las personas porque luego es de que digo las cosas y no me acuerdo de lo que dije, así como que, ¿Qué dije? a lo mejor tiempo después digo chin si la regué, digamos que ya estoy pensando más las cosas antes de decirlas.

Ana: Cuando dices las cosas así como van y chin ya hiciste sentir mal a la otra persona y no te acuerdas, ¿E que estabas muy enojado, simplemente se te olvido o ya no quieres saber?

Ulises: A o mejor por el hecho de que me moleste, es por decirlo, a lo mejor como...no las pienso ni me acuerdo.

Ana: Es lo que sentí y como va.

Ulises: Si, si, pero cuando soy sincero...bueno cuando me gusta expresar mis sentimientos; los siento de verdad si los digo involucrando todo y pienso lo que digo.

Ana: Y cuando ya lo dijiste y lastimaste a alguien ¿Qué haces?

Ulises: Es así como, si le pido disculpa, perdóname porque estaba enojado discúlpame.

Ana: Y ¿Cuándo te lastiman?

Ulises: Hijole es que yo soy bien.... Bien este noble, si se puede decir así, porque a veces el hecho de que..., en mi familia me gusta escucharlos o el hecho de que les cuente mis cosas porque confió mucho en ellos ¿no?, si me llegan a lastimar pues si me llego a sentir mal porque yo confié en ti.

Ana: O sea que defraudan tu confianza.

Ulises: No soy rencoroso o el rencor me dura muy poquito.

Ana: Como que es más lo que te quiero, que lo malo que pude sentir y pasar.

Ulises: Si, bueno creo que si; pero te digo el rencor me dura muy poco o simplemente puedo seguirte hablando pero ya no voy a confiar en ti.

Ana: ¿Cómo te sientes?

Ulises: Ya libre (sonríe) jajaja

Ana: Si ahorita te dijera en tres palabras dime como te sientes que me dirías.

Ulises: Pleno, feliz y orgulloso.

Ana: Orgulloso ¿A qué se debe?

Ulises: Porque me podré caer pero tarde o temprano me voy a levantar.

Ana: La plenitud.

Ulises: De que ya no me siento agobiado por lo que tenía, ya hacer las cosas muy bien y seguir adelante, sin algo que me este lastimando, yo creo que ahorita ya no me lastima, ya quedó como un recuerdo y como un aprendizaje.

Ana: Y con respecto a la felicidad.

Ulises: Tal cual, feliz jaja, conmigo, con mis amigos.

Ana: OK. Algo más que me quieras decir con respecto a lo de tus equipos...

Ulises: Jajaja, pues si ahora me siento más presionado por todo que hay que entregar esto y el otro luego que se entregan mañana y pasado mañana otro.

Ana: Y es tengo que entregarlos, tengo sueño, no he comido...y la presión.

Ulises: Si y luego ingles, salí de ingles hace dos horas, luego sal de la escuela y quédate a ingles ¡ah!

Pues si me siento presionado, pero tengo que sacar los trabajos de una o de otra forma pero bueno.

Ana: Pero es parte de...

Ulises: Si.

Ana: Y los trabajos en equipo.

Ulises: ¡Ah! Hijote desgraciadamente me tocó un equipo medio malo, o sea, como todo no tus amigos, pero digamos que dos de ellos trabajan, entonces salimos de la escuela, media hora y vámonos y el otro es más grande, a veces no hace y es como ¿Qué onda?

Ana: Es como que tu cargas más peso del trabajo.

Ulises: Si y hasta él me dijo tu deberías de tomar la responsabilidad, pues tu vienes a todas las clases y pues... (Encoge los hombros) tu deberías de decirnos tu has esto, tu has esto... y pues si podría hacerlo pero no habría porque, digo siendo un equipo le podríamos echar ganas.

Ana: Es ¿Por qué yo? Voy a hacer más que ellos.

Ulises: Si, pero bueno y vamos bien porque tenemos que entregar un trabajo de laboratorio y de una o de otra manera ya lo estamos sacando; le gusto a la maestra lo que vamos a hacer.

Ana: Ok.

Ulises: ¡Ay! ya es todo, estoy muy bien.

Ana: Ok, ¡párate! cierra tus ojos respira, imagina que vas caminando tu solo no hay nadie a tu alrededor, vas caminando y te detienes, hay un hormiguero en donde te párate, una hormiga comienza a subirse por tus pies, comienzan a subirse por tus piernas, se están subiendo más por tú cuerpo ya van por tus brazos, quieres quitártelas, muévete, brinca, que todas se caigan, todas, ya que no haya quedado ninguna puedes ir caminando y puedes abrir tus ojos.

Ulises: Jajaja (Se sienta) siento las hormigas.

Ana: Ahora en esta hoja vas a escribirle una carta a Ulises, has de cuenta que hace mucho que no ves a Ulises tu amigo, le vas a escribir una carta, le vas a contar lo que has vivido, cómo estas ahorita, talvez que lo quieres ver ... Lo que quieras.

Ulises: (Escribe la carta).

Hola Ulises

Que onda espero que te encuentres bien, muy bien. Sabes?? Todo este tiempo ha pasado muchas cosas que quiero contarte. En primera que ya estoy en la Universidad y me siento muy bien, con mis compañeros y amigos, mis maestros, todo esta bien.

También quiero contarte que termine con Adriana, una chica que conocí en la prepa, que al principio pues no quería andar, pero al final me dio el SI. Ahora ya no estoy con ella y me sentía triste puesto que ya no iba a estar con ella, la extrañaba, pero ahora después de todo y darme cuenta que ya pasó, me siento bien conmigo porque ahora puedo seguir adelante.

Sabes otra cosa, ya empezamos a entregar trabajos finales pero sé que voy a poder. Oye quiero decirte Gracias por estar conmigo porque sé que siempre voy a contar contigo. Te quiero mucho.

Ya me tengo que ir, pero espero verte pronto
Cuídate mucho!!

Atte.: Ulises

(Nota: transcrita tal cual la escribió Ulises)

Ana: ¿Cómo te sientes después de haberle escrito a Ulises?

Ulises: Hijole es raro, nunca le había escrito; pero es bueno contarte las cosas, o sea, hay alguien en quien si puedes confiar, me siento bien (Sonríe mucho).

Ana: Es como verte a ti mismo desde fuera.

Ulises: Si, me da gusto saber que esta bien jajaja.

Ana: Te sientes orgullo de tu amigo como me decías hace raro.

Ulises: Si.

Ana: ¿Qué te dejo el haber venido hoy?

Ulises: Mmn, pues que quiero dedicarme más tiempo a mí

Ana: Ok ¿Algo más?

Ulises: Si también quiero trabajar para ya no pensar tanto en esta niña

Ana: Es quiero estar conmigo y a la vez ¿Quiero trabajar?

Ulises: Jaja, si es que... jaja pues si quiero hacer las dos cosas

Ana: Ok, algo más que me quieras decir porque ya se acabo el tiempo.

Ulises: ¡Ay! no pues ya.

Ana: Ok, entonces nos vemos la próxima semana.

Ulises: Ok, bye.

Cuarta sesión

Ana: ¡Hola! ¿Cómo te fue en las vacaciones?

Ulises: ¡Hola! Bien, tranquilo

Ana: ¿Saliste?

Ulises: No, bueno sólo una semana a Cuernavaca

Ana: A que bueno y Si ¿te metiste a trabajar?

Ulises: Jaja, no

Ana: Mejor descansaste

Ulises: Jaja, si mejor, pues es que si me iba a meter a trabajar, pero como vi que interfería con la escuela dije mejor no

Ana: Que bien y ahorita estas viniendo a la escuela

Ulises: Si a un curso nadamas, de los primeros casos de Freud

Ana: Y qué tal no se te hace complicado

Ulises: Pues si algo, por sus descripciones que hacen son muy interesantes y luego los textos, pero si bien.

Ana: Y con respecto a lo que me decías la última vez que nos vimos

Ulises: (Frunce las cejas)

Ana: De que me decías que querías estar con Ulises

Ulises: Jajaja, este digamos que en este tiempo de vacaciones he estado muy bien y ahora en vacaciones no he hecho nada

Ana: Y ahora que te fuiste a Cuernavaca, te fuiste sólo con tu familia...

Ulises: Me fui con una tía y estuvimos en un club, en unas cabañas y no podíamos salir de ahí porque estaba algo retirado del centro de Cuernavaca y ahí estuvimos platicando muy, muy tranquilo todo y pues si

Ana: Como que ¿Si conectaste con tus sentimientos?

Ulises: Si, me sentí muy bien, has de cuenta que este... el 31 de diciembre en esa semana me habló mi tía y luego, luego le dije si, si tenia ganas de salir, tenia mucho que no salía y pues si

Ana: Que dijiste esta es la oportunidad

Ulises: Si.

Ana: ¿Qué sentimientos experimentaste por allá?

Ulises: Si, si, tranquilidad porque no había nada, no había ruidos y hasta cuando regrese dije hay otra ves a lo mismo pero muy rico, pero un sentimiento pues no porque te digo me ponía a platicar con mi primo, de ¿qué onda?, alegría, de hecho me he sentido muy bien tranquilo ya sin nada que me acongoje

Ana: Era lo que me decías ¿No? Que estabas presionado por la escuela,

Ulises: Si, ahorita ya no

Ana: Pues son vacaciones

Ulises: Si ahorita estoy muy bien, que para el otro quien sabe que venga pero ahorita estoy bien

Ana: El 24 o el 31 algún sentimiento de nostalgia o algo...

Ulises: Es que esas dos fechas como que... este... cuando era más niño la esperaba con ansia pero, o sea, el 24 mi hermano el de enmedio, ya no va con nosotros porque ya ahorita tiene un niño y está con su esposa y antes cada año nos íbamos con mi abuelo y pues si se extraña pero pues no, es algo que tiene que pasar... bueno y el 31 a causa de que falleció mi abuela pues antes iban todos los tíos pero pues ahora no. Si me ponía como nostálgico pero no, no es algo importante, no me causa problemas, aunque sea el chiquito de la familia

Ana: ¿Tú eres el más chico?

Ulises: Mmm, junto con mi hermana somos cuates, somos cuatro, 2 hermanos mayores, bueno el mayor que tiene 27 años, el de en medio que tiene 24 y mi hermana y yo

Ana: ¡Ah! Te tengo un ejercicio

Ulises: Si

Ana: Mira aquí hay una lista en dónde tú vas a poner todos los sentimientos que conozcas [se le dio la hoja de sentimientos (Ver anexo 1)].

Ulises: Si

Con respecto a la felicidad puedo decir que me agrada y me hace sentir bien ver a las personas que me rodean felices. En la tranquilidad, pues me gusta ver que la gente este tranquila aunque no siempre sea posible. En cuestión del enojo y el rencor no es muy agradable ver o sentir a las personas así, porque de cierta manera esos sentimientos son contagiosos y me siento mal. Cuando las personas expresan sus sentimientos y más cuando son de cariño es bueno porque hacen sentir a las otras personas queridas y eso de cierta manera las ayuda a sentirse bien, yo creo que es bueno expresar todos los sentimientos, sean buenos o malos y no guardarse nada porque después es algo que puede afectarnos.

Reflexiona si los sentimientos que tachaste son aquellos que ni siquiera puedes reconocer y contactar. Escribe de qué te das cuenta al haber leído esta lista.

Al ver que en la lista la mayoría de los sentimientos los tache, pienso que algunos de ellos no los he sentido, por lo tanto no los puse en mi lista o son sentimientos que no me gusta sentir, otros por ejemplo no los conocía, creo que los sentimientos que puse en mi lista son lo que más he sentido y conozco. Pienso que hay sentimientos que son difíciles en mi de sentir como la apatía puesto que generalmente me gusta convivir con la gente y no me gusta la gente así. Por eso muchos de esos sentimientos no me pasaron por la mente al momento de ponerlos en la lista, porque no soy así o porque no los he sentido.

Ana: Y ¿A qué crees que se deba que algunos sentimientos te cuestan trabajo o no te gusta sentir?

Ulises: Digamos que hay muchos sentimientos que... (Silencio) en algún momento por ejemplo yo era huraño a veces, me enojaba mucho y luego un momento en que yo no

quise ser así y trate de cambiarlo por algo mejor, entonces ahorita no me gusta enojarme, no me gusta ser así, sino al contrario estar bien conmigo y con la gente

Ana: Y desde cuando surgió esto de soy huraño y no me gusta ser así lo voy a cambiar

Ulises: Mmm, pues yo creo que..., lo que fue la secundaria yo tenía mis amigos y con ellos me llevaba muy bien y a veces mi forma de ser desagradaba a mucho, pero a los mejor el hecho de sentirme en algunos momentos sólo, pues yo pensé que era por eso, entonces a partir de que entre a la prepa cambie., no sé, se podría decir que de la noche a la mañana, pero como que todo fue cambiando, yo me empecé a sentir bien conmigo y mi forma de ser cambio también con las otras personas

Ana: Algo que te movió mucho fue el que a los otros no les gustaba como eras

Ulises: Ajá, si y si era muy cañón, bueno lo sigo siendo pero ya no tanto y luego en la prepa conocí a muchas personas y pues cambie mucho, el hecho de que alguna vez escuche como se expresaba la gente de mi

Ana: Qué escuchaste

Ulises: Bueno una vez una chava dijo no este chavo a de ser bien mamón pero pues...este...desde que entre a la prepa cambie y ahorita he escuchado lo que la gente habla de mi y me agrada lo que dicen

Ana: Ahora que dicen

Ulises: Pues que soy muy alegre, que me llevo muy bien con ellos, la manera de comportarme con mis amigas, que soy caballeroso y me gusta, me gusta que se expresen bien de mi

Ana: ¿Te importa mucho lo que las demás personas piensen de ti?

Ulises: A veces si me importa y a veces no, aunque decimos que digan lo que quieran ¿no? yo no vivo de ellos, pero es cuando la gente que quiero, que convivo con ella, que es la gente que me rodea, si me importa, cuando es gente que no conozco pues hay si no me importa, se puede resbalar

Ana: Y las personas que por ejemplo en la secundaria te dijeron eres así, me desagrada como eres; para ti eran personas importantes en tu vida

Ulises: No, no, pero no sé como que... influyó algo. De hecho la gente que me rodeaba en ese entonces nunca me dijo nada, pero esta persona que dijo ni le hablaba o estaba muy poco rato, pero si, si

Ana: El otro día me comentabas que no te gusta enojarte porque es de me enojo y hasta me siento mal, me dan ganas de vomitar

Ulises: Si y no me gusta enojarme. Si no hay razón para enojarme y cuando me enojo pues me enojo y ya jaja

Ana: De la lista que otro sentimiento no te gusta sentirlo si no hay razón o aunque haya razón

Ulises: Casi todos jaja.

Ana: Por ejemplo venganza

Ulises: ¡Uy! pues no me gusta sentirlo porque es muy feo, mejor si me hicieron algo pues lo dejo ya no le hablo, ya no confió en él o ella, lo que sea.

Ana: ¿Crees que existen sentimientos buenos y malos?

Ulises: Si

Ana: Podrías clasificarlos

Ulises: Si

Ana: Ahí mismo en tu hoja has dos columnas y divídelos

Ulises clasificó los sentimientos de la siguiente manera:

Buenos

- Miedo
- Valentía
- Tristeza
- Optimismo
- Alegría
- Asombro
- Firmeza

- Tranquilidad
- Ansiedad
- Amor
- Dignidad
- Ternura
- Libertad
- Tolerancia
- Inconformidad
- Afecto
- Respeto
- Entusiasmo
- Curiosidad
- Preocupación
- Paciencia
- Confianza
- Fortaleza
- Contento
- Competencia

Malos

- Valentía
- Vergüenza
- Abandono
- Venganza
- Pesimismo
- Enojo
- Indiferencia
- Aburrimiento
- Devaloración
- Inseguridad
- Confusión
- Rechazo

- Soledad
- Vacío
- Culpa
- Frustración
- Rencor
- Curiosidad
- Compasión
- Orgullo
- Timidez
- Desilusión
- Hastía
- Aislamiento
- Egoísmo
- Celos
- Envidia
- Desprecio
- Depresión
- Desesperanza
- Apatía
- Dolor

Ana: ¿A que se debe que los clasifiques así?

Ulises: Pues es que por ejemplo el coraje no es bueno, ni la venganza.

Ana: ¿Los sentimientos malos causan dolor....?

Ulises: Si o te sientes mal

Ana: ¿Y es mejor no sentirlos?

Ulises: Pues no tanto como eso pero no es bueno, lo que pasa es que cuando sientes uno de los malos, estás mal tu y los que están a tu alrededor y es mejor sentir los buenos

Ana: Alguno de los sentimientos que tú clasificaste como malos, han estado presentes en tu vida y te dejaron un trago amargo

Ulises: Pues no

Ana: Por ejemplo que me puedes decir de la timidez

Ulises: Pues que no es buena porque te limita hacer cosas

Ana: Te paso algo con respecto a esto

Ulises: Si, cuando iba en la secundaria, me gustaba una niña pero yo era tímido y nunca le dije que me gustaba, bueno ni siquiera me le acercaba y creo que no es buena la timidez.

Ana: Vergüenza.

Ulises: Jaja, pues creo que va muy relacionada porque a veces por vergüenza te limitas a hacer cosas como hablarle a una chica.

Ana: Celos

Ulises: ¡Uy! Pues son muy malos

Ana: Malos

Ulises: Jaja, pues si

Ana: Si, los has sentido

Ulises: Jaja, si, pues con Adriana. Son muy malos porque te dejas llevar y a veces no ves más allá sino que te cierras con tus celos, como egoísmo.

Ana: Egoísmo y éste como lo vives

Ulises: Pues creo... jaja, es que a veces si soy egoísta, pienso en mi aunque no me gusta serlo, me siento bien siendo egoísta bueno en ocasiones.

Ana: Cómo que es algo que se cruza, por un lado como tú dices no es un sentimiento bueno pero tu te sientes bien con este

Ulises: Jaja, si ¡uy!

Ana: ¡Uy!

Ulises: Si es que jaja, no lo había pensado y soy así

Ana: Oye y ¿orgullo?

Ulises: Mmm, el orgullo yo digo que es un arma de dos filos porque así como te puede ayudar para que salgas adelante, también te puede encerrar en lo que tú piensas... como cerrarte

Ana: Entonces ¿Este sentimiento es bueno y malo al mismo tiempo?

Ulises: Pues si

Ana: Y ¿Qué otro sentimiento crees que es cómo este?

Ulises: Mmm, la soledad

Ana: ¿Si?

Ulises: Si porque cuando te sientes....

Ana: Cuando yo me siento o cuando tu te sientes

Ulises: Bueno cuando yo me siento sólo es triste, es feo sentirte así, pero al mismo tiempo te das un espacio para reflexionar

Ana: ¿Me doy un tiempo para reflexionar yo?

Ulises: No, bueno yo me cuando estoy sólo me siento triste y al mismo tiempo reflexionó

Ana: Hemos hablado sólo de los sentimientos que clasificaste como malos ¿Qué me puedes decir de la competencia que la clasificaste en lo bueno?

Ulises: ¡Uy! Pues te impulsa para lograr muchas cosas como estudiar, en el trabajo para ser mejor... (Silencio)... pero también a veces pasas por quien se deje pisar para lograr tu objetivo y es ahí cuando ya es mala la competencia.

Ana: Oye y la preocupación ¿Qué me puedes decir de ella?

Ulises: Preocupación... (Silencio)... ¿En dónde la puse?

Ana: En bueno

Ulises: No creo que es mala

Ana: ¿Malo?

Ulises: Si, porque en ocasiones te preocupas tanto, que tú cuerpo se siente mal o no puedes dormir, por ejemplo, si me preocupo por un examen o algo no estoy tranquilo y eso no es bueno, mmm, aunque lo puse en lo bueno

Ana: Por ejemplo ¿Tranquilidad?

Ulises: Hay es muy rica jaja, no pues se siente muy bien estar tranquilo, descansando (suspira)

Ana: Por ejemplo en vacaciones estuviste tranquilo

Ulises: Si

Ana: Y ¿Qué pasa? cuando ya estas mucho tiempo de vacaciones

Ulises: Bueno pues salgo de vacaciones y que padre ya a descansar pero también se les extraña a los amigos, el cotorreo, pues si... ¡ah! Bueno ya después quiero entrar a la escuela porque me aburró en mi casa y ya no se que hacer

Ana: Entonces éste también ¿Es bueno y malo al mismo tiempo?

Ulises: Si, creo que todos cayendo en exceso

Ana: Ok. ¿Qué piensas ahora de los sentimientos?

Ulises: Pues que no hay sentimientos ni buenos ni malos, sólo es cosa de cómo los veamos

Ana: ¿Has sentido los sentimientos que fuimos mencionando?

Ulises: Si

Ana: Cuando hiciste tu lista ¿Los recordaste?

Ulises: No

Ana: Y a que crees que se deba

Ulises: Mmm, no se tal vez a que no me gusta sentir los sentimientos malos que yo decía

Ana: Se siente feo ¿Qué pasa?

Ulises: Pues si y no me gusta sentirme mal, prefiero reírme y contagiar a las personas que están cerca de mí y que las quiero

Ana: Y ¿Qué haces cuando sientes algún sentimiento de los que no te gustan?

Ulises: Pues mejor me voy a mi casa o a cualquier lado pero no me gusta que me vean mal

Ana: Y como le haces para sacar esa emoción

Ulises: Pues con el tiempo se me pasa y veo que no me deja nada bueno estar así mal y trato de esta mejor.

Ana: Y te sientes mejor con el paso del tiempo como tú dices

Ulises: Mmm,... (Silencio) no y si, no me siento... ya perfecto bien, pero si mejor que antes

Ana: Y ¿cómo te quieres sentir?

Ulises: Pus bien, pero si me siento bien, sólo... a veces recaigo y luego se me pasa

Ana: Que te deja el haber habado hoy de los sentimientos

Ulises: pues que no hay sentimientos buenos ni malos y que no me gusta sentir los sentimientos “malos” (hace movimientos con las manos: de entre comillas) y pues que muchos no los he sentido o no se darles un nombre, no los puedo diferenciar. Eso me pone a reflexionar mucho.

Ana: ¿Cómo te sientes ahorita?

Ulises: No sé, no logro identificar como me siento. Me siento tranquilo pero hay algo que... (Silencio)... no sé como explicarlo, como reflexionando pero no es razonando, no sé como, pero estoy bien, sacado de onda

Ana: OK, ya vamos a terminar, tomamos más tiempo del normal ¿Cómo te llevas el día de hoy?

Ulises: Reflexionado mucho, mucho, mucho, bien sorprendido, no sé, pero bien

Ana: OK, lo que reflexiones lo comentamos la siguiente sesión

Ulises: Si, esta bien. Bueno Gracias (ve su reloj) no sentí el tiempo

Ana: Si nos pasamos con 30 minutos

Ulises: Órale, bueno. Bye.

Ana: Bye.

Ulises M.

31 de enero de 2007

Quinta sesión

Ana: ¡Hola! Pasa

Ulises: Gracias

Ana: ¿Cómo estás?

Ulises: Bien

Ana: Te gustaría que siguiéramos con lo de sentimientos

Ulises: Si

Ana: Bueno antes de empezar me gustaría saber como estuviste en la semana, dices que bien pero no se si reflexionaste algo ¿Qué paso?

Ulises: Mmm, pues no tanto como reflexionar, me puse a pensar en todos estos sentimientos de mm... como te dije, ¿Cómo saber o cómo identificar cada uno? y muchos de ellos no los conozco entonces quien sabe

Ana: Llegaste a sentir sentimientos que no sabias como nombrar

Ulises: Si me llego a suceder el hecho de... estar, sentir algo en un momento dado si pero es que estoy sintiendo algo pero ¿Qué es? No se como llamarle

Ana: Como que se parece a tal cosa, pero no sé ¿Cómo se llama?

Ulises: Si

Ana: Bueno que te parece si seguimos con lo sentimientos y vemos qué pasa

Ulises: OK.

Ana: Con respecto al rencor

Ulises: Pues no me considero una persona rencorosa, no sé si el rencor tenga algo que ver con el hecho de quererte desquitar con una persona por lo que te hicieron, yo no me considero así a lo mejor llego a sentir esa molestia de tú me hiciste esto, si he llegado a sentir rencor pero no con el afán de quererme desquitar con esa persona, por lo mismo

de que no soy orgulloso, jajaja, a lo mejor el orgullo me dura un poco, si he llegado a sentir rencor feo, pero pues no

Ana: ¿Con que personas has sentido ese rencor y después que has hecho?

Ulises: Pues sentir rencor si lo he sentido pero no por personas, a lo mejor sentí..., a veces siento algo de rencor, no sé, me hace sentir algo, pues no sé mi hermano el mediano, pues yo lo veía a él como un modelo a seguir, talvez porque era con el que más me llevaba y después de un rato cambio bastante porque pues ya se junto y ya tiene su hijo. Hubo muchas cosas de él que me decepcionaron y a lo mejor siento algo, no sé si rencor pero es mi hermano y de todos modos lo quiero; pero ese hecho de que algunas cosas que hizo hijole, es que no era así, pues a lo mejor es poco de rencor y si he sentido un rencor así canijo con Adriana jajaja, si, si canijo porque no sé a lo mejor el hecho de darle muchas cosas y que al final ella no las valorara o más bien es lo que yo no veía que no las valoraba, así que hijote, no si algo de rencor, si lo he sentido pero no tanto de

Ana: Y adonde mandaste el rencor que sentías por Adriana

Ulises: Es que no se manda a ningún lugar a lo mejor puedes transformar ese sentimiento y pues ya la perdone y ya

Ana: Como decías el otro día, te perdono para estar bien yo, porque no me quiero enojar, no me quiero sentir mal

Ulises: Si

Ana: Y ahora sientes rencor por Nadia

Ulises: No

Ana: Por tu hermano

Ulises: Tampoco, es que con él es muy raro porque hay cosas que no me parecen y no se cómo decirle es que estás mal en muchas cosas que haces a lo mejor eres más grande que yo. Puede que seas un poco más maduro que yo, pero las cosas como yo las veo son diferentes y eso me enoja hijote

Ana: Lo que no te gusta dices quisiera decírselo ¿Nunca se lo has dicho? O ¿Se los has dicho y no ha funcionado?

Ulises: Aja, es que no sé a lo mejor... me enoja tanto que se lo digo de una mala forma y es lo que a él le molesta, que yo me enoje o le grite o que le hable fuerte y ¡ay! Y por eso trato de controlarme pero es que ¡Ay! (con voz alta) te quiero decir algo y no te lo digo porque no lo entiendes, no me entendería

Ana: Y crees que si se lo dices de otra forma ¿Él entendería?

Ulises: Yo creo que si,... pero cuesta, no sé si sea el momento... decírselo puesto que en este momento esta pasando por una situación canija ¿no?, pues ahorita a su esposa le detectaron un tipo de cáncer, entonces está algo cansado, bajo de ánimo y pues yo desgraciadamente con mi cuñada no me llevo muy bien y digamos que está ella y ya no nos hablamos igual mi hermano y yo ¿no?

Ana: Como dices no, desde que se casaron y tuvieron a su hijo hija...

Ulises: Hijo

Ana: Ya no son las cosas igual

Ulises: Claro y hubieron muchas cosas jaja, talvez muy tontas ¿no? pero yo no me entere que iba a ser papá hasta una semana antes de que mi sobrino naciera y fue así de ¿Por qué? No, yo confiaba en ti yo pensé que tu podías confiar en mi, nunca se lo he dicho, nunca se lo he dicho, nunca se lo he reclamado, pero es algo que se queda

Ana: Lo has comentado con alguien de tu familia

Ulises: No con mi familia no

Ana: Cuando tu hermano llevaba una relación de novios con tu actual cuñada cómo te llevabas con él

Ulises: Es que no de hecho ella era muy diferente de cómo es ahora. Ella nos mostraba una persona buena, sociable y cambio demasiado después de que nació mi sobrino y junto con ella mi hermano, entonces también por no quererse enojar con ella pues... si me da mucho coraje

Ana: Y de ahí comenzó el rencor, coraje y el te quiero decir pero no sé como

Ulises: Aja, si

Ana: Has tenido alguna otra situación en donde le quieres decir algo pero te has detenido

Ulises: No

Ana: Sólo ha sido lo de tu sobrino

Ulises: Si, con él o sea problemas no, con él no, no he tenido problemas, pero si me sacó mucho de onda el hecho de que no me dijera ¿Por qué no me dijiste?

Ana: Antes te llevabas muy, muy bien

Ulises: Si, si me decía vente vamos, jalábamos para todos lados, pero obviamente tienen que cambiar las cosas ahora tiene a su hijo y si lo entiendo ¿no?, todos vamos a formar una familia pero no sé, el hecho de yo creer que el iba a confiar en mi fue algo que....
(Silencio).....

Ana: ... (Silencio) ¿Cómo se llama?

Ulises: Marco

Ana: Con Marco era con el que me llevaba muy bien, salíamos y ahora te casas y se llevan a mi hermano ¿Porque me lo quitas? Y aparte no me tienes confianza ¿Qué pasa?

Ulises: Aja, es que bueno no sé de cierta manera si, muchos me decían te sientes así porque te están quitando a tu hermano ¿no? Y pues de cierta manera si, ¿no? es con él que podía platicar, convivir, con el que podía desahogarme y ahora ya no y es así de ¿Ahora quién? Y pues talvez ya no esta mi hermano como yo lo veía, porque de hecho si lo veo y es de ¿Cómo estás? Y ya, o sea, ya con él casi no platico y es si a lo mejor de buscar alguien con quien puedo estar y pues si lo encontré, porque antes no me había dado cuenta que estaba ahí ¿no?, mi hermano el mayor, también con él puedo platicar jaja y bueno ya no esta él pero voy a platicar contigo

Ana: Y ¿Cómo es la relación?

Ulises: Es que, por ejemplo me sentía más comprendido con Marco porque no llevamos mucha distancia de edad y mi hermano el mayor es 9 años mayor que yo y él ya terminó su carrera y todo ya está trabajando, pero igual Daniel es raro porque no parece una persona de esa edad, más maduro, o sea, con todos me llevo bien, la relación con los dos es buena de una o de otra forma

Ana: Y sigue el rencor con Marco

Ulises: Si con Marco, o sea, a lo mejor no es algo que no se pueda corregir

Ana: Y ¿cómo lo quisieras corregir?

Ulises: No sé, no he pensado la forma en cómo corregir eso, es que tal vez no he tenido la necesidad o la urgencia de decírselo, pero pues ya también he tratado la manera de entenderlo ¿no?, porque igual y pues ya tiene su familia, ya tiene que ver por ellos ¿no?, a lo mejor puedo corregir eso haciéndole saber que a pesar de todo sigue contando conmigo no y que pues de igual manera puede seguir confiando en mi ¿no? Igual

Ana: ¿Cuándo?, algún día, cuando este de vacaciones,....

Ulises: Pues es que mira, no sé, lo puedo decir pero en esta situación creo que es cuando más lo necesita ¿no? Saber que puede contar con nosotros.... Es que aparte del rencor que siento por mi hermano digo ya valió ¿no? Tal vez también son celos...pero es algo muy extraño porque con respecto a cuando tienes una pareja no es bueno sentir tanto celos, ¿no? porque llegas a sofocar a esa persona y es de no confías en mi y ...tengo que ser franco...porque si he llegado a sentir celos pero no al grado de sulfurizarme y explotar, sino así de hay.....no

Ana: Un sentimiento que no sale

Ulises: Jajaja (se ríe mucho a carcajadas) si y como dicen también los celos enfermizos

Ana: Por ejemplo con tu hermano, es de te lo llevaste y ahí me quedo

Ulises: Jaja, si jaja

Ana: Y los celos

Ulises: No, claro como dicen los celos enfermizos, feos, un extremo de plano no poder confiar en Adriana, tu pareja de ¿quien es él? y si es tu primo no me importa no quiero que estés con él, digamos que no es bueno ser muy celoso, digamos que es bueno de vez en cuando celar a tu familia y un poco a tu pareja pero no con el afán de molestar, sino, no sé si estoy bien, pero a veces es como darle a saber que te importa esa persona pero no al grado de molestar

Ana: Te voy a pedir una cosa, de cada sentimiento que estés hablando, vas a hablar en primera persona, o sea, no lo que diga la gente, sino lo que dices tú, por ejemplo: Yo siento celos o...

Ulises: A bueno

Ana: ¿Quiere decir algo más de los celos?

Ulises: No

Ana: Has sentido estos celos con tu hermano

Ulises: Si, si he sentido celos con mi hermano, el hecho de mi cuñada, si también sentí muchos celos con Adriana, yo le decía es que yo no soy celoso y ella a lo mejor..., yo le decía no soy celos y a pesar de que si los sentía, no sé, a lo mejor no se si estuvo mal, pero si me pongo celoso

Ana: No sé si te paso que le decías no soy celoso pero tus actitudes demostraban que si

Ulises: Pus no sé, no sé, no recuerdo haber hecho algo, a lo mejor una vez si, porque ella me decía, me saca de onda porque tú dices que no eres celoso y ve como te pones jaja, de hecho alguna vez me dijo, se un poco más celoso con tus novias y le dije porque y me dijo yo nadamas te digo jajaja

Ana: Y que hiciste después de eso

Ulises: Nada, bueno es que en es momento nada... (Silencio) me considero una persona muy calmada, muy cariñosa y si por una persona siento cariño soy muy expresivo y si por una persona siento cariño trato de demostrárselo o decírselo ¿no? Te quiero es uno de los sentimientos que más han estado conmigo, siempre, siento que es con los que siempre jalo ¿no?

Ana: Como cariño y que otro

Ulises: No sé, no sé

Ana: No sé alegría...

Ulises: Si yo creo que si, o sea, son sentimientos que me hacen sentir bien ¿no?, el hecho de hacerle sentir a la gente que la quieres pues me hace sentir bien y me siento bien, tranquilo, este...

Ana: Como motivado para hacer otras cosas

Ulises: Aja

Ana: Oye y ¿Bondad?

Ulises: Bondad, no sé... (Silencio)... no, no sabría describir bondad no sé, tal vez ser dadivoso, ser bueno con la gente, pues si

Ana: El cariño, dices que eres muy expresivo y tratas de demostrarlo a la gente que quieres, una vez me dijiste que tu mamá es un poco fría

Ulises: Si

Ana: A tú mamá le has dicho te quiero

Ulises: ... (Silencio)... no, no sé, a lo mejor nunca se me ha ocurrido decírselo, yo sé que me quiere, pero mi mamá es algo extraña, me llevo muy bien , igual es una relación igual muy estrecha, me llevo muy bien con mi mamá, jaja, pero nunca le he dicho que la quiero, que yo me acuerde

Ana: ¿A tu papá?

Ulises: Si

Ana: Él te lo ha dicho

Ulises: Si

Ana: ¿Tú mamá?

Ulises: No, es que no recuerdo que me lo haya dicho, talvez alguna vez me lo dijo pero no lo recuerdo

Ana: Y de que forma tratas de demostrarle tú cariño, si no se lo dices ¿cómo le haces?

Ulises: Mmm, pus estando con ella, no sé, si pues apoyándola en todo lo que hace, por ejemplo, mi mamá trabaja mmm va a vender, tiene un puesto, entonces este.... Pues no sé el hecho de estar ahí con ella, atendiendo, pues siento que de esa forma se lo demuestro

Ana: Con tus hermanos

Ulises: Jaja

Ana: Es de los quiero pero hasta ahí ellos saben que los quiero

Ulises: Jaja, si

Ana: Con tus novias

Ulises: Hijole, te digo que a veces soy muy amoroso, cariñoso, empalagoso jaja

Ana: Como podrías describir el cariño

Ulises: El cariño como es... es un sentimiento a lo mejor este... como te digo... es poco menos que el amor pero igual de importante, tal vez menos fuerte pero es un sentimiento que... que al momento de sentirlo, que alguien lo siente por ti es saber que a alguien le importas o que te importa esa persona y que lo estas apoyando y que siempre vas a estar ahí de alguna u otra forma

Ana: Quieres decir algo más de los que me dijiste

Ulises: No

Ana: Vergüenza dices que casi no lo sientes pero dices que eres tímido ¿no?

Ulises: Si

Ana: Miedo

Ulises: Miedo (con voz fuerte y abre los ojos) si he sentido miedo, he tenido miedote estar solo, a quedarme solo, a la soledad y en un momento dado, a estar solo que no haya nadie a mi alrededor, quedarme sólo, ni siquiera una sola alma

Ana: Te refieres a tu familia, amigos, novias...

Ulises: Si

Ana: ¿Qué paso? con tu novia de antes

Ulises: Que paso... (Con voz tenue, raspa la garganta) mmm no puedo decir que sentí miedo de quedarme sólo no, no creo haber sentido miedo porque se fue, me dio mucha tristeza, como que... entre en depresión y que tal ves ella fue, pues digamos que el comienzo ¿no? Y va haber alguien más

Ana: Con tu familia sentirías miedo

Ulises: Miedo, no es que hijote, yo sé que con ellos siempre voy a contar, no sé si te he dicho que yo pues siento que siempre van a estar ahí, mi familia

Ana: Con los amigos

Ulises: Pues también

Ana: Y cuando te ha dado miedo de estar solo

Ulises: Sólo de imaginarlo, porque sé que hay gente que me rodea y que quiere y va a estar conmigo, pero a lo mejor es el miedo, siempre de quedarme solo, a lo mejor lo he sentido por momentos pero no

Ana: Asombro

Ulises: Asombro, es uno de los sentimientos... he llegado a sentir asombro pero a lo mejor no he sabido como llamarlo en ese momento

Ana: ¿Cuándo sientes que te asombraste?

Ulises: No sé, jaja a lo mejor cuando llegue aquí jaja

Ana: Firmeza

Ulises: Firmeza, no... (Silencio)... es a lo mejor el hecho de tomar una decisión y defenderla a capa y espada, si en un momento a lo mejor una persona llega pues defenderla

Ana: A quien te refieres con una persona

Ulises: Jaja, pues no sé a una pareja, una miga, no sé una persona que quiera estar conmigo, no sé defender una decisión

Ana: Abandono

Ulises: Creo que me dejaron por donde..., necesito..., creo que si lo he sentido

Ana: Eso te paso, cuando era niño, adolescente, hace poco

Ulises: No se a lo mejor en algún momento de mi vida, no podría decirte ahorita, pero si he sentido así abandono

Ana: Abandono por alguna persona

Ulises: Que me deje alguna persona, que me abandone

Ana: Si

Ulises: Pues si jajaja creo que es más que obvio jaja

Ana: ¿Adriana?

Ulises: Si

Ana: Quien corto a quien

Ulises: Fue como que algo mutuo porque de alguna u otra forma los dos sabíamos que ya no se podía, mejor ahí muere, fue mutuo

Ana: Al mismo tiempo los dos dijeron ya

Ulises: Aja fue mutuo, a lo mejor, siento que trate más yo un poco más por luchar, a lo mejor ella se sintió presionada, su escuela, sus papás, pero ya, este... pues no fue una decisión que ella me hubiera tronado a mi o yo a ella

Ana: Sin embargo sentiste un sentimiento de abandono

Ulises: Si, si porque te acostumbras, a lo mejor es malo decirlo pero si llegas a acostumbrarte a tener una persona con quien compartir tus cosas, lo que te pasa, con quien salir, ya como que, yo la quiero

Ana: Fue más por la situación por la que cortaron que por el sentimiento

Ulises: Si

Ana: Quieres platicarme de esto

Ulises: ¿De que?

Ana: De Adriana, de cuando decidieron dejarse del sentimiento de abandono

Ulises: Es que yo siento que ahorita ya, digamos que pues que padre ¿no? que paso y te quiero si pero por la persona que fuiste conmigo ¿no? y en el momento que terminamos pues a lo mejor ya no la sentía igual que antes ¿no? digamos que ella quería ser libre porque en un momento me dijo que aún andando..... y yo dije órale y me dijo: "es que

yo tenía una vida antes de andar contigo” y ¡órale! Y así como que ¡Ay! Si ¿no? así como que fue cuando dije y entonces todo lo que yo te he dado, yo digamos que estuve dispuesto a cambiar algunas cosas de mi vida por estar contigo y tú no estas dispuesta a hacer eso, a dejar un día de tu vida por estar conmigo pues si lo sentí ¿no? ¿Qué onda con tú vida? Jaja si fue así

Ana: Cuando dices que onda con tu vida...

Ulises: Es que no, o sea, tú estas haciendo todo por esa persona, moviendo horarios, todo para que te digan es que yo tenía una vida antes de estar contigo y ahorita ¿Qué? ¿No? todo lo que hemos hecho ¿Qué onda no? Pues si me enoje

Ana: Y que hiciste le mostraste tu enojo

Ulises: No, pues si me enoje, hijole no se lo dije, no se lo dije, no, no se lo dije, si me enoje y si me hizo sentir mal, pero en ese momento no se lo dije, ¡órale! ¿no? Y jaja, si fue, si fueron muchas cosas que ya, yo creo que quiso ser libre, quería hacer sus cosas

Ana: Quería seguir con su vida

Ulises: Si con su vida

Ana: Tu me dices que ese coraje no se lo dijiste, lo demostraste

Ulises: Si, de hecho en esta semana llegue hablar con ella y hemos estado hablando de lo que pasó y ella me dijo: “es que me sentí sofocada” y yo le dije: “y porque nunca me lo dijiste”, ¿porque nunca? pues hiciste por decírmelo y hubiéramos cambiado algo o los dos, no sé y de hecho yo le dije lo mismo ¿no? Tú me dijiste algo de que tenías una vida antes de mí y ahorita ¿qué? Y me dijo siento un hueco y quiero regresar a ser la misma que era yo antes

Ana: Antes de ti

Ulises: Antes de mí, o sea, llenar esos huecos con actividades que hacía y creo que es el momento en donde creo que yo salgo

Ana: Siguen en contacto

Ulises: Pues ya tenía tiempo que no hablábamos, o sea, ni siquiera la había visto, ni platicábamos

Ana: Y ahora esta situación en que hablaron como pasó tú le hablaste, ella te habló, se encontraron...

Ulises: Mmm, pues fue muy, muy extraño fue una situación muy extraña digamos que en semanas anteriores había yo estado soñando mucho con ella, mucho, mucho, mucho, mucho y le comente a una de mis amigas y le dijo es que todavía estas pensando en ella, todavía sigue ahí y yo pues si a lo mejor sigue ahí pero a lo mejor no con el hecho de que quiero seguir con ella pero pues ya que ¿no? Y le hable ¿Cómo estaba? Platicamos normal, como si nada y después platicamos como desahogarnos el uno con el otro, de paso esto y esto y como que fue una retroalimentación jaja

Ana: Fue como decir lo que antes no te dije por miedo, por coraje, o por lo que sea, necesito sacarlo y decírtelo a ti que es con la persona que viví esto y te lo digo ahora.

Ulises: Si, es que fue así de... la deje hablar ¿no? Y yo le preguntaba y yo así como que empecé a entender muchas cosas y también si te sentías así ahora entiendo porque y también digamos que ella entendió muchas cosas de su actitud y fue, no sé si fue bueno o fue perjudicial el hecho de que hayamos hablado otra vez, pero así como que fue... siento que ahora si puedo pensar en ella como una persona que estuvo conmigo y a pesar de lo que paso no sé, pues tal vez agradecerle a ella el hecho de darme la oportunidad de estar con ella

Ana: Dices que no sabes si fue perjudicial o fue bueno, ¿Cómo te sentiste después de hablar con ella?

Ulises: Es que, a lo mejor mientras estaba hablando con ella, no sé eran muchos sentimientos encontrados, es que si te quiero pero me hiciste esto y no sé, no sé que decir, a lo mejor podría ser que nos estábamos dañando, pero no fueron reclamos, sino era mas bien de es que yo sentía esto

Ana: Como explicaciones

Ulises: Aja y también era... pues lo que no queríamos y solamente pues fue bueno y ya o sea no... no con el afán de hacernos sentir mal, sino a lo mejor de hacernos saber el uno con el otro de que a pesar de todo algún día pues podemos estar ahí

Ana: Como sentir un apoyo

Ulises: Aja, porque es de tú sabes donde vivo y pues igual

Ana: Que significa

Ulises: Pues igual, gracias que me haces saber eso, o sea de que, no sientes rencor hacia mi, porque también eso estuvimos diciendo, es que ¿qué llegaste a sentir? ¿Llegaste a sentir rencor? Le pegunte y me dijo pues es que si, porque no me creíste, porque preferiste creer en otra persona, por la actitud que habías tomado, pero yo sentí algo parecido, así es que no fuiste la única jaja y es que entonces lo sentiste pero fue como ... el hecho, como dice ¿no? las explicaciones

Ana: ¿Te sentiste tranquilo?

Ulises: Si, si porque digamos que necesitaba yo saber muchas cosas, necesitaba saber si... no sé a lo mejor esta mal pero pues si seguía pensando en mí, eso si, si estaba yo ahí todavía, no sé

Ana: Te preocupaba el que estuvieras o no ahí

Ulises: Es que, no sé, a lo mejor si, el hecho de que yo todavía la tuviera en la cabeza y ella, soñar con ella o ¿nadamás yo estaré sintiendo esto? o que onda y ella me dijo que no, que no era el único que pensaba en el otro, de hecho ella me dijo es que ahorita dice no sirve el hecho de que no este contigo porque a lo mejor lo intenté y no es cierto que un clavo saca a otro clavo jaja, si sigo ahí y ella también sigue ahí pero tampoco esta como para cegarme, pues si sigue ahí

Ana: Que sentiste cuando te dijo no es cierto que un clavo saca a otro clavo, porque tú sigues ahí

Ulises: Ja (reí un poco) no sé, bueno jaja pues me reí así como que órale

Ana: Aja y esa risa

Ulises: Jajaja (ríe fuertemente) pues es una risa maliciosa pero jajaja

Ana: Como de ajaja yo sigo ahí como que ¡vez!

Ulises: Pues si no

Ana: Pues fue lo que tú sentiste

Ulises: Fue así como muy grato el saber

Ana: A que te hubiera dicho no para nada ya no sigues aquí

Ulises: Ay si hubiera sido peor

Ana: Peor ¿Por qué?

Ulises: Porque la indiferencia es lo peor, de plano no sentir nada por una persona

Ana: Después te sentiste bien

Ulises: Si

Ana: Dijiste sigo ahí, a parte ya tuve las explicaciones que necesitaba

Ulises: Si, o sea, a lo mejor me sacó mucho de onda, porque me dijo puedo salir con muchas personas pero te sigo siendo leal y yo pero porque ¿no? y digamos que me dijo es que yo tome la decisión de entrar a otra etapa de mi vida porque quiero estar sola, quiero conocerme más, estar conmigo, y yo también pensé eso, quiero estar solo, tener más tiempo para mi, fue como que.... (Silencio).....

Ana: Como que aunque están separados quieren cosas similares

Ulises: Si

Ana: Te acuerdas que antes de salir de vacaciones decías que querías tiempo para ti,

Ulises: Si

Ana: Ahora que has estado de vacaciones te has dado ese tiempo

Ulises: Si

Ana: ¿Qué has hecho?

Ulises: Pues es que a lo mejor, no es tiempo para mi, sino el hecho de pensar en lo que estoy haciendo, en lo que viene, en lo que pasó, en mis actividades, de repente me encierro en mi cuarto y me pongo a tocar mi guitarra y ahí estoy y el tiempo que es para mi, me siento bien

Ana: Has estado más en contacto contigo

Ulises: Si

Ana: ¿Cómo te has sentido el día de hoy aquí?

Ulises: Bien si, si no sé, a lo mejor necesitaba esto... de decir, de sacar todo lo que no había dicho

Ana: Pues gracias de que viniste y e lo contaste, me siento contenta de que decidiste contármelo a mi Gracias☺.

Quieres decirme otra cosa

Ulises: No, pues ahorita estoy bien talvez con esto que te conté fue así de que, te digo que el hecho de hablar con Adriana, el decirnos que onda, pues fue bueno para uno y para el otro y a pesar de que pasó lo que pasó, podemos seguir contando el uno con el otro, que era lo que yo quería rescatar a lo mejor de lo que había ¿no? Que bueno que pudimos rescatar algo pues ya lo que pasó, pasó y si pasó que bueno que pasó porque de todo se aprende

Ana: Que bueno y ¿Cómo te vas?

Ulises: Bien, bien, bien, si, si

Ana: Bueno ya se termino el tiempo

Ulises: OK, bueno Gracias por todo

Ana: ☺ que te vaya bien. Nos vemos dentro de ocho días

Ulises: OK. Bye.

Ana: Bye.

Sexta sesión

Ana: Hola Ulises ¿Cómo has estado?

Ulises: Bien, ves que te había dicho de mi hermano pues no se lo pude decir así, pero use otro medio ¿no?, no sé, lo sentí, se lo di, le di un mensaje, es que no había encontrado el momento para dárselo o decírselo y dije bueno, me agrado su respuesta sabia que esta conciente de muchas cosas y me gusto mucho

Ana: Ya no lo habías visto

Ulises: No si, te digo que vive en mi misma casa, en la casa con su mujer y su hijo, diario nos vemos, estoy bien

Ana: Que bueno. Y con Adriana, pensamientos, sentimientos

Ulises: Pues si he pesado en ella pero nada relevante no, solamente pues recordar, ya no he hablado con ella, ya estoy bien, ya estoy tranquilo (sonríe☺).

Ana: Con tus sentimientos, te acuerdas que vimos una lista de sentimientos. En esta semana te diste cuenta que tenías algunos y ya lo podías nombrar

Ulises: Aja, pues a lo mejor no me di cuenta, es que ahorita pues si no he tenido, como que algún sentimiento, pues como que ahorita no

Ana: Presionado, por la escuela de que ya vas a entrar

Ulises: Si, si mucho de eso si bastante, porque ya empezamos a aplicar en aplicada, ¿no?, no, no y no nos hemos puesto de acuerdo

Ana: Es con el equipo que me comentabas

Ulises: No, no, es con otro equipo, con ellos estoy muy bien, esperemos que podamos trabajar tranquilos y le echemos ganas y trabajemos bien. Pero si como que ya vamos a entrar

Ana: Entrando ya van a aplicar

Ulises: Pues es lo que nos dijo la maestra, que entrando aplicábamos y tenemos que traer el material para el primer día para ver si ya nos autoriza pero ¡ay! Jaja

Ana: Y ese ¡ay! ¿No está terminado?

Ulises: Pues no del todo bien, si faltan algunas cositas y en eso andamos, esperemos que salga bien

Ana: ¿Cómo te fue en el semestre que ya terminó?

Ulises: Bien, bien, de hecho yo pensé que iba a salir peor en algunas materias porque se me dificultaban algunas cosas, pero no, todo está bien, me siento muy tranquilo

Ana: No es algo que te inquiete a parte del trabajo de PAL

Ulises: Pues no, ahorita he estado muy, muy tranquilo, nadamas eso que me tiene pues si, algo preocupadon, pero este si, sale bien y trato de tranquilizarme y digo no nadamas soy yo en el equipo, sino todos los integrantes, aunque si me preocupa, estoy bien, no es algo que me agobie

Ana: Lo que decías quiero estar en contacto conmigo mismo.

Ulises: Si ya puedo estar tranquilo, en paz, puedo estar sólo y pues... tanto para mí. Y el hecho de pensar más en mí, en muchas cuestiones, tanto de la escuela, como emocional ¿no? Si doy algo pues recibir igual de la misma manera, es lo que si ¿no? Pensar más en mi y estar más conmigo y estar más tranquilo

Ana: Te acuerdas que en una ocasión te hice la pregunta y ¿cómo? Ya tienes más o menos idea de cómo hacerle

Ulises: Pues así la idea no, no lo sé, no sabría decirte, pero yo creo que con el paso del tiempo me voy a dar cuenta.

Ana: Entonces, estas bien... con la escuela, aparte de lo de PAL, con Adriana es el recuerdo, con tu hermano ya se lo dijiste de alguna manera y te agrado la respuesta...

Ulises: Si, este todos, este... con todos estoy muy bien, con mi familia, pues es lo primero ¿no? me siento muy bien con ellos, no hay ningún problema con ellos, muy bien, bien, bien.

Ana: Como un día me dijiste eres afortunado por tener esta familia

Ulises: Si, si, si porque mis padres de alguna u otra manera siempre me han apoyado, nos han apoyado.

Ana: OK, ahora te pregunto por el motivo que viniste aquí, no sé, han cambiado sentimientos, pensamientos hacia ti o hacia otras personas. Si te dijera ya no nos vemos a ver ya termino el tratamiento, no sé, ¿Que me responderías?, estoy bien, no aún no, hace falta algo, no sé que me dices

Ulises: Este... pues yo creo que bien del todo, pues yo me siento tranquilo conmigo, yo estoy muy bien ahorita conmigo, estoy tranquilo en todas las cuestiones... pero uno no sabe que va a pasar mañana ¿no? Entonces ahorita yo me siento muy tranquilo con todas las personas, con Adriana, con todos me siento muy tranquilo, pero nunca se sabe que va a pasar mañana... que tal si mañana ¡ah! ¡ahhhhh! Me pongo a llorar o algo

Ana: La primera vez que viniste dijiste que tenías problemas con las novias y te dio risa

Ulises: Si

Ana: Ahora ese “problema” como tó lo llamaste ¿Ya se soluciono? Ya se acabo

Ulises: Si, si puedo decir eso, o sea, con las novias en es momento me refería a Adriana y pues si yo creo que de alguno u otra forma estoy cerrando este círculo y también el hecho de hablar con ella me tranquilizo bastante

Ana: OK y si hoy fuera la primera vez que vinieras aquí ¿Cuál sería el motivo? Para que estuvieras aquí

Ulises: Yo creo que ahorita no tendría ningún motivo para estar aquí, así uno en concreto... pues no ahorita estoy bien

Ana: Si no para estar mejor de lo que estas

Ulises: Si

Ana: El hecho de estar aquí ¿Qué ha modificado en ti? si es que algo se modificó

Ulises: Mmm, yo creo que... reflexionando, pues lo que modifique fue pensar más en mí y echarle ganas con respecto a mí y pensar después en los demás, tal vez suene algo egoísta y ver que lo que haga me puede afectar a mí

Ana: ¿Qué es lo que quiere Ulises?

Ulises: Pues, en primera sentirse bien con él y ya lo esta logrando, ya esta tranquilo en todos los aspectos y pues echarle más ganas a lo que hago, a lo que estudio, el día de hoy y los que vienen

Ana: Hoy ¿qué quieres lograr? Hoy

Ulises: Hoy, mmm pues... hoy en especifico... no sé, pues eso ¿no? Digamos sentirme bien sentirme completo a pesar de lo que pase.

Ana: Si por algo o alguien te enojas

Ulises: Pues, si alguien llega a hacer algo que me haga enojar, yo creo que si se lo diría, así de si me esta afectando a mi, pues si se lo digo, si me esta afectando pues si voy a actuar

Ana: Y por otro lado si alguien esta muy contento

Ulises: Es que es algo muy extraño, casi todo el tiempo me estoy riendo y pues no sé, talvez demostrar de igual manera responder con esa persona que esta feliz y pues ayudarla a que siga su felicidad

Ana: Y si llega alguna tristeza

Ulises: Si llega alguna tristeza... pues es que la tristeza no es mala, simplemente te da melancolía un rato

Ana: Si e dijera del 1 al 10 cómo te sientes que me dirías

Ulises: Diez, diez (con voz fuerte) yo creo que si, ahorita estoy muy bien, muy bien... bueno si me pone nervioso el hecho de regresar a la escuela, pero se que es algo normal y echarle ganas y a lo mejor no he visito a los amigos y es la emoción de volverlos a ver

Ana: ¿Se han visto?

Ulises: Nos hemos visto y nos vamos a volver a ver y pues estar todos juntos, feliz, otra vez platicar como nos ha ido, que hemos hecho ver a mi amigo del CCH

Ana: ¿Alejandro?

Ulises: Si, bueno a ese mono casi siempre lo veo jaja, de una o de otra manera, pero siempre estamos en contacto

Ana: Te sientes presionado o con nervios

Ulises: Pues si nervios, no sé, no sé como vaya a estar el semestre, pero no es algo que no se pueda solucionar PAL

Ana: Que van a trabajar discriminación o mane...

Ulises: Si, discriminación y es algo que no me agrada mucho, pero ya ni modo

Ana: Que te parece si hacemos una relajación

Ulises: ¡ah! Si estaría muy bien

Ana: Bueno, siéntate de una manera cómoda, cierra tus ojos, tranquilo, respira..., inhala y exhala, inhala... y exhala..., ve relajando tú cuerpo, inhala..., exhala..., inhala, exhala, siente cómo entra el aire por tu nariz y cómo se va recorriendo por tú cuerpo, inhala... y exhala, ve sintiendo, tus pies..., ve relajando poco a poco, inhala y exhala, inhala... y exhala..., vas sintiendo cómo se van relajando tus pies, cada vez están libres, siente los dedos de los pies..., siente cada uno de ellos, relájalos; siente las plantas..., inhala y exhala, las plantas de tus pies se están relajando poco a poco, inhala... y exhala... siente tus pantorrillas, déjalas libres, relájalas, relájalas cada vez más y más, cada vez más y más; ve sintiendo tus rodillas..., siente como se van relajando poco a poco, cada vez más y más, cada vez te vas sintiendo más y más relajada, siente como están conectados los músculos, ve sintiendo tus piernas..., inhala profundamente, inhala y exhala, ve sintiendo tus piernas..., ve relajando..., se van sintiendo ligeras, relájate, cada vez más y más, te vas sintiendo en paz, tranquilo, libre, inhala... y exhala; siente tú cadera, relájala, déjala libre sin presiones, la sientes libre, relajada; siente tu espalda..., ¡relájala!, inhala..., exhala..., ve sintiendo como tú cuerpo se esta relajando, cada vez te sientes tranquilo, en paz, libre, siente tus hombros... ¡relájalos!, tus brazos..., respira, inhala y exhala profundamente, ve sintiendo como se van relajando cada vez más y más, tú cuerpo está relajado, tranquilo; siente tú cuello..., relájalo, siente ese cuello cada vez más y más relajado, siente tú nuca..., relájala, siente tú frente..., siente como cada vez se relaja más y más, se siente libre, suave, tranquila, relájate, siente tus mejillas..., tú boca..., ¡relájalas poco a poco!, inhala y exhala profundamente, siente como tú cuerpo está profundamente relajado, ¡déjalo libre!, inhala y exhala.

Descansa lo estás logrando, te sientes contento, estás en un lugar que te gusta mucho, aprovecha tu estancia en este lugar, aprovecha, has lo que quieras en ese lugar... a

pesar de que se oigan ruidos tu concéntrate en ese lugar... (Silencio) disfruta de este lugar, relájate todo lo que puedas... ahora ya es momento de regresar a casa, estás contento, tranquilo y con ganas de comenzar tus nuevas actividades..., ya que fuiste a un paseo muy bonito... (Silencio)... vas llegando a casa, recuéstate en tu cama, descansa... estás descansando... ve sintiendo poco a poco tú cuerpo, como estés acostado, siente tus pies..., los dedos de tus pies..., inhala y exhala, siente tus pantorrillas..., ¡relájalas!, siente tus rodillas..., tus piernas..., siente tú columna..., tú espalda..., tus hombros..., ¡relájalos!, siente tus brazos..., tus manos..., los dedos de tus manos..., ¡relájalos!..., siente tú cuello..., tú nuca..., tú frente..., tus ojos..., tú boca..., ¡relájalos!, comienza a mover suavemente tú cuerpo, comienza a moverte poco a poco, suavemente, a tú tiempo ve abriendo poco a poco tus ojos... como tú te vayas sintiendo.

Ana: ¿Cómo estás?

Ulises: ¡ah! Bien, relajado, tranquilo

Ana: OK, ¿Qué te llevas de aquí?

Ulises: Pues tranquilidad, felicidad, me voy relajado, tranquilo, bien (Sonríe☺).

Ana: OK, bueno por hoy hemos terminado

Ulises: Esta bien. Me siento muy bien

Ana: Me da gusto

Ulises: Bueno bye

Ana: Bye, nos vemos la próxima semana igual

Ulises: Si bye.

Séptima sesión
Retroalimentación

Ulises no se presentó las semanas siguientes, se le llamó por teléfono y dijo que ya no iba a seguir asistiendo, que ya se sentía bien y el tiempo ya no lo permitía por lo que la sesión de retroalimentación fue la siguiente:

Ulises

En si me pareció una muy buena terapia, ya que me ayudó bastante en el momento por el que estaba pasando y en muchos otros aspectos de mi vida. Por ejemplo, apenas murió mi abuelito y lo vi de distinta manera, aunque si me dolió pero bueno ya es algo que tenia que pasar.

Hubo técnicas que me gustaron mucho, las relajaciones por ejemplo, pero lo que me sorprendió demasiado fue el ejercicio que hice sobre los sentimientos, porque muchos de éstos no los conocía y no me permitía sentirlos.

Pienso y siento que fue buena esta terapia, ya que para que fluya bien, debe de haber confianza y creo que si la hubo pues a ti (a la facilitadota) te contaba muchas cosas y a veces me esperaba hasta el martes para contarte a ti y a nadie más le contaba como lo de Adriana.

5.3.2. Aspectos relevantes durante el proceso

Ulises, solicitó Terapia Centrada en la Persona debido a la ruptura de una relación de varios años, la cual le estaba provocando que se sintiera mal consigo mismo, es decir, no se concentraba en sus actividades diarias, como la escuela y sus amigos.

Durante el proceso terapéutico se emplearon diversas técnicas como el reflejo de contenido y de sentimiento, el uso de metáforas, el manejo de los silencios, entre otras.

Con el reflejo de contenido, Ulises tendía a racionalizar las situaciones pasadas, sin embargo, cuando se realizaban reflejos de sentimiento, pudo expresar varios de éstos, además se realizó un ejercicio en donde él logró darse cuenta que no le gustaba sentir sentimientos como el enojo, la vergüenza y la timidez. En cambio se dio cuenta que le agrada vivir sentimientos como la alegría, el optimismo, la firmeza, el amor, la libertad, etc. Al realizar este ejercicio, Ulises tuvo un crecimiento personal, ya que se permitió expresar las emociones que guardaba al racionalizar la situación.

Ulises presentaba una humanidad disminuida debido a que no lograba expresar todos sus sentimientos, ya que como él decía, sólo le gustaba vivir “sentimientos buenos”. Al emplear las metáforas, él logró manifestar lo que sentía con respecto a la ruptura de su relación ya que de otro modo le era muy difícil expresarlo.

Así mismo al hacer ejercicios de sentimientos llegó a insight, dándose cuenta que no expresaba sus sentimientos debido a que no sabía cómo manejarlos, por lo que prefería ignorarlos y en algunos casos sabía que sentía una emoción pero no lograba darle un nombre, no sabía identificarlo.

De igual forma se permitió sentir cualquier sentimiento ya que no son buenos, ni malos simplemente depende de cómo los maneje la persona.

Ulises al estar en el proceso de acompañamiento, manifestó mayor seguridad al tomar decisiones, ya que logró hablar con su ex novia. Expresar lo que en su momento no había demostrado y pudo cerrar el círculo. Ante esto, Ulises consiguió sentirse pleno, autorrealizado.

Igualmente, Ulises se trascendió, ya que perdonó a su ex novia y al mismo tiempo se perdonó a sí mismo. Ante esto, él se sintió orgulloso y decidió dedicarse más tiempo para él, aunque en un inicio no sabía qué o cómo hacerle para quererse, para estar en paz consigo mismo. Por lo antes mencionado él logró desarrollar la humanidad plena.

5.3.3. Retroalimentación

El estar en el acompañamiento, le permitió a Ulises aceptar la separación con su ex novia y se dio cuenta que no le dolía el alejarse de ésta, más bien le lastimaba el hecho de no estar con alguien, esto lo hacía sentir triste. Sin embargo, al darse cuenta de esto, lo pudo superar y se enfocó en él, diciendo que él siempre estará para sí mismo, aunque los demás no estén, además mencionó que si está bien con él, podía estar bien con los demás, un ejemplo de esto fue que pudo terminar de manera sana con su ex novia y no guardar algún resentimiento hacia ella, por el contrario, dejó lo que traía cargando a raíz del alejamiento.

De este modo dejó de sentir miedo, incertidumbre e inseguridad y comenzó a experimentar sentimientos como la confianza y la tranquilidad.

Al tener sentimientos como los antes mencionados, Ulises dijo sentirse más seguro y saber lo que quería. Su objetivo era levantarse después de las caídas que pudiera tener. Él mencionó que aún era muy joven y su vida apenas comenzaba y que del acompañamiento se llevaba herramientas para poder vencer las adversidades que se pudieran presentar en el futuro.

Mencionó que nunca había tenido una experiencia como la de los sentimientos trabajados durante el acompañamiento. Él se sorprendió y dijo que en el ejercicio de las emociones se iba “como” reflexionando pero no era de manera intelectual, sino que era algo más allá que no lograba darle un nombre, pero se sentía muy bien con esto que experimentaba.

Después de haber expresado sus sentimientos, Ulises mencionó ir recuperando lo que había perdido, como su tranquilidad y ahora deseaba expresar lo que sentía por alguien pero con cierto cuidado, ya que ahora no iba a dar todo en un momento dado, sino iba ir dosificando lo que le diera a la otra persona para no quedarse sin nada.

Él mencionó que al inicio del acompañamiento se sentía vacío y necesitaba recuperar todo lo perdido, pero para poder hacerlo, primero lo aceptó y expresó que tenía varios sentimientos guardados como el rencor, los celos y el abandono.

Ulises sentía algunos de los sentimientos antes mencionados con su hermano, ya que, sentía que éste lo había abandonado y no sabía si decírselo o no y en caso de decírselo no sabía cómo, dijo que de manera personal no lo haría porque creía no ser la mejor forma, sin embargo, desarrolló su creatividad y se lo hizo saber por medio de un

mensaje de celular. La respuesta que le brindó su hermano le agrado a Ulises y dijo sentirse feliz.

Él señaló que se sentía muy bien, que en ocasiones ya no sabía que más platicar en el acompañamiento, pero que le gustaba seguir ahí. Sin embargo a la siguiente sesión dijo ya no tener motivo para seguir yendo, por lo que se concluyó con el acompañamiento.

5.3.4. Incidencias

Las incidencias que se presentaron al brindarle el acompañamiento a Ulises fueron ruidos del exterior, como risas y llamadas telefónicas. También dentro del cubículo existía material ajeno al acompañamiento.

El proceso terapéutico se interrumpió dos veces, la primera fue a causa de las vacaciones de navidad y la segunda se presentó al concluir con dicho proceso, ya que Ulises no contaba con el tiempo necesario, debido a que estaba aplicando un proyecto de una materia, por lo que la retroalimentación se dio después de dos meses.

5.4. Moisés S.

Edad: 21 años

Carrera: Psicología

Estado civil: Soltero

Vive con: Su papá, su mamá y su hermana mayor a él

Problemática: Toma de decisión por danza o psicología

5.4.1. Sesiones

Moisés S.

07 de diciembre de 2006

Primera sesión

Este día fue la presentación, se le preguntó el motivo de consulta así como las expectativas al asistir al acompañamiento psicológico.

Ana: ¡Hola! Yo me llamo Ana y voy a ser la persona que va a estar contigo durante el proceso, vamos a estar trabajando aquí 50 minutos, para estar trabajando vamos a tener ciertas características como apagar los celulares para que no hayan interrupciones, no fumar y llegar puntual otra cosa si por alguna cuestión se te hace tarde o surge algún imprevisto te voy a dar el número de mi teléfono para que me avises.

Ana: ¿Tienes alguna enfermedad?

Moisés: No

Ana: Esto lo pregunto para saber que hacer en caso de que padecieras de alguna enfermedad como convulsiones ¿Tienes alguna duda?

Moisés: No, bueno ¿durante las vacaciones se va a estar trabajando?

Ana: No, nos vamos a descansar, sólo trabajamos la siguiente semana y ya regresando en enero trabajaremos, yo te aviso cuando. Aquí vamos a estar trabajando dinámicas, vamos a platicar lo que tu me quieras comentar y ya con el tiempo vas a ir viendo como trabajamos, ¿Tienes alguna duda?

Moisés: No

Ana: Ahora me gustaría saber ¿Cual fue el motivo por el que solicitaste la atención?

Moisés: Es que hace un tiempo, bueno como un mes que yo me sentía muy presionado por la escuela y yo dije ¿Qué estoy tan menso? que no entiendo y ya me quería salir, entonces pliqué con uno de los maestros y pues ya le dije como me sentía, que era mucha presión que incluso me dolía mucho el pecho y este... me estaba enfermando muy seguido del estómago por la presión y ya me dijo que buscara un psicólogo especialista en problemas escolares y por eso, a lo mejor no es un problemota pero no supe como controlarlo en ese momento

Ana: Ok entonces que te parece si empezamos a trabajar con esto que me comentas la próxima sesión

Moisés: Aja

Ana: Quieres decirme algo más

Moisés: No

Ana: Yo si tengo duda ¿Qué expectativas tienes al recibir la atención?

Moisés: Ubicarme ya al estar aquí en la universidad, es que yo me siento obligado por mi papá para seguir en la universidad porque mi hermana la mayor ha hecho muchos exámenes a la UNAM y no se queda, entonces yo a la primera me quedé, entonces yo ahorita me siento con la obligación con mis papás porque si repruebo una materia que van a decir ellos, o sea, como que me quiero ubicar y no estudiar por obligación, sino ubicarme y hacerlo por gusto no por obligación

Ana. OK

Moisés: ¿Ana verdad?

Ana: Si, cualquier cosa me llamas, días antes es mejor, si no pues ya ni modo ese mismo día.

Moisés: OK, está bien

Segunda sesión

** (Este día no se utilizó grabadora).

En este día Moisés menciona estar preocupado por la materia de Psicología Aplicada, ya que tiene 2 proyectos y tiene remordimiento por si llegará a reprobar la materia.

Otro aspecto que le causa conflicto es la poca comunicación que tiene con sus papás.

Moisés le preguntó a si novia si ella dejaría la escuela por irse con él, a lo cual su novia respondió que no dejaría la escuela y él se sintió mal, pues esperaba que su novia le dijera si porque el si lo haría, esto lo hizo pensar, no puede dejar la escuela pues “estoy en la UNAM muchos querrían estar aquí en donde estoy y yo ya lo logre”.

Moisés manifestó importarle mucho lo que piense su novia y las demás personas acerca de él, al mismo tiempo dice no importarle tanto.

Moisés asiste a un grupo de danza y en éste un joven dijo: “Moisés no va a terminar la carrera”, eso le dio coraje y ante esto contestó: “!ah! tu dijiste que no iba a poder pues vas a ver que si”. Hace las cosas para demostrarle a los demás que si puede aunque él no las quiere hacer.

Dijo querer decir más cosas pero no saber cómo y que aún no estaba preparado para decirlas, esto ya tiene años guardandoselo y que algún día lo dirá

Dijo querer tener paciencia pues se siente apático en todos los lugares y con la mayoría de las personas.

También mencionó querer aprender a jugar fútbol pues su papá nunca le enseñó de niño y por lo mismo de no saber jugar fútbol en la escuela le decían maricón

Quiere aprender a reír en todo lugar, ya que para que no le digan nada de su risa prefiere aguantarse de reír. Sólo ríe con su mamá y su hermana porque ellas no le dicen nada, no le critican su risa. En la secundaria un chavo le hizo burla de su risa y desde entonces ya no ríe como antes, pues dice que su risa es muy escandalosa y ha habido personas que le dicen “Ay Moisés ¿Cómo te ríes?” y por eso prefiere aguantarse la risa.

No sabe jugar fútbol y quiere aprender pero también quiere aprender mecánica, cosas de hombres y su papá nunca le enseñó, él quiere o quería que le enseñara especialmente su papá

Él se siente triste y comenta que el no jugar fútbol, el no reírse, el que le dijeran maricón, no saber mecánica lo pone triste y esto tiene relación con lo que me quiere decir, dijo que un día me dirá cuando él se sienta bien.

Quiere aprender a jugar billar, irse de excursión a zonas arqueológicas, llevar dinero y conocer las artesanías.

Por otro lado, mencionó que al siguiente día, iba a faltar porque se iba a ir a ver a su novia a Hidalgo y se preocupaba porque tenían que aplicar 2 proyectos y él tenía material para estos pero que aún así se iba a ir con su novia, a ver que pasaba con sus compañeros, pensaba que se iban a enojar.

Finalmente dijo irse más tranquilo.

Tercera sesión

Moisés mencionó haberle ido muy bien con su novia ya que siete días antes la fue a ver a Hidalgo, aunque faltó a la escuela, no hubo tantos problemas como él esperaba, pues otro compañero también faltó así que su equipo no pudo aplicar el proyecto de laboratorio con la rata, él no se preocupó tanto después de saber que su compañero Juan también había faltado ya que la responsabilidad caía en los dos y no en uno sólo.

Moisés comentó quererle decir algo a la facilitadora, pero no sabía como hacerlo pues le daba pena pero decía que si lo iba a decir porque en toda la semana había estado pensando en eso.

Después comentó que lo que traía en la cabeza era:

Moisés: Mmm, como te digo es que no sé, bueno es que... (Silencio) vez que fui a ver a mi novia

Ana: Si

Moisés: Ah, pues tuvimos relaciones sexuales, pero siento que no paso lo que ella esperaba.

Ana: ¿Qué esperaba?

Moisés: No sé, pero siento que quedo insatisfecha.

Ana: Tu piensas que quedo insatisfecha o ella te dijo “no era lo que yo esperaba” o ¿qué fue lo que pasó?

Moisés: No me dijo nada, pero yo pienso que no estuvo bien.

Ana: ¿Por qué piensas que no estuvo bien?

Moisés: ¡Ah! es que ya tuvimos relaciones, pero no me dijo nada ya terminamos y ya nos quedamos acostados, pero no me dijo nada, entonces pienso que no estuvo bien... (Silencio)...

Ana: Al no haberte dicho nada piensas que estuvo mal, si te hubiera dicho algo ¿Hubiera estado bien? Y ¿Qué esperabas que te dijera?

Moisés: Mmm, bueno es que yo creo que... yo no las satisfago, es que con mi novia sólo he tenido 2 veces relaciones, ésta y la primera; pero con otras dos chavas ya lo había hecho y también sentía que quedaban insatisfechas.

Ana: Tú piensas que quedaron insatisfechas, ¿a que crees que se deba esto?

Moisés: Es que la primera vez que lo hice con mi novia yo ya la había penetrado y me dijo no me has penetrado verdad y yo me quede así de (hace un gesto de duda) entonces le dije NO, no he penetrado aunque si ya lo había hecho y con las otras chavas también me costaba trabajo penetrarlas, es que... (Silencio)

Pues he leído que si tienes un pene pequeño las chavas quedan insatisfechas y aparte de eso, mi novia no hacía ningún ruido (Agachando la cabeza) y pues... (Silencio)...Mi amigo me contaba que cuando lo hacía con su novia, el que su novia hiciera gemidos lo excitaba y también yo al ver películas porno pues oigo y me excito y mi novia no hacía esto entonces pienso que quedo insatisfecha.

Ana: Ok, entonces para que queden satisfechas tú piensas que los hombres deben de tener el pene grande y ellas hacer ruidos.

Moisés: Mmm, es que no sé, es que yo le pregunté a mi novia ¿Cómo estás, te gustó? Y me dijo que sí estaba bien y que había estado bien pero yo siento que no... me da miedo el que queden insatisfechas, imagínate que con las otras chavas después de mi tienen otras relaciones y dicen Moisés no sabía, entonces me da miedo con mi novia porque ella me dijo que estaba esperando a alguien especial y que tal si no era yo, por no satisfacerla

Ana: Tú dices que tu novia esperaba a alguien especial, no sé alguien de quien confiara, que lo quisiera, que tuvieran metas, formas de pensar, etc., y lo hizo contigo, a tí te eligió. Si ella buscara a alguien que la satisficiera, tal vez no lo sé, lo hubiera hecho desde antes con quien sea, con quien tuviera un pene grande y ya, en una fiesta con quien sea, pero te eligió a ti a ese alguien especial.

Moisés: Bueno si eso no lo había pensado, yo veía su cara y el que no me decía nada y no gemía,... (Silencio) talvez le da pena ¡ah! porque no quería que la viera desnuda, era su primera vez, bueno la segunda esta que acaba de pasar.

Ana: OK, fue su primera vez. Dices que le daba pena que la vieras desnuda, crees que el no hacer ruidos se deba también a que le da pena o se cuidan de quien llega, quien los oye o algo así...

Moisés: Yo creo que sí y si han sido así de ya rápido, la primera vez estábamos haciendo unas pulseras de cascabel para danza y comenzamos a besarnos y ya ahí pasó y no me dijo nada ¡ah! y no sangró y ahora en la segunda vez terminamos y tampoco me dijo nada y yo veía su cara y no... (Silencio) y no hacia ningún gemido (Silencio) (Pone su mano en la barbilla) y dice: “en la prepa todos la ven así como ejemplo como una niña seria, responsable, la respetan” y yo digo, o sea, esa niña que todos respetan tuvo relaciones conmigo ¡órale! Que tal si se equivoca

Ana: Tú dices que todos la ven como una niña ejemplo: seria, responsable, etc., como una niña bien portada, sin embargo ella no gemía, en esta cultura ¿Quiénes son las que hacen gemidos según lo que tú me comentas?

Moisés: pues las de las películas porno

Ana: ¿Cómo se les dicen a las de las películas porno?

Moisés: Mmm, putas

Ana: Dentro de la cultura una niña respetable y ejemplo ¿puede hacer gemidos?

Moisés: Mmm, pues sí puede pero igual y le da pena por la misma cultura, eso tampoco lo había pensado y si le daba pena que la viera desnuda tal vez también esto. Mmmm (Silencio) si todo eso no había pensado

Ana: Dices que le da pena, han platicado con respecto a esto de ¿Cómo cuidarse, como se sienten, que puede pasar?

Moisés: Mmm, más o menos es que le da pena, cuando lo hicimos la primera vez yo le pregunté si no había tenido retrasos y me dijo que no pero le daba pena, entonces yo tengo que buscar la forma de decirle las cosas para no lastimarla, por ejemplo no le puedo decir ya te bajo, sino le digo oye ya tuviste tu período o así.

Ana: OK, cuando platican de esto, vamos a hacer algo, ahorita tú estas ahí sentado. Hagamos de cuenta que te sales de ti, ¿Te puedes ver ahí sentado?

Moisés: Si

Ana: OK, cuando estas platicando con ella ¿Cómo estás? Mirándola a los ojos, ¿Que haces?

Moisés: (piensa) No de hecho no la veo a los ojos, agacho la mirada y ella esta al lado y platicamos y a mi también me da pena entonces busco la forma de decir las cosas sin lastimarla.

Ana: Les da pena hablar de sexo

Moisés: Si, más a ella

Ana: Si le da pena hablar de sexo ¿Crees que se pueda expresar libremente cuando tienen relaciones y después de éstas?

Moisés: No (Silencio). Yo también cuando estoy en el acto, veo su cara...

Ana: ¿Qué piensas? cuando estás en el acto y ves su cara

Moisés: Si le gustará, si lo estoy haciendo bien, después que hacer.

1

Ana: OK, ¿qué piensas hacer para la próxima vez?

Moisés: Primero hablar con ella, darle confianza y después preguntarle y en el momento disfrutar.

Ana: Ok, ya se terminó el tiempo ¿Qué te llevas de hoy?

Moisés: Tranquilidad porque muchas cosas no había pensado y para la próxima le voy a preguntar y no pensar por ella.

Ana: ¿Alguna otra cosa que me quieras decir?

Moisés: No ya, me sirvió mucho porque toda la semana había estado pensando en esto.

Ana: OK, entonces por hoy sería todo

Moisés: Si bye

Ana: Bye.

Cuarta sesión

Ana: ¡Hola!, pásate

Moisés: (Se sienta) ¡Hola!

Ana: ¿Qué tal cómo estás?

Moisés: Mmm, pues estoy muy confundido

Ana: ¿A qué se debe?

Moisés: Es que mmm, me gusta una chava de mi salón

Ana: Ajá y...

Moisés: Pues no se estoy sacado de onda

Ana: ¿Qué te saca de onda?

Moisés: Que ella tiene una hija, no esta casada pero tampoco vive con su novio, aunque sigue viendo a esta persona como novios y me saca de onda porque con Fani mi novia hasta hacíamos planes de casarnos cuando saliéramos de la carrera y ahora ¿Qué onda que hago con Fani? si Minerva me mueve el tapete

Ana: ¿Esto desde cuando comenzó?

Moisés: Pues desde que la conocí, me gusta su forma de ser y todo, pero cuando me enteré de que tenía una hija dije no ya no y una vez platicando con una compañera del salón me dijo no ¿quien te gusta? y le dije “no” y me dijo “si, no le digo a nadie” y ya le dije Minerva y ya desde ahí estoy más pendiente de que hace y luego me enteré de que se iba a cambiar a vivir cerca de donde yo vivo y ya platicando y todo, luego yo le mandé un mensaje y le dije que me gustaba mucho ella y su forma de ser y ya esta ahí quedó y ya el lunes siguiente platicamos y me dijo que yo a ella también le gustaba y que, qué mala onda que no pudiera ser pero hasta ahí quedo y le dije que yo también estaba bien con mi novia y ya luego pasaron las vacaciones y al no verla pues fue “x” y al verla y estar con ella pues siento padre y luego ella me mandó un mensaje que no podía dejar de pensar en mi y le dije que yo también por Fani, pero así seguimos y en octubre su novio se dio cuenta y le dijo que si salía con una tontería le iba a quitar a la

niña y dice que por no.... ya no deja que su novia la bese y ya no había pasado nada en la semana pero yo tengo remordimiento por Fani y Minerva me dice que ella también siente remordimiento, ya platicamos y dijimos que los dos tenemos algo que perder, y a mi no se me haría justo terminar con Fani por algo no seguro y ya total, pasó un día y decimos que ya como si nada pero nunca pasa eso, pero nos seguimos mandando mensajes y le mandé uno que decía que tenía ganas de besarla y seguimos el juego y ya luego me la encontré en al biblioteca y dije a ver que hace entonces abracé a una de mis amigas y me dijo que, que onda, se puso celosa.

No sé, estoy confundido, no sé que siento por Fani y por Minerva

Ana: Cuando conociste a Fani ¿Qué sentiste?

Moisés: Es que cuando la conocí no nos hablamos y ya después pues nos comenzamos a hablar y los dos coincidimos en todo, podemos hablar de lo mismo y en un tiempo me di cuenta que ella quería andar conmigo y ya cuando salimos de la prepa ella se regresó a Hidalgo y yo la extrañaba, luego abrí mi cuenta en el Messenger y yo nunca revisaba mi correo y una vez revisándolo me di cuenta que tenía varios correos de ella de porque no le hablaba, que si ya me había olvidado de ella y yo le comencé a escribir y le dije que quería andar con ella y al principio pues si dudábamos que funcionara pero con el tiempo pues me di cuenta que si y ya hasta tenemos planes de boda y todo, incluso en el concurso estuvimos juntos todo el día y ahora al no verla pues no la extraño mucho y menos con Minerva

Ana: ¿Qué sentiste por Minerva cuando la conociste?

Moisés: Pues la vi y me gustó físicamente y ya con el tiempo con las risas y por cosas me gustó, pero yo no me emocionaba porque sabía que tenía una hija y pues por su novio. Ya después platicábamos y pues ya todo se dio, el viernes empecé como león enjaulado porque no nos íbamos a ver y yo creo que ella si quiere algo más conmigo

Ana: ¿Tú crees o ella te ha dicho algo?

Moisés: Bueno, ella me ha dicho, me ha dicho te quiero mucho

Ana: Que más sientes por ella, la quieres mucho, atracción...

Moisés: Es que hay momentos en que no me importa nada quiero abrazarla y estar con ella

Ana: ¿Qué sientes?... lo has hecho o solo sientes la necesidad...

Moisés: No se lo he dicho porque se que nunca va a pasar nada por su familia y por mis papás, pero al mismo tiempo quiero pensar que se puede.

Ana: Es como yo se que no va a pasar nada, pero aunque sea aquí en la escuela que suceda todo lo que queremos

Moisés: Pues si pero también pienso en Fani, no la quiero cortar por algo que no es seguro... (Silencio) ¡ay!... es que haz de cuenta que una canción dice a ninguna de las dos quisiera yo dejar, es que con Fani me siento súper bien y a Minerva tampoco la quiero dejar

Ana: Dices que a ninguna quieres dejar. ¿Qué pasa? Se complementan o que

Moisés: Es que haz de cuenta que al principio a mi me daba pena decir que yo andaba con Fani porque en la prepa en donde íbamos era de pobres, bueno ahí traían a personas de otros pueblos, Fani no es pobre pero a mi me daba pena que dijeran que andaba con una de pueblo, incluso me daba pena decir su nombre, bueno para mi es bonita pero haz de cuenta que yo siempre buscaba una mujer con cabello largo, unos ojos grandotes que te le quedas viendo, una forma de pensar reservada pero no chapada a la antigua, es que no me gustaría criticar a Fani, haz de cuenta que no hace cosas por el que vayan a pensar de ella

Ana: Y Minerva no

Moisés: No, es que ella a veces dice cosas hasta sarcástica pero te da risa y Fani no, lo que van a decir lo dices y si. No sé, hay algo que tienen las dos, es que Fani me pide cosas como que deje de fumar y Minerva no me ha pedido nada

Ana: Con Minerva es de no me ha pedido nada que padre

Moisés: Si es que una vez nos fuimos a tomar los del salón y una chava y yo nos besamos y ya el lunes próximo, esta chava me dijo “¿dejarías a tu novia por mí?” y le dije no y Minerva no me ha pedido nada y Fani me molesta que se enoje yo digo que es la forma en como me habla lo que me moleta y al mismo tiempo siento padre que se preocupa por mi

Ana: A Fani le molesta que fumes, a ti ¿Qué te molesta de ella?

Moisés: Que su papá no sepa que andamos

Ana: Hagamos que cuenta que tú le dices ¡Ay! Me molesta que no le digas a tu papá que andamos ¿Qué sentirías?

Moisés: No, no le hablaría así, yo le he dicho no te quiero presionar pero mejor dile y me saca varias cosas y digo hay entonces dile cuando quieras y ella piensa que la comprendo. Con Mine es padre incluso un día mi hermana me acompañó a dejarle una tarea porque no iba a venir a la escuela y ya vio a mine y me dijo oye esta bonita esa chava con ella si te dejaría que le hicieras el sancho a Fani y yo me quede así a ¡órale! Si supieras

Ana: Y aparte de gustarte físicamente te gusta su forma de ser y Ale me dio una carta es una canción y la carta dice jugamos a vivir felices por apresurar unos sueño y yo pensaba que era feliz con Fani y digo ¿eran puros sueños? Has de cuenta que la primera novia que tuve bueno que la conocieron mis papás y todo fue a los 18 y si me gustaba todo pero no era ahora como con Fani de hacer planes y todo, pero cuando conocí a Ale y con lo que esta pasando pues si me saca de onda no sé es un juego o que es

Moisés: Con la novia que tuve, no manches yo la veía y le rogaba y como no me hacia caso yo dije ahora vas a andar conmigo y vas a ver como te va a ir y ya después empecé con otra chava y a con ella tuve relaciones y me valía, pero luego empecé con otra y hasta pensamos en embarazarse para que nuestros papás nos obligaran a casarnos pero ya después no lo hicimos y nos dejamos y no la extraña ni nada

Ana: Y que paso si ya hasta se querían casar

Moisés: Es que al principio me gustaba mucho y yo confundía el que me gustaba con el que la amaba, había como que... no se nos veíamos y nos comenzábamos besar, has de cuenta que nos veíamos y hacíamos pura pasión y ay después empezó a ser muy posesiva

Ana: ¿Qué paso?

Moisés: Es que no veíamos y nos besábamos. Y más

Ana: En ese tiempo querías casarte porque la amabas o por pasión

Moisés: Mmm,... no sé pero cuando ella me dijo que ya no, yo dije ¡ah! que alivio y ya

Ana: Con Fani decías queríamos casarnos y todo ¿no?

Moisés: Si es que yo le decía mis sueños y ella me aterrizaba, pero no me daba pena contarle mis sueños, pero también ella completaba mis sueños incluso planeábamos la casa, los hijos, las mascotas, un salón de danza solo para nosotros

Ana. Y ahora los quieres cumplir o ya no

Moisés: Es que no sé

Ana: ¿Para que quieres seguir con Fani?

Moisés: Es que se que con Minerva no va a ser y con Fani, no es porque la tenga segura pero... siento que con Fani si le veo futuro y con Minerva no

Es que hasta a Fani su mamá le dice que onda ya te vas a quedar con Moisés o que y yo al moverme Minerva digo, o sea, entonces no es tan serio como yo pensaba con Fani y digo si Minerva y yo nos gustamos pues pienso

Ana: Entonces lo que te crea conflicto con Fani que lo ves formal y con Minerva pues es un momento pero que pasa

Moisés: Es que eso digo si en verdad la quiero porque le hago esto, yo el pregunte a Minerva si quería a su novio y me dijo que si y... no se, yo le dije que si eso decimos nosotros entonces ni yo ni ella queremos a nuestros novio y lo que me crea conflicto es que tal vez todo este tiempo estuve confundido que no quería a Fani pero tampoco se que es o que fue

Ana: Has tenido... hagamos de cuenta que tienes dos juguetes uno es nuevo y el otro lo tienes desde hace dos años, con ¿cuál quieres jugar?

Moisés: Mmm el nuevo, tal vez, a los mejor los complementaria el juego con los dos

Ana: Cuando te pregunte con cual quieres jugar me dijiste que con el nuevo.

Moisés. No se la novedad, este..., yo siento que siempre que se nos presenta algo nuevo vamos a preferir lo nuevo

Ana: Y ¿que te hace pensar esto de los juguetes haciendo una relación con Fani y Minerva?

Moisés: Es que con los juguetes yo junto a los dos y cuidados mucho a los pasados

Ana: Y como es con las relaciones de ellas

Moisés: Es que me gusta Minerva, pues es lo nuevo, pero con Fani ya la conozco.

Ana: ¿Qué te deja esto?

Moisés: ... (Silencio)...Es que viéndolo así si me quedo con Fani y no porque me lo hayas dicho pero se que no por esta emoción voy a romper los sentimientos de Fani y además si ya no seguimos Fani y yo y Minerva me batea más feo voy a sentir yo de que estaba seguro y luego regrese de siempre si

Ana: Entonces te quedas por seguridad..., Si supieras que con Minerva fuera algo seguro dejarías a Fani

Moisés: No. mno, no; va viéndolo así, tantas cosas que hemos vivido, yo me siento bien con Fani, no se que tiene Minerva que. Es bonita talvez la atracción, una vez un la prepa una chava me dijo no, no hay que ser fieles somos jóvenes hay que disfrutar la vida... Es que no, no me espanta la infidelidad, pero lo que pasa es lo que siento por Fani

Ana: ¿Qué sientes por Minerva?

Moisés:... (Silencio)... yo digo que nadamás es atracción

Ana: ¿Qué más?

Moisés: Si siento un cariño, pero no de que la amo, un poquito más de la amistad, pero también un poco de atracción, jaja no se cono se oiga pero amigos con derecho algo así

Ana: ¿Que sientes por Fani?

Moisés: ¡Ah! la amo, se que aunque no esté con ella, se que ella está conmigo, siempre lo hemos dicho que aunque no estemos juntos yo estoy con ella con el corazón y la mente, no Fani para mi es todo

Ana: ¿Hoy que te llevas de aquí? ya vamos a terminar

Moisés: Fijarme muy bien lo que siento para después poder actuar porque yo ya estaba confundiendo que quería a Minerva, o sea, primero debo ver que siento yo, para ver que hago después

Ana: Y ¿Cómo te sientes ahorita?

Moisés: Pues ya hecho a la idea de que Minerva no, no ya

Ana: Cual es la diferencia si es que hay, de cuando entraste a ahora que ya vas a salir

Moisés: A la diferencia es que yo cuando entre estaba muy confundido, desesperado, así como que deprimido y con sentimientos de culpa de que talvez no quería a Fani, pero ahorita ya me siento tranquilo de que era una nube de lo que yo sentía realmente y ahora siento que ya se fue la nube y veo bien lo que siento y quiero

Ana: Y ¿Cómo estas?

Moisés: Tranquilo

Ana: Me quieres decir algo más

Moisés: No, ya es todo.

Ana: Bueno, entonces por hoy sería todo

Moisés: Mm ajá.

Ana: Entonces nos vemos el próximo martes

Moisés: Mja

Quinta sesión

Ana: ¡Hola! ¿Cómo estás?

Moisés: Pues...bien

Ana: ¿Cómo es bien?

Moisés: Pues este... es que no sé de lo de Minerva y Fani, siento que pues siento que puedo llevar las dos relaciones, vi ayer a Fani entonces cuando estaba con Fani no me acordé de Minerva, pero llegué hoy al salón y vi a Minerva y o sea igual me emocioné. Sentí padre verla. Es que no estoy confundido porque se lo que siento por Fani y por Minerva, este... no sé pero si me dio el remordimiento de conciencia con Fani

Ana: Dices siento que puedo llevar la relación con las dos ¿Quieres llevarla con las dos?

Moisés: Pues si...

Ana: Dices siento remordimiento, ¿A qué crees que se deba ese remordimiento?

Moisés: Porque... lo que pasa es que ayer Fani me dijo que sus amigas le preguntan si me tiene confianza y ella les dijo que si, que yo sería incapaz de ponerle el cuerno, no me lo dijo con esas palabras pero me o dio a entender, ella me lo dijo que confía ciegamente en mí, o sea, que yo no le voy a jugar chueco.

Ana: Entonces, sientes remordimiento porque ella piensa que eres fiel y si ella ¿Se imaginara que no eres fiel?

Moisés: Jajaja, pues ya al menos sabría algo ¿No?

Ana: Y ya te sentirías tranquilo...

Moisés: Pues no tranquilo, pero talvez ya nada más estaría buscando alguna cosita para sacarme algo o algo así

Ana: ¿Cómo que para sacarte algo?

Moisés: Aja, porque si ella me comenta que no confía en mi o algo sería porque sospecha algo entonces no estaría tranquilo, porque yo sentiría así como chin ya sabe

Ana: tú ¿sientes que estas afectando a alguna de las dos, Fani o Minerva?

Moisés: Siento que a Fani no mucho porque en realidad, cuando estamos juntos yo no le mando mensajes ni nada a Minerva como que separo todo, pero a Minerva si porque yo bajita la mano le he dicho así como que qué onda conmigo porque o sea así yo le he dicho que me dolería mucho si ella arreglará las cosas con su novio y así Minerva siento que esta entre la espada y la pared porque dice que sabe lo que siente por mi y lo que siente por el y que si la pusieran a elegir se quedaría conmigo pero obviamente las circunstancias no se puede poner a escoger tiene que estar con su hija

Ana: A ella sientes que en este sentido la estás perjudicando...

Moisés: Si, porque si se llega a saber la situación, su novio le quita a la niña y siento que ella sale perdiendo más que yo

Ana: Y tú ¿Qué harías? si algún día se da cuenta Javier que tú le mandas mensajes, de la situación y le quita a la niña

Moisés: No sé, yo hablaría con él con tal de que le regrese a la niña, yo haría todo, yo le diría que dejo a Minerva con tal de que le regrese a la niña,, eso es lo que no quiero porque Minerva me ha dicho que no estar 5 minutos con su hija es como que la muerte para ella, entonces por esa parte ella saldría más perjudicada y yo haría todo con tal de que le regrese a la niña

Ana: Y si Javier te dijera tú ni me hables...

Moisés: Para empezar yo digo que se terminaría todo con Minerva

Ana: O sea, como que cuando Javier se de cuenta, Moisés adiós ya... se acabó.

Moisés: Mmm... No siento que para evitar problemas después de ese, siento que ya cada uno iría por su lado, siento que los dos diríamos no pues ya hasta aquí, si ya le quitaron la niña pues ya ahora que no tenga problemas con sus papás

Ana: Supongamos que ya no esta Javier, que ya pudieran llevar una relación, que ella te dijera Moisés ya no esta Javier, ya no tengo la niña, pues ahora quiero andar bien contigo

Moisés: Jajaja, fíjate que lo he pensado, si ella me dice ya no hay que escondernos ya hay que andar bien, pues tal vez se oye mal pero si aceptaría porque a lo mejor no es para siempre porque tal vez duraría un mes un año no se pero se acabaría tendría un fin.

Ana: Y con Fani ¿Qué harías?

Moisés: Pues seguiría con ella porque sentiría feo contarla y que me pidiera una explicación yo no se la podría dar y ni modo de decirle te voy a cortar por una chava

Ana: Seguirías con las dos y si Fani se diera cuenta

Moisés: Supongamos que se da cuenta pues yo termino a Minerva y le pediría perdón a Fani y trataría de que no me mande a la goma

Ana: Que consecuencias crees que te puede traer esto, no lo que yo te he estado diciendo, Tú crees que tendrías consecuencias

Moisés: Mmmm, pues si Fani se llega a enterar y terminamos pues si me dolería mucho y siento que me derrumbaría porque con ella he vivido muchas cosas, hemos compartido muchos años y siento que es en lo que me afectaría mucho, siento que repercutiría en la escuela o algo así y si sigo con Minerva los problemas serian en mi casa, obviamente no les diría en mi casa que tiene una hija pero siento que en mi casa se opondrían

Ana: Y tú qué harías después de las consecuencias

Moisés: No sé, con Fani yo la buscaría obviamente me va a decir que si repercute en la escuela me va a decir que no sea menso porque una cosa es la escuela, pero no sé si pasara esto yo haría todo para que no muriera la relación con Fani

Ana: Si de plano Fani te dijera no Moisés ya adiós.

Moisés: No le rogaría pues ya, si una o dos veces me dice que no pues la dejaría

Ana: Que piensas de todo esto que esta sucediendo

Moisés: Nunca me imagine que yo pasaría por esto, tengo un primo que andaba igual y yo le decía no seas menso si ni tu hija es, no se porque andas con ella, y veme yo nunca me imagine que yo pasara por algo así, estoy sacado de onda

Ana: Y de esto que estas sacado de onda, que te deja, que sientes, que piensas.

Moisés: es que no se, yo pienso que puedo sobrellevar las dos relaciones, pero es que no se, sabiendo las consecuencias no quiero perder ni a Minerva ni a Fani, por eso desde el principio pensé si traigo a Fani a mi casa voy a rodear ya ves que Minerva vive cerca de

mi casa para que no se de cuenta o ya no levoy a hablara Fani de Minerva porque antes si le contaba entonces a Fani ya no le halaria de Minerva.

Ana: Dices sientio que puedo sobrellevar las dos relaciones y ves las posibles consecuencias que puede tener esta situación, que te derrumbarías... ¿has pensado en ellas?

Moisés: Si en Fani si. Porque sí hemos platicado que pasaría si llega a terminar y ella me ha dicho pues enfrente de ti no me va s a ver llorar y voy a hacer como si no me doliera, dice se que no voy a estar al borde del suicidio pero si me va a doler y se que si le dolería; y de Minerva si se entera que yo pienso que no va a durar esta relación, que no la tomo enserio, pues tal vez si se sentiría mal, porque dice que si no estuviera Javier y su hija si andaría conmigo y pues yo pienso que no le veo futuro a la relación y pues creo que si le dolería.

Ana: ¿Cómo te sientes? Después de haber visto las posibles consecuencias

Moisés: Cuando termine con Diana la primera vez, mi amiga Margarita me dijo que no me portara así patán y ahora con Minerva me dijo que no fuera así que no fuera patán y es que no lo puedo evitar la tengo enfrente y no puedo dejar de mandarle mensajes.

La vez que le presente a mi hermana a Minerva y me dijo que estaba bonita, etc., le dije que talvez si había algo con ella, se lo dije en buena onda y pensé que no iba a decir nada y ayer que Fani estaba en ni casa entre mi hermana y Fani siempre han jugado de que es la cuñada favorita y Fani dice pues cuantas tienes y ya mi hermana le dice no eres la única y entonces como mi hermana estaba enojada con migo le decía a Fani no pues a tu socia la tienes más cerca de lo que imaginas y yo voltee a ver a mi hermana como diciendo andale idiota nada más le dices y yo una, ve le dije a Fani no pues yo nada más te pondría el cuerno con Adriana Fonseca y ya Salió en la tele y le dije ahí esta y dice mi hermana si te dije que la tenías más cerca de lo que pensabas y yo dije ¡ah! y le dijo mi hermana no pero en buena onda que harías si llegara a pasar algo así y ay se comenzaron a secretear y yo me hice él que así y ya no supe que le dijo, pero mi hermana si esta así como que si le voy a decir y yo me quede así como si nada, me hice menso para que no sospechara.

Ana: ¿Qué más piensas?

Moisés: No es algo que me preocupe, incluso me gusta la relación que estoy teniendo con Minerva, o sea,... (Silencio) y no he pensado en terminar una, no es algo que ahorita este influyendo en mi vida

Ana: OK, te voy a hacer una pregunta ¿Estas conciente de lo que puede pasar?

Moisés: Si

Ana: Y después de lo que pase, sea lo que sea, has pensado en algo después o dices no sé, a ver qué pasa en el momento...

Moisés: Si. No me he puesto a pensar voy a hacer esto y esto, no pues haber que pasa

Ana: OK, ¿me quieres decir algo más de esta situación?

Moisés: No

Ana: ¿De que me quieres hablar?

Moisés: Cuando entre a la Universidad, este... no me caía el veinte, yo pensé que todo iba a estar bien y vi que cuando al gente sabia que había entrado a la Universidad era así de ¡oau! va a la Universidad y se me empezó a subir, me la empecé a creer incluso me subía a los camiones y me daba coraje vera la gente yo decía aaay, me iba a sentar hasta atrás y me sentaba en la ventana y no los quería ver, no sé que me pasaba, se me subió mucho lo universitario y no los quería ni ver, incluso desde que entre empecé con la maña de decir pobres nacos, pobres imbeciles y ya después que me empecé a juntar con Iván, Bárbara y Minerva, una vez nos dijeron ustedes son mamones, súper mamones, o sea entre ustedes serán buena onda incluso con otra gente que les pueda dar pero con los que no o sea no, somos unos tijeras, a todo el salón nos tijereamos

Ana: ¿Cómo que se tijerean?

Moisés: Ajá. A todo el salón decimos ya viste pobre tonto ya viste, al principio todo era broma y ahora llegamos, todavía ni nos saludamos y es ya lo viste

Ana: ¿Te gusta esa situación de estar tijereando?

Moisés: Es que al principio de veras que da risa pero ya después hay gente que me ha dicho que mala onda entonces digo ¿Qué estoy haciendo algo mal?

Ana: Tú dices cuando entre aquí no sabía que onda no me caía el veinte, ya después me fui elevando pues la gente decía ¡oau! ya va en la Universidad, te subías al camión, micro no sé y decías ashh pobrecito, ¿Te enojabas?

Moisés: Ajá

Ana: ¿Qué pasaba para que te enojaras?

Moisés: Para empezar que no había asientos vacíos, yo los volteaba a ver así de chamaquitos ustedes no se levantan a las 5 de la mañana ¡levántense y déjenme sentar!

Ana: ¿Cómo que yo me merezco estar sentado porque soy estudiante Universitario y ustedes no?

Moisés: Y ya yo comencé a decir pobres nacos y así pasó hasta que fuimos a Puebla al concurso y mi novia me dijo ya deja de decir naco y yo le dije porque no si así se les llama y me dijo es que no Moisés no me dijo que me oía mal pero me dio a entender que yo no era la gran cosa para que le llamara naco a la gente, sí en el momento dije chin y me sentí mal, pero dije no me voy a derrumbar y dije ¡ay! pues así se les dice y así les voy a seguir diciendo y este... o sea me elevé tanto que una vez mi mamá me dijo “¿ya no? como que quieres corregir a medio mundo” y a mi hermana le decía “Vianey no te vistas así, no camines así, no digas las cosas así, no digas esto, no hagas esto”, incluso a mi papá le decía “no comas así, no digas esto” y mi mamá me dijo “ya como que quieres corregir a medio mundo” y esas palabritas las sentí así de ¡chin! no sé... sentí feo que me dijeran porque al principio era de ¡oau! el Universitario y ya después que me dijeran ya bájate de tu nube, pero haz de cuenta que para que no vieran que si me había dolido, que si me había llegado yo lo sigo haciendo, incluso el viernes acompañé a mi mamá al seguro y ya dejamos el carnet y ya va la señora, una señora así toda greñuda le dije a mi mamá pensé que era la garnachera mamá y ya iba a decirle me da una de queso o algo así, luego mi mamá sí me sigue la corriente; y le dije ve como viene vestida me sentí degradado mamá y le dije cuanto apuestas a que ni la primaria tiene terminada y a mi mamá le daba risa pero como que a la vez decía ¡ que chistosos! O sea nos andaba de todo risa después le comenté a Fani ayer y le dije o sea no respetan al cadena alimenticia no respetan los grados y me dijo ya su trabajo les habrá costado y le dije cual trabajo te aseguro que ni la primaria tienen

Ana: ¿cuando estabas hablando con Fani a que personas te referías?

Moisés: A la del seguro y le dije todavía tiene el cinismo de decir “ah si ahorita les hablamos” idiota como si ella me fuera a dar la consulta médica y ya me dio a entender que siento que yo merezco todo y le dije créeme y para lo que yo he vivido si merezco todo y me dijo entonces porque no te vas a un particular y le dij que obviamente porque no tengo dinero para un particular pero obviamente mi papá está pagando el seguro por eso merezco un servicio como el que yo quiero y se quedó callada y ay... no me dijo nada y su silencio quiere decir que le molesta lo que estoy diciendo

Ana: Desde que entraste a la universidad dices pobre naco, no respetan la cadena alimenticia, ni la primaria terminó ¿Cómo te sientes ante las demás personas?

Moisés: Es que si una vez, cuando terminé la prepa fui a buscar trabajo en Sams Club y dije por lo menos de cajero me la deben de dar, ya fui y deje mis papeles y me dijeron no es que no tenemos para cajeros solo para limpieza y lo voltea ver y me dijo ¿lo aceptas? Y le dije no y me dijo ¿por qué? Y le dije tengo la preparatoria y merezco un trabajo mejor que eso y me dijo bueno entonces cuando haya algo de lo que tu quieres te hablamos y dije sale va y me salí; siento que depende lo que haya vivido es de lo que tengo que vivir.

Ana: Un ejemplo

Moisés: ¡Ay! cuando entré a la universidad le dije a mamá ahí ya no llevan uniforme. Necesito ropa y ya me compraron ropa y no me compraron tenis de \$150. 00, sino de \$1,150.00 cosas así y pues ir a la Universidad y con ropa cara pues yo me sentía así (moviendo sus manos engrandeciendo algo) obviamente cuando entraba al salón y no sabía nada era cuando me iba a los suelos

Ana: Era donde decías ¿donde está el universitario de ropa cara?

Moisés: Ajá y fíjate que cuando veía a los del salón participar yo me sentía chiquito como que ahí sí, ustedes me podrán opacar en eso, pero saliendo del salón pobres p*****s y salía de la escuela y llegaba a mi casa que la gente me viera con mi mochila y mi ropa o sea llegando de la universidad, yo me sentía pavo real

Ana: O que tu mamá les comentara en su trabajo mi hijo ya va en la universidad y no fue por pase automático, sino hizo examen para entrar y se quedó

Moisés: Ajá y hay personas a las que no les hablo así, porque sé que no les parece y no me seguirían el juego; pero sé que con mis amigos nos engrandecemos unos a los otros.

Ana: Tus amigos de donde ¿De la Universidad?

Moisés: Ajá. Hay veces que nos decimos bromas pesadas pero no nos humillamos pero hay veces que entre todos nos levantamos

Ana: Como que ustedes están más arriba que sus compañeros...

Moisés: Ajá

Ana: ¿A qué se debe que estén más arriba que tus compañeros?

Moisés: Según nosotros mmmm (Silencio)

Ana: Según tú no tus amigos...

Moisés: Este... mmm... (Silencio) hay cosas que las demás personas no, hay veces que las personas pueden decir algo, pero yo puedo decir lo mismo pero lo que yo digo pueden ser más importantes o más significativas, para... supongamos el tema que lo que ellos dijeron, el mío es más importante.

Ana: A ver... describe cada cosa que haces o dices

Moisés: Más detallado...

Ana: Si...

Moisés: La maestra pide que expliquemos un tema y ya uno describe una parte y yo describo otra parte pero esa parte es más significativa para ese tema, entonces como que yo me siento bien conmigo porque no soy tan tonto como él o yo respondí bien y él no lo hizo y tengo problemas con un chavo del salón cada cosa que decía, yo decía pobre p*****o no o sea lee las hojas ahí lo esta diciendo y yo lo volteaba a ver como diciendo ay si y yo alzaba la mano y participaba y la decía bien y yo decía te gané guey

Ana: Y por eso estas más arriba que los demás

Moisés: Mmm... si

Ana: Y cuando los demás participan y tú no (silencio) ¿También estas más arriba que los demás?

Moisés: No (no voz baja, voltea la mirada hacia a bajo), este... (Silencio) cuando los demás participan yo me siento como bueno no estudié si yo hubiera estudiado hubiera participado igual que él

Ana: Entonces la diferencia para estar más arriba que los demás es ¿Estudiar?

Moisés: Si

Ana: Y tú sientes que eres un súper estudiante de Universidad para estar más arriba de tus compañeros excepto de tus amigos Brenda, Israel y Minerva, o sea ustedes cuatro son los estudiantes

Moisés: Pues si porque si yo no tuviera de por medio danza y me dedicara de lleno a la Universidad se las mataba, o sea yo sé que se las matara...

Ana: Si tu no tuvieras o sea que ¿Es un impedimento danza?

Moisés: ¡Ay! es que no quiero ver como impedimento a danza

Ana: Bueno, no danza las demás actividades que haces, pero eres un buen estudiante. Y los buenos estudiantes pueden con todo ¿Estas arriba de los demás?

Moisés: Pues es que de la chava que te comenté o sea ella no vive lo que yo vivo, si ella fuera a danza, fuera a la escuela tuviera sus papás eso sería vida, eso se llamaría tener vida propia, ella se la pasa metida en los libros o sea no tiene como que suficientemente destapado el cerebro para ver más allá de la Universidad

Ana: Ella te ha platicado algo de su vida

Moisés: No pero una vez escuché que platicaba con la de tutorias y le dijo que por la Universidad ya le da ganas de ver a sus papás y le pregunto ¿Dónde están tus papás? Y le dijo allá en mi casa y le dice ¿que no los ves? y dijo no por las tareas y así como que ay no inventes no todo en la vida es la Universidad

Ana: ¿Y ella es buena estudiante?

Moisés: Ajá

Ana: O sea, si para estar arriba de los demás es ser buen estudiante ¿ella si está arriba de todos ustedes?

Moisés: No

Ana: ¿Quien esta arriba? O nadie debe de estar arriba o si debe de haber alguien arriba

Moisés: (Silencio) No, es que no, es que en la prepa yo sentía que todos eran más que yo por eso cuando yo comencé a conocer de la vida, no me gustó que hubiera gente más que yo (silencio) y una vez cuando fui al grupo a la hacienda me preguntaron no me acuerdo ni porque pero yo les dije que por eso estaba estudiando ¡ah! Porque me preguntaron si me gustaría que mi país fuera capitalista no socialista y les dije que por eso yo estaba estudiando para ser más que alguien y me dijeron quieres ser más que alguien y les dije si por eso estoy estudiando y no les gustó mi comentario; así como que para ellos todos somos iguales pero no, deben de entender que no por eso uno estudia para ser más que alguien

Ana: ¿Para ti que representa ser más que alguien?

Moisés: Bueno yo siempre lo he visto así. La gente que de alguna manera me ha hecho sufrir o maestros que no creían en mí y cuando me vean que soy un licenciado, que soy más que ellos, o sea, ellos se quedaron en maestros de secundaria y yo mira hasta donde fui

Ana: ¿Por ellos estudias?

Moisés: No, estudio para sentirme bien para ser alguien, pero como que es un plus ser más que alguien

Ana: Estudias para ser alguien ¿Ahorita, no eres alguien?

Moisés: O sea, si pero a mi me gustaría hacer cosas grandes, supongamos en danza viajar y que la gente conozca nuestros bailes en otros países o que por lo menos en otro estado de la republica conozcan a mi grupo

Ana: Hacer cosas más grandes, sobresalir y que ¿alguien este más abajo que tu?

Moisés: Si

Ana: Y a esas personas ¿cómo las tratas

Moisés: ¡Ay!... ni las pelo, o sea trato de que se enteren de todos mis logros

Ana: Como veanme y yo ni les hablo, es como yo soy el sol y ni un rayito de luz te doy

Moisés: Ajá

Ana: Si alguien por ejemplo aquí hay maestros que tienen maestrías, doctorados y llegan y ni te pele y tu dices ¡oau! esa persona da cursos de criminología, organizacional, clínica, educación especial, humanismo, conductismo, etc., y tu quieras hablarle pero esa persona diga no, o sea, si yo le voy a hablar a otras personas pues que tengan maestría, doctorado, etc., muchas cosas como yo, si no, no les puedo hablar...

Moisés: Fíjate que ya ha habido gente así, que yo les pido ayuda y no me la daban y dije a ver cuando te vuelvo a pedir algo y cuando te vuelva a dirigir la palabra es cuando yo sea igual o más que tu

Ana: ¿Qué sentiste cuando te negaron la ayuda?

Moisés: A pues sentí así como ay ni que fueras tan importante, o sea, si me sentí mal de que me hayan excluido por no saber

Ana: Y tu que haces cuando alguien te pide ayuda

Moisés: ¡Ay! no afortunadamente nadie me pide ayuda ja y si me llegaran a pedir creeme que no los ayudaría

Ana ¿A qué se debe que no los ayudarías?

Moisés: Porque no, si apenas puedo yo buscar los medios para sobresalir, yo no voy a dar a otra persona para que sobresalga, si quiere sobresalir que haga su lucha que haga lo que pueda

Ana: Si su forma de luchar es pedir tu ayuda se la niegas...

Moisés: Si me cae mal si

Ana: Si te cae mal, se lo niegas y que se esfuercen como tú lo haces y tú te mereces muchas cosas por ser estudiante universitario ¿Qué te mereces?

Moisés: Bueno según yo... (Silencio) que los maestros den las clases como yo las pueda entender, que si no le entiendo a algo me lo expliquen con manzanas para que le pueda entender, si hay un trabajo que lo tengo mal que me lo digan con palabras sutiles porque

si empiezan a gritar pues como que no lo podría hacer bien, este... que la gente reconozca mis esfuerzos, he pensado pedirle a mi papá que me compre un carro

Ana: El carro para que lo quieres

Moisés: Para venir

Ana: ¿Para que más? ¿Qué más implica que te compre el carro?

Moisés: Ah... es que no es que yo tengo unas ideas de que... (Silencio)... o sea a mi jamás, jamás en la vida me ha gustado la pobreza, o sea y si viajo en camión es porque tengo que hacerlo al fin y al cabo no se me va a caer una mano por subirme al camión, pero no yo sé que esto tiene que evolucionar si hoy fue camión, mañana tiene que ser un carro propio

Ana: Ajá, irse superando, pero... ¿que más te lleva a decir no me gusta la pobreza, la pobreza? ¿Cómo? ¿Verla?

Moisés: Sentirla

Ana: ¿Has sentido la pobreza? ¿Cuándo fue eso?

Moisés: Cuando nos acabábamos de cambiar a Izcalli, mi papá es obrero entonces le quitaban mucho, mucho de infonavit, casi no teníamos dinero, íbamos a la primaria y nos daban \$2.00 para gastar, yo sentía que era una fortuna y cuando íbamos a la secundaria si nos daba \$2.00 a la semana era mucho, o sea y luego quien sabe cómo le hacía yo pero me compraba unos cacahuates de \$1.00 para espantar el hambre ya cuando llegaba a la casa comía y era de pedirle cada 8 días a una vecina prestados \$100.00 y en ese momento yo iba en quinto de primaria o en la secundaria más o menos, este.. y yo todavía no sabía muy bien lo que estábamos pasando pero ahora que lo recuerdo digo como vivíamos o como sobrevivíamos incluso una vez a una vecina le pedimos como tres domingos seguidos como \$100.00 y ya a la cuarta vez le dije dice mi mamá que si no tiene \$100.00 que le preste y me dijo a pues ya dile que se la agarró de cada ocho días no, así como que la gente se crecía iba y lo platicaba no es que mi esposo es de casa rica y gana muy bien; y no es que mi esposo es gerente y no se que; así como que la gente ve de ¡ay pobrecitos! y pues en el momento yo sentía padre porque decía la gente es buena onda se preocupa por nosotros pero ahora que ya lo estoy viendo digo maldita gente nada más iba a presumir entonces ahora que la situación va

cambiando, no digo que soy rico o millonario, pero mi mamá trabaja, mi papá ya gana mejor, o sea, a la gente ya ni le hablo y siento que si viví la pobreza así bien

Ana: Que sientes de decir si viví la pobreza y bien, ¿Qué sentimientos te llegan ahorita?

Moisés: pues sentimientos de en ciertos momentos que me fan y quiero más y más, a lo mejor nada más quiero demostrarle a la gente que ya no estoy sufriendo de dinero, que si a veces hay días que uno o dos días no hay dinero, pero ya no es toda la semana y tenemos algo para comer; pero es querer demostrarle a la gente que no la necesitamos

Ana: Como estamos bien y no me pueden presumir de nada, también para eso quieres el carro

Moisés: Ah... también porque hay ahí un chamaquito de mi colonia que ha de ir como en 3er semestre de prepa y sus papás terminaron de pagar su casa y se compraron una camioneta y el chamaco se siente pavo real, maneja con una sola mano también la hermana, hasta la mamá y digo también un día yo tendré mi carro y también para eso quiero tener un carro o sea para ya no andar en micro, llevar a mi mamá a su trabajo, a mi papá, que salgamos a pasear que salgamos a algún lado y no tengamos que andar en micro sino ir en el carro

Ana: Es más cómodo, no sé tu dime te gustaría tener carro para venir a la escuela y que dijeran ¡oau! Moisés trae carro y que por tu casa el chamaquito vea que no nada más él sino que tu también tienes carro

Moisés: Ajá, si

Ana: Y después de que le demuestres al chamaquito qué...

Moisés: No pues yo me sentiría así como mucho mejor porque estoy en la universidad, tengo carro, no pues no me podría presumir de nada, además ese baboso es un alcohólico. De nada ya me podría presumir

Ana: Para tí las personas ¿Por qué valen?

Moisés: Pues se supondría que por los sentimientos, pero eso es a lo que yo me refiero yo ya no veo a la gente así como que me caes bien o no, sino que así como de ¡ay eres igual que yo! pues si...

Ana: En que sentido de eres igual que yo, ¿monetario?

Moisés: No, este de que yo me pueda expresar con él como me expreso con mis amigos, de que pues yo pueda decir ¡ay! p****e naco o así, bueno en pocas palabras que sea igual de m****n que yo

Ana: Fani ¿Es así?

Moisés: No

Ana: ¿Cómo fue que la elegiste para ser tu novia?

Moisés: Porque lo que pasa es que cuando íbamos a la prepa, la prepa está incorporada a una organización que se llama antorcha campesina, ésta organización lucha por los pobres y no se que y yo le decía a Fani, no es que esta mal y como sus papás son de la organización yo le decía es que son pobres porque quieren le dije ellos siempre justifican la mugre, la suciedad, la cochinidad con la pobreza que no se bañan porque son pobres, que no salgan con eso porque la pobreza es una y la cochinidad otra y eran unas discusiones porque ella no estaba de acuerdo y ya con ella evito hablar de eso, incluso un día dijimos ya no hay que hablar de eso porque nunca llegamos a nada

Ana: Con ella no tijereas

Moisés. No

Ana: ¿Qué hace que te unas a ella si con ella no tijereas como con tus amigos, sino dicen naco?

Moisés. Bueno cuando estamos en danza si nos ponemos a hablar de cierto grupo o de otro grupo de que no les enseña bien, pero de alguien en especifico no

Ana: Y ¿Qué pasa? para que estas con Fani si ella no te dice que naco, pobre tonto...

Moisés: Lo que pasa es que con ella puedo hablar de danza y con mis amigos no

Ana: Con Fani, te une la danza, a Fani le importa que traigas carro, ropa o cosas así

Moisés: No

Ana: Entonces a quien si le importa por decirlo de alguna manera

Moisés: A pues a mis vecinos

Ana: Para ti son muy importantes tus vecinos...

Moisés: No

Ana: ¿Y qué pasa?

Moisés: Pues como te decía, o sea la gente no es importante para mi pero me gusta que se enteren de mis logros, de lo que hago, pero nunca los voy a voltear a ver

Ana: Tú sabes que ellos te voltean a ver...

Moisés: Pues si porque luego hay comentarios, por ejemplo cuando me compraron la computadora fue una señora y se quedo así de ay es una computadora y dije si es mía (Sonríe).

Ana: Hasta se ve una sonrisa...

Moisés: Ajá

Ana: Tú como valoras a las personas, dices que se supondría por sus sentimientos, ¿tú como las valoras?

Moisés: A mis amigos pues si los valoro por son súper buena onda, me llevo muy bien con ellos, o sea si no entrego una tarea se que ellos la harían, se que son buenos, se que nunca me van a fallar

Ana: Son buena onda y nunca te van a fallar, en características ¿cómo me los podrías describir?

Moisés: Es que no siempre no la pasamos riendo, o sea Bárbara siempre se la pasa diciendo naco, naco; este... dice ya viste como viene vestido, Minerva dice hay esta bien tonto déjalo, Iván es el más grande pero si luego se le sale la tijera de cómo vienen vestidos o de que si es tonto o naco y ellos me han dicho que soy muy mamón que si alguien no me cae le hago cara y no le hablo

Ana: ¿A ti te gusta ser así?

Moisés: No, y es que de veras mucha gente me ha juzgado y nada más ven mi cara y no me hablan

Ana: Y no se dan la oportunidad de conocerte...

Moisés: Ajá

Ana: Para decir no es cierto Moisés es buena onda o si es cierto es mala onda

Moisés: Ajá

Ana: Y tu ¿das la oportunidad a los demás de que te conozcan?

Moisés: Bueno entró un chavo de recursamiento desde que entró el no me cayó, me quería hacer la platica y yo no y mis amigos ay no seas m***n y yo no es que me cae mal no le quiero hablar güey y ya de plano no me habló, que no me importa pero digo chin si el que me acaba de conocer no me aguanta ni 5 minutos habrá gente que se pueda cansar de mí

Ana: Y eso te preocupa o...

Moisés: Es que yo no quiero ser así porque al fin y al cabo... (Silencio) es la UNAM pero al fin y al cabo no es particular, o sea, es de gobierno, vivo en un departamento de infonavit no es la mansión, como que yo me subo solito pero la gente me abre los ojos pero yo no lo quiero aceptar si por no decir "chin tenían razón" o "no se porque no lo quiera aceptar" y aparte porque a mucha gente no le parece que yo sea así y lo peor es que es la gente que más quiero

Ana: ¿Quieres que trabajemos en esto de porque eres así?

Moisés: Si

Ana: OK, ya se va a terminar el tiempo hoy ¿Qué te llevas de aquí? Dudas, preguntas, reflexiones,...

Moisés: Bueno ya hablando de esto a mí nunca me ha gustado que me humillen y siento que yo he sido así porque antes de que me humillen, yo los humillo primero, o sea, todo comenzó cuando yo iba a la primaria

Ana: De lo que me comentabas que te reías y se reían de ti y que no sabias jugar fútbol

Moisés: Si o de que gente que yo le quería hablar y no me hablaba y siento que ahora yo lo estoy haciendo antes de que me dejes de hablar yo te dejo de hablar primero o antes de que me quieras hablar quiero que sepas que yo no te quiero hablar

Ana: Tú dices eso y en verdad les quieres hablar antes de que pienses en que tal si me hace esto o si me deja de hablar después o me humilla, de entrada te gustaría hablarles

Moisés: Si, porque luego hay gente que me hace la platica y yo digo será buena onda o como será y digamos que me quiere ayudar y yo no acepto su ayuda

Ana: ¿Qué piensas para no aceptar su ayuda?

Moisés: No, no no quiero que me vean como un tonto, prefiero hacerlas yo y luego me dicen porque no aceptas la ayuda

Ana: Tú dices yo hago, yo lo hago, tal vez no sé como hacerle pero yo lo hago

Moisés: Si

Ana: No te gusta aceptar la ayuda...

Moisés: Ajá. Incluso cuando concursamos con León hay un paso en donde tenemos que flexionar las rodillas y antes del concurso llega un güey que tenia tres meses y me dice flexiona más la rodillas y yo digo güey yo llevo más de un año bailando y tú llegas y me dices que flexione más las rodillas yo me quede así como opacado porque sentí que él estaba progresando más que yo y dije si él notó una flexión de rodilla es porque ya ha anotado más cosas que yo no he podido notar y que ha hecho para que las note y yo así ...de ah gracias pero no le di las gracias de frente, ni lo pelé o sea me volteé y seguí platicando con Fani

Ana: Si te hubiera dicho a bailas muy bien le hubieras hecho caso

Moisés: Ajá

Ana: Pero como te dijo flexiona más las rodillas fue así de adiós, ¿No te gusta que te digan las cosas aunque sea para tu crecimiento?

Moisés: Ajá

Ana: Y si tú las tomaras

Moisés: Si lo hago pero que no se den cuenta

Ana: Dices si lo hago, pero es una forma de decir no te lo voy a deber a tí

Moisés: Si, todavía hubiera llegado el maestro y le digo como le hago, pero al chavo no

Ana: OK

Moisés: Y esto ya le llegó a mi hermana, porque te digo que ella no ha podido entrar a la universidad entonces que día le apagué el boiler le dije ya lo voy a apagar y me dijo si pero no te acabes mi agua caliente y yo le dije: ay si ahorita me voy a poner a lavar la ropa y los trastes y voltea y me dice como si lo hicieras entre semana y ya le iba a contestar para eso estudio pero dije no y ella se enojó por lo que le dije que los iba a lavar y luego yo estaba escuchando el radio y lo apagó y se empezó a reír enfrente de mí con una risa burlona y dije ándale idiota de esta no me dejes y la volteé a ver y le dije te enojas Vianey como si estudiaras o trabajaras y entonces le comente a Fani y me dijo que no que estuvo mal mi comentario, o sea yo en el momento dije órale la maté pero pues no

Ana: Como que dijiste te maté y ¿Te sentiste mal?

Moisés: Pues si porque se puso a llorar

Ana: Te acuerdas de la vez que te dije si te podías ver desde fuera, ahora cuando estés con tu hermana, así rápido, trata de ver los gestos que haces, las cosas que le dices y vete desde afuera como si fueras otra persona ¿cómo te afectaría a ti si te dijeran eso? Por ejemplo: que te dijeran “ay Moisés como si de verdad bailaras o hay como si de verdad fueras un excelente estudiante” no se tal vez tu hermana se quedó así de he querido entrar a la universidad y no me he quedado, tu como crees que...

Moisés: Si le afecto porque después hizo un comentario porque dijo si como tú eres el centro de atención, o sea siempre su trauma ha sido de que mis papás me hacen más caso a mi que a ella, entonces como que le dolió que mi mamá no me haya callado y no le haya dado la razón a ella, aparte de que le dolió por eso... últimamente se ha agarrado a decir que ya tiene 22 años y no ha hecho nada, entonces ese comentario le hirió más por los comentarios que ella hace de que no ha hecho nada y se le están pasando los años.

Ana: Como que está triste tú hermana...

Moisés: Aja con sus comentarios y yo todavía le completé, siento que más le afecto

Ana: ¿Y qué quieres hacer?

Moisés: ¡Ay!... es que mi hermana es otra historia ya dije hagas lo que hagas ya no me va a importar o sea si haces o dejas de hacer es tu bronca y yo ya no me voy a meter te quise ayudar, no quisiste pues ya

Antes yo trataba de decirle estudia o algo y ya después de que no me hizo caso dije a pues ahora van las indirectas, pero como vi que no funcioné dije ay ya a la goma es tu bronca

Ana: Has hablado bien con tu hermana

Moisés: Ajá

Ana: ¿Que has intentado?

Moisés: Es que ella desde chica ha tenido broncas con mis papás, desde que iba a la primaria un día quien sabe porque se me hizo tarde y ya total mi mamá me pegó y me llevó a la primaria y me jaló, quien sabe como pero me clavó las uñas y a ella también le pegaron y como su amiga era la hija de la directora, esta chamaca le dijo a sus papás y mandaron llamar a mis papás y por poquito ya les iban a quitar la autoridad a mis papás ya nos iban a separar y desde siempre mi hermana ha querido que la demás gente vea que mis papás son el problema y o sea de que mi hermana no hace el quehacer y mi mamá la regañan, se pone a llorar y va a decir que mis papás la obligan a hacer el quehacer y así muchos problemas

Ana: Ok, esto es con respecto a tu hermana, en cuanto a ti dices que te gustaría que trabajáramos esto que me comentabas de que si conoces a alguien mejor no le hablas antes de que te deje de hablar esta persona o que dices naco, garnachera, en fin varias cosas que te gustaría cambiar

Moisés: Si

Ana: Bueno te comentaba hace rato que ya se iba a terminar el tiempo y ya se nos termino ¿Cómo te vas hoy?

Moisés: Bien, como que ya quiero cambiar dejar eso no se saber porque soy así, tal vez si lo sé pero me da miedo. Pero me voy bien, tranquilo

Ana: Ok, entonces nos veríamos el próximo martes.

Moisés: Aja, gracias bye.

Ana: Bye

5.4.2. Aspectos relevantes durante el proceso

Moisés al inicio de la Terapia centrada en la Persona, presentaba una humanidad disminuida ya que manifestaba sentirse triste, prefería no reír para que no se rieran otras personas de él, no jugaba fútbol aunque le llamaba la atención, el no saber mecánica lo ponía triste, callo algo que le sucedió, mencionando que aún no era tiempo de decirlo, también no sentía plenitud al estudiar la carrera de Psicología y esto le causaba conflicto pues él quería estudiar danza.

Ante la confusión que tenía, al ser estudiante de Psicología y querer ser bailarín. Moisés al estar en el acompañamiento rogeriano, logró tomar una decisión. Ésta fue continuar estudiando Psicología y tomar la danza como complemento. Moisés llegó a dicha decisión después de haber valorado las consecuencias que podrían presentarse tomando una u otra elección, lo cual lo llevó a un crecimiento personal.

Otra decisión que Moisés tomó fue continuar con su novia y no iniciar una nueva relación, ya que en días pasados había estado confundido por no saber que hacer con ambas damas, ante tal confusión se empleó el conflicto mayéutico, con éste, Moisés logró un insight diciendo que por un lado estaban los planes de vida con su novia, esto lo hacía sentir pleno, en paz; pero por el otro, él mencionó que era una novedad, una atracción y que con ella no iba a lograr sentirse pleno.

Al hacer insight y medir consecuencias, también logró darse cuenta que sus actitudes que tenía en su familia estaban afectando a su hermana, ya que ella no estudiaba y él por si ser estudiante, le decía cosas que la lastimaban, ante esto dijo querer cambiar, sin embargo, no realizó algo al respecto.

5.4.3. Retroalimentación

Moisés dijo que para las decisiones que tomé en el futuro, tendrá en cuenta qué es lo que él siente y quiere, para después poder actuar.

Moisés mencionó que hubo una diferencia entre la primera vez que llegó al cubículo a las siguientes sesiones, ya que en el primer contacto, se sentía muy confundido, desesperado, deprimido y con sentimientos de culpa. Ya en las siguientes sesiones, él manifestó sentirse tranquilo.

Uno de los aspectos que contribuyó para que se sintiera bien, fue el dejar de pensar en lo que su novia pudiera especular de él y de las relaciones sexuales que tenían éstos, Moisés dijo que en vez de preocuparse y pensar por su novia, para la siguiente

vez que la viera le iba a preguntar varias cosas y a partir de lo que ella dijera podía hacer cambios.

Otra cosa que mencionó Moisés fue que en muchas ocasiones él y sus amigos criticaban o como él lo decía tijereaban a la demás gente, Moisés estando con sus amigos se reían y se la pasaba bien, pero en el fondo sabía que esto no lo hacía sentir en paz y dijo querer dejarlo de hacer, sin embargo, no lo llevo a cabo o no lo reportó.

Así mismo mencionó que muchas veces quería sentirse más que los demás, estar arriba de todos y demostrarles que él era bueno y mejor que ellos, sin embargo, dijo que no se sentía bien haciendo esto. La siguiente sesión se iba a trabajar lo antes mencionado pero Moisés no se presentó y ya no se continuó con el proceso terapéutico.

Se le trato de contactar a Moises por vía telefónica y no se logró hasta después de dos meses, luego de este tiempo se le citó para realizar la retroalimentación y tampoco asistió por lo que no se obtuvo ésta.

5.4.4. Incidencias

Dentro de los acontecimientos que se presentaron durante el acompañamiento y cortaron la secuencia de la terapia se pueden mencionar las interrupciones, que se daban al tocar la puerta para meter material ajeno al acompañamiento.

Otro de los distractores, eran los ruidos que se filtraban del cubículo dos y tres.

Es importante mencionar que la primera sesión que se le brindó a Moisés fue una semana antes de salir de vacaciones decembrinas por lo que éstas interrumpieron dicho proceso.

Aunado a lo anterior es muy importante mencionar que Moisés dejó de asistir al acompañamiento sin dar algún motivo, se le llamó a su casa y no contestó. También se le llamó a su celular y tampoco dio respuesta hasta después de dos meses, aún después de este tiempo se le citó y él estuvo de acuerdo para cerrar con el proceso y no se presentó.

5.5. Amalia L.

Edad: 18 años

Carrera: Psicología

Estado civil: Soltera

Vive con: Su madre y su hermano

Problemática: Presión por la escuela y enojo constante con su mamá

5.5.1 Sesiones

Amalia L.

07 de diciembre de 2006

Primera sesión

Día de la presentación, en éste se mencionó el tiempo por sesión del acompañamiento, también se señaló que los celulares debían de permanecer apagados, se estableció un horario para brindar el acompañamiento, se hizo referencia a la puntualidad, se le preguntó si padecía alguna enfermedad, se le cuestionaron las expectativas de la terapia, también se le pidió permiso para grabar las sesiones a lo cual su respuesta fue no, ya que se sentiría cohibida y prefirió que no se le grabara, finalmente se le dio el número telefónico de la facilitadora para avisos.

Ana: ¿Cuál es el motivo por que solicitaste ayuda psicológica?

Amalia: En si es porque me siento muy presionada con la escuela y es buscar un tipo de ayuda

Ana: Bueno por ahí comenzaríamos a trabajar este es tu espacio, vamos a hacer algunas dinámicas, te voy a hacer algunas preguntas y tu contestarás ¿Tienes alguna duda?

Amalia: No

Ana: ¿Padeces alguna enfermedad?

Amalia: No, así graves... no

Ana: Te lo pregunto porque en ocasiones llegamos hacer alguna dinámica y no te pones mal o grave, pero por si algún día estamos en terapia y te llegas a poner mal yo sepa que hacer OK ¿Tienes alguna duda?

Amalia: No

Ana: Bueno entonces por hoy sería todo ¡ah! ¿Puedes venir todavía la siguiente semana?

Amalia: Si todavía, estoy entregando trabajos

Ana: Bueno entonces nos vemos el jueves a las 4 pm

Amalia: Si

Ana: Bueno es todo

Amalia: Bueno

Ana: ¡Ah! Te doy mi número de teléfono (se realizó el intercambio de números telefónicos)

Amalia: Bueno gracias

Ana: Bye.

Segunda sesión

Amalia comentó tener una confusión, la cual era si le gustaban las mujeres o no.

Comentó que desde que iba al CCH le gustaba una niña, bueno una compañera, pero no sabía qué era lo que le gustaba, si su forma de ser, su personalidad, su físico o qué era, pero sabía que algo le gustaba.

Después le gustó otra chava llamada Jimena, la cual le daba “entrada” (como Amalia lo menciona) pero en ocasiones no le hacía caso por lo que esto la confundía, pero ahora que llega a la Universidad, menciona que hay una compañera de su salón que es lesbiana y que le gusta, esta compañera también le da “entrada” y luego no y eso aún la confunde más, dice no saber que hacer si darse la oportunidad o no, que de verdad le dan ganas de darle un beso, plantárselo, pero lo que la detienen es la reacción que vaya a tener esta compañera, porque como ella lo menciona en ocasiones si le hace caso y en otras no.

Amalia menciona que ya le dijo a su compañera que le gusta y sólo espera que se de la ocasión para darle un beso pero tiene miedo a lo que pase.

Amalia mencionó que talvez su atracción hacia las mujeres es porque su hermano abuso sexualmente de ella cuando ésta tenía 4 o 5 años, Amalia dijo no sentirse mal por esta situación, ya que ella no sabía que era un abuso, pues su hermano le dijo que era un juego y ella así lo tomó, sin embargo, ahora tiene mucho coraje hacia su mamá porque sabiendo lo que le hizo su hermano, su mamá trata aún mejor a su hermano que a sus otros hermanos y a ella misma y esto al molesta mucho.

De lo antes mencionado dijo que no quería hablar de eso que lo que le preocupaba y confundía era su decisión de besarla o no y cuándo, por lo que se vieron las posibles consecuencias que podrían ocurrir al hacer varias alternativas y dijo que si lo iba a hacer aunque no sabía cuando pero el día estaba cerca.

Tercera sesión

Ese día Amalia mencionó sentirse con mucha flojera, con sueño y se quería ir a su casa antes de la sesión

En este día dijo que ya no sentía tanta angustia por la confusión de la sesión pasada de confirmar si era lesbiana o no y precisamente con Jimena, dijo que ya lo iba a dejar, que si seguía sintiendo esa atracción por las mujeres, pero que en este momento lo iba a dejar así porque se dio cuenta que se estaba aferrando a que tenía que ser con Jimena y que las cosas no eran así que mejor se iba a integrar a algún lugar de lesbianas o conocer este tipo de gente y haber que pasaba que ella lo estaba haciendo apresuradamente y se dio cuenta que no, que esto no se planea, sino se da y con quien se de va a estar bien.

La duda que en esta ocasión tenía era de aceptarle dinero a su novio o no, pues ella necesitaba dinero para la virgen que llevan de casa en casa en su colonia y en esta ocasión le iba a tocar en su casa y no tenía dinero pero si lo necesitaba, porque tenía que dar tamales y atole; su familia está en una crisis económica y no le quiere aceptar el dinero a su novio porque se sentiría comprometida con él, pero por otro lado lo necesita, se le colocó en la situación de su novio (ella de el y él de ella) y dijo que ella también haría lo mismo si su novio lo necesitara y no pediría nada a cambio, aunque sabe que su novio no lo hace por algo a cambio, piensa que talvez muy en el inconsciente si lo hace por eso y ella no se quiere sentir comprometida.

Con respecto a su hermano lo fue a ver, al que operaron en días anteriores y su hermano le dijo ¿Por qué no habías venido? y Amalia le contestó: “porque pensé que te molestaba que viniera a verte” y su hermano le dijo: “como crees” y esto le dio gusto a Amalia porque dice: “¡oau! Se dio cuenta que ya no venia y pues si me hizo sentir bien”, ahora estamos preocupados y con poco dinero y necesitamos que operen otra vez a mi hermano porque trae los intestinos afuera pero nadie lo quiere operar, el doctor que lo operó ya no esta y nadie lo quiere operar porque es de riesgo y a parte no tenemos dinero.

También mencionó que quería adelgazar porque se sentía mal, “cuando me dice mi hermano otro pozolito, yo le digo a callar, pero no me gusta estar así”.

Además dijo: “No participo en la clases y digo ¡ay! Amalia y si me sé las respuestas, bueno a veces cuando si leo pero me da pena y miedo que me equivoque y

se rían de mí y por pena salgo mal en mis calificaciones y maestros me lo han dicho tu sabes pero te falta participar”; esto le ha pasado desde el CCH, le da pena, solo participaba en una clase que para ella era amena y le entendía; también no participa porque no le entiende a los textos y si no les entiende los deja y ya y luego viene el no participar pero le da mucha flojera leer.

Finalmente dijo que se iba contenta, sin flojera y con ganas de leer para participar en las siguientes ocasiones y que si le iba a aceptar el dinero a su novio además el tenía y ella no.

Cuarta sesión

Amalia este día dijo tener flojera y sueño, pero que aun así se había quedado a terapia porque después de salir de la sesión se sentía mejor.

Una de las cosas que mencionó Amalia es que no le gusta como es ella con respecto a su cuerpo y a su carácter. Por lo que se le pidió que en una hoja escribiera lo que le gusta y no le gusta de todo su cuerpo, lo que escribió es lo siguiente:

- Cabello: me chocan los pelitos chiquitos que vienen naciendo y que no sea lacio en exceso porque se esponja
- Cara: no me gusta porque es redonda.
- Ojos: me gustan mucho por el color (verdes) es chido, tengo según yo bonitas pestañas.
- Nariz: no me gusta porque esta ancha y llena de puntos negros.
- Boca: si o mejor dicho no le pongo atención
- Espalda: no porque esta ancha y además con un poquito de barro.
- Brazos: No porque tienen muchos granitos.
- Piel: Pues si sólo que esos pelitos güeros y chiquitos están como que de risa.
- Manos: si me gustan, dedos si y uñas si.
- Oreas: si casi no les pongo atención.
- Pechos: casi no, están medios feitos y además ni tengo.
- *Panza: o como se llame no me gusta, esta muy ancha, grande, gorda y guango.
- Piernas: poco porque tienen granitos y están un poquin guangos.
- Pantorrillas: si desde que juego fut se pusieron más duras.
- Pies: si, están chistositos mis dedos, pero casi no importan de hecho no tengo uñas y están un poquito peludos pero se puede arreglar.

Ya que terminó de escribir lo anterior, se fue analizando cada parte de su cuerpo, por lo que dijo que veía que cada parte de ella tenía una funcionalidad y gracias a ellos podía hacer más cosas pero aun así no le gustaba su cuerpo, bueno ahora un poquito lo aceptaba, pero lo que le seguía disgustando era su panza.

Amalia dijo que estaba intentando cambiar en su forma de ser y en su disciplina, pero no lo hacia, dijo que lo que quería cambiar era su enojo, pues ya no quiere ser tan enojona, además quitar el miedo de estar gorda y tratar de aceptarse.

Dijo que sabe lo que debe de hacer pero no sabe como hacerlo, bueno si sabe como hacerlo pero hay algo entre lo que sabe que debe de hacer y el hacerlo. Como participar en clases pues sabe que si no participa posiblemente repruebe, en ocasiones lo que los profesores preguntan ella lo sabe, pero se queda callada porque piensa que sus compañeros pensarán que es tonta si se equivoca.

Al tener miedo para participar se le cuestionó si todos los que participaban siempre daban la respuesta correcta a lo que ella contestó no; y se le pregunto tú que piensas de las personas que se equivocan, y contestó: “pues que son tontos”. Por lo que se le dijo: “o sea, que al equivocarte una vez o dos o más veces quiere decir que eres ya un tonto”, a lo que Amalia contestó: “no pero esa vez si, bueno no es que sea tonto sino que su respuesta es tonta” y yo prefiero callarme.

Amalia: Es que se que tengo que hablar y sé que a veces sé la respuesta pero no sé que pasa, bueno si sé, es que luego mis amigos Iván, Moy y otros me hacen burla si participo.

Ana: Y ¿Cómo te sientes cuando te hacen burla?

Amalia: Pues normal porque no les hago caso

Ana: Oye me llama la atención que dices, no participo porque me hacen burla, pero no les hago caso

Amalia: A es que son unos tontos que se la pasan molestando a otros

Ana: ¿Y tu que haces cuando te molestan?

Amalia: Pues nada, pongo atención para cuando se equivoquen y les hago burla

Ana: Y ¿Cómo te sientes al hacerles burla?

Amalia: Pues me da risa, pero no me siento bien

Ana: Y que te deja el hacerles burla y el que te hagan burla

Amalia: Pues nada, bueno si risa

Ana: ¿Y además de la risa?

Amalia: Pues nada, pero ¡ah! Son muy graciosos.

Ana: Y ¿Por reírte no participas?

Amalia: ¡Ups! Pues no por reírme, es que sé que tengo que participar hasta maestros me lo han dicho tu sabes pero lo que te afecta son las pocas participaciones que tienes

Ana: Y ¿Qué quieres hacer? si ya te diste cuenta de que las poca participaciones te afectan y esto es parte de que te preocupes por si repruebas una materia

Amalia: Pues participar pero me da flojera

Ana: ¿Qué te da flojera?

Amalia: A leer, estudiar, todo me da flojera.

Ana: Desde cuando sientes esta flojera, desde la secundaria, el CCH, en la FESI o en tu casa, ¿Dónde?

Amalia: Jaja, es que es chistoso porque cuando iba a la secundaria dormía muy rico, igual que cuando iba al CCH, pero ahora en la FESI siempre tengo sueño.

Por lo antes mencionado se le preguntó a Amalia como era su estado de animo cuando iba a la secundaria y al CCH y dijo no recordar nada, que ahora de lo que se da cuenta es que cuando esta alegre es porque no tiene tarea y cuando esta triste es porque tiene presión de la escuela; piensa que no va a pasar las materias y eso la estresa pero dice que al mismo tiempo no le dan ganas de hacer las cosas aunque sabe las consecuencias.

Se terminó el tiempo y se dijo que para la siguiente sesión se iba a trabajar sobre el sentimiento de enojo y con respecto a las participaciones en clase. Amalia estuvo de acuerdo y se concluyo la sesión.

Quinta sesión
Retroalimentación

Me gustó la confianza que brindas para platicar, sólo que te faltó algo como para sacar más plática, no me gustaba el horario y me gustaron las pocas dinámicas que hicimos aunque por cuestiones mías no se haya podido hacer más; me gustó mucho pero mucho la dinámica de mi hermano, hasta pude sacar lo que traía, creo que la terapia me sirvió como para pensar las cosas, no sé como que planteaba una duda, un problema esperando que tu me lo resolvieras y no se igual y porque lo que platicábamos yo solita veía cual era mi respuesta, no se pero me sirvió para controlar mi carácter enojon, ya que cuando me molesto trato de hacerlo si dañar a los demás y desquitar mi coraje yo sola, ha también ya puedo expresar m cariño a mi hermano ya le dije no una sino muchas veces que lo quiero y todo fue bien, bueno y pues ahora que se termina el semestre es cuando más necesito a alguien que me escuche ya que tengo mucha presión y es cuando me siento incapaz de lograrlo.

Creo que es todo gracias por la ayuda y espero que si se vuelva a hacer esto pero en un turno más accesible para mí

5.5.2. Aspectos relevantes durante el proceso

Amalia se presentó a solicitar acompañamiento porque se sentía presionada por la escuela, estando en el proceso, logró darse cuenta que ella tenía la solución, que no lograba ir bien en la escuela por la pesadez que tenía en cuanto a leer un artículo o por lo que Maslow llamo Complejo de Jonás, ya que Amalia tenía miedo de equivocarse al participar en las clases y por eso prefería callar.

Al estar en la terapia rogeriana, Amalia se percató de las consecuencias de sus actos, valoró que tanto le afectaban y decidió cambiar de actitud ante la escuela y ante su familia. Con respecto a la escuela comenzó a leer los textos y participar en clases, en cuanto a su familia dejó de discutir con su mamá e inició a demostrar su cariño hacia su mamá y sus hermanos, esta expresión fue de distinta manera a la que antes lo hacía.

Amalia llegó a un insight dándose cuenta que le daba temor y pena decirle a la gente NO, aunque ella en muchas ocasiones no quisiera hacer lo que le pidieran las personas.

Otro logro que tuvo Amalia fue el aceptar su cuerpo, diciendo que cada parte de ella tenía una funcionalidad y gracias a ellos puede hacer más cosas.

5.5.3. Retroalimentación

Amalia se dio cuenta que no participaba en clases por la burla que sus amigos pudieran hacerle, sin embargo, días después decidió leer y participar en clases.

También mencionó que la terapia le sirvió para pensar las cosas, que en muchas ocasiones platicaba lo que le conflictuaba esperando que la facilitadora le diera la respuesta, no obstante, se dio cuenta que ella sola tenía la respuesta. Así mismo, el acompañamiento le ayudó para manejar su carácter, ya que cuando se molestaba trataba de hacerlo si dañar a los demás. Igualmente pudo expresar su cariño hacia su hermano diciéndole varias veces que lo quería mucho.

5.5.4. Incidencias

Sólo se le dieron cuatro sesiones de acompañamiento, estas se dividieron en el mes de diciembre, tres en marzo y la retroalimentación en mayo.

No se concluyó con el acompañamiento de manera óptima, ya que la usuaria manifestó que el horario no le era cómodo para sus labores, debido a que ella salía de clases a las 13:00 hrs y tenía que esperar a las 16:00 hrs para el acompañamiento y no

había otro cubículo disponible, en una ocasión se trabajó fuera del éste, dado que había material que obstaculizaba al paso hacia éste y además solía a thinner.

5.6 Yuridia Z.

Edad: 19 años

Carrera: Psicología

Estado civil: Soltera

Vive con: Su padre, su madre, y dos hermanos menores a ella.

**Problemática: Violencia intrafamiliar, víctima de abuso sexual, aborto,
baja autoestima y relaciones destructivas**

5.6.1. Sesiones

Yuridia Z.

31 de Octubre de 2006

Primera sesión

Día de la presentación

Viridiana: Hola mi nombre es Viridiana, yo seré la persona que estaré acompañando psicológicamente

Yuridia: Gracias

Viridiana: Me gustaría tomar algunos datos personales, si me lo permites

Yuridia: Si, ¡claro que si!

Viridiana: ¿Cuál es tu nombre?

Yuridia: Mi nombre es Yuridia García Hernández

Viridiana: ¿Cuál es tu edad?

Yuridia: 19 años

Viridiana: ¿Qué carrera estas cursando?

Yuridia: Psicología

Viridiana: ¿Qué semestre?

Yuridia: Primero

Viridiana: ¿Con quien vives actualmente?

Yuridia: Con mis padres y mis hermanos

Viridiana: ¿Cuál es tu número telefónico?

Yuridia: *****

Viridiana: ¿Has tenido alguna enfermedad crónica?

Yuridia: Asma

Viridiana: ¿Me gustaría conocer los motivos por los cuales, solicitaste asistencia psicológica?

Yuridia: Bueno últimamente si me he dado cuenta que si la necesito en cuanto a mi seguridad, por ciertas cosas que he vivido.

Viridiana: Me dices todas esas cosas que he vivido, ¿A qué te refieres?

Yuridia: Pues mira desde que estoy chica violencia intrafamiliar, en mis relaciones sufrí una violación con una de mis parejas, creo que fue violación por que fue sin mi consentimiento, pues si también como violencia psicológica, y eso yo creo que a repercutido en mi autoestima

Viridiana: Te recuerdo que la información que tú me proporciones será estrictamente confidencial, de tal forma, espero que te sientas con la confianza de expresar lo que desees. Este es tu espacio y aquí se va respetar lo que tú decidas.

Yuridia: Si, gracias

Viridiana: Únicamente por el día de hoy vamos a tener que suspender la sesión, debido a que el horario que tenemos se empalma con el de otro terapeuta, y es muy probable que nos interrumpan, ¿habría algún problema de tu parte?

Yuridia: Entonces vamos a ponernos de acuerdo respecto al horario

Nota: En esta sesión únicamente, se realizó la presentación, no se pudo dar continuidad a está debido a que el horario que estaba destinado para esta sesión estaba empalmado con el de otro terapeuta

Segunda sesión

Viridiana: Hola Yuridia ¿Cómo has estado?

Yuridia: Bien ¿y tú?

Viridiana: ¿Cómo has estado en esta semana?

Yuridia: Bien, pues normal, aunque un poco presionado por que ya viene el fin de semestre

Viridiana: ¿Te gustaría que retomáramos el motivo por el cual tú solicitaste asistencia psicológica?

Yuridia: Si, claro

Viridiana: En la sesión anterior me comentaste, que sufriste violencia intrafamiliar, que llegaste a sufrir violación con alguna de tus parejas

Yuridia: Si de hecho también considero que tengo una baja autoestima y no sé a veces siento que soy como mitómana, y a veces también llegó a creer que tengo una doble personalidad, considero que vengo arrastrando problemas desde hace mucho tiempo, sobre todo con mi familia, por que existen muchas peleas entre mis papás, hay veces en las que mi mamá se pone muy mal, ya ha ocurrido que ha intentado quitarse la vida, entonces eso para mi y mis hermanos ha sido muy traumante y es que lo que no entiendo es que si según ellos son muy católicos y de mucho en andar en misa por que es viven como perros y gatos, como que no me cuadra lo que esta pasando con ellos

Viridiana: Tú me acabas de mencionar algunos de tus problemas, sin embargo por algo debemos de comenzar, de todo lo que me has mencionado ¿qué es lo que más te esta afectando?

Yuridia: Pues yo creo que la relación que llevo con mis papás, creo que es lo que más me esta afectando en estos momentos

Viridiana: ¿Me podrías hablar un poco más de esto?

Yuridia: Si, bueno mis papás pelean constantemente, por muchos motivos, por la situación económica, o por que tú no sabes educar a los hijos, cosas de ese tipo y es que

mi familia esta pasando por una situación económica muy critica, mi mamá es la única que esta sosteniendo económicamente la casa por que mi papá esta desempleado, y lo que más coraje me da es que mi papá según busca trabajo y realmente no hace nada, como que siempre espera a que le llegue a la casa. Pero eso si, siempre nos dicen a mis hermanos y a mi que los problemas familiares siempre se quedan en casa, que no andemos divulgando o diciendo lo que pasa, de hecho mi mamá sabe que vengo a terapia y la verdad no le gusto la idea, empezó con que como es posible que le vallas a contar nuestros problemas a alguien desconocido, y cosas de ese tipo, de hecho yo le dije que realmente todos necesitábamos ayuda, también mis hermanitos, pero ya te has de imaginar como se puso, no como crees, tú siempre complicando todo, y pues ya la verdad deje todo así, ni para que discutir con ella

Viridiana: Me mencionaste que frecuentemente hay peleas, ¿a qué grado han llegado esas peleas?

Yuridia: Pues en muchas ocasiones a golpes, y es que mi papá no se mide, creo que es muy agresivo, y no sólo con mi mamá también conmigo y mis hermanos, bueno a mi nunca me ha tocado ni a ellos, pero tan sólo con su forma de hablar, o sea creo que no es correcto que le digas a tu hija groserías, te las diría pero la verdad se me hacen de muy mal gusto, o sea no puede ser que en tu propia casa te estén ofendiendo

Viridiana: Ya me habías dicho que para ti así como para tus hermanos esto es traumante, me podrías decir ¿por que lo consideras así?

Yuridia: Mira, hay una escena que recuerdo muy bien cuando era niña, mis papás peleaban gritaban y ya te has de imaginar el escándalo, y ya mi papá empezó a decir que ya se iba que mi mamá estaba loca y cosas de ese tipo, fue entonces cuando mi mamá tomo un frasco de pastillas y se las quería tomar, realmente se quería morir, entonces se me hizo muy injusto por que digo pues que le pasa a mi papá que no esta viendo como pone a mi mamá, que no le es suficiente con el daño que nos esta haciendo

Viridiana: ¿Cómo te sentiste en ese momento?

Yuridia: No sé, creo que la emoción que predominaba en mí en ese momento era coraje e impotencia por no poder hacer nada, que le pasa a mi papá que no veía como se ponían mis hermanitos (comienza a llorar) pareciera que como si lo único que le importará fuera él, y también fue el coraje con mi mamá por que al igual que mi papá

pareciera como si nosotros hubiéramos quedado en segundo termino, al quererse quitar la vida nunca pensó en nosotros, nunca se acordó que tenía hijos que todavía la necesitaban, mis hermanos son menores, y con valiente padre nos dejaba, no. (silencio)
No se vale que se hayan portado así

Viridiana: Estarías dispuesta a trabajar en ello, por que lo que lo único cierto es que el pasado no se puede cambiar, pero si puedes hacer algo para vivir con ello sin que te afecte o bien aprender de todas esas experiencias

Yuridia: Si, la verdad si me gustaría poderlo superar y de cierta forma pues poder perdonar a mis padres principalmente a mi padre

Viridiana: Bueno entonces para ello vamos a realizar un ejercicio de relajación el cual te ayudará a revivir ese momento, y me podrás decir todo lo que experimentas, y sobre todo lo que produjo al haberlo revivido. ¿Estás dispuesta?

Yuridia: Si

Viridiana: Bueno entonces, vamos a comenzar, primero que nada ponte cómoda, no cruzas tus pies ni tus manos, debo aclararte que en todo momento estarás consciente, entonces empecemos, como te decía ponte cómoda, cierra tus ojos y sigue las indicaciones que te voy ir dando, vamos a contar mentalmente hasta 20. al llegar a ese número, tu cuerpo y tu mente habrán alcanzado un estado de relajación. Al alcanzar esa relajación tu mente se relajará aún más y te sentirás más... y más... confortable. Más... y más... cómodo contigo mismo, con tu mente y con tu cuerpo. Los pensamientos quedarán tranquilos y tu mente se concentrará con atención en las palabras que llegan desde aquí a tu mente...

Uno...dos...tres...cuatro...cinco...tu mente se va centrando en ese estado de relajación que se aproxima...

Seis...siete...ocho...nueve...diez...vamos por la mitad. El camino hacia la relajación se ha recorrido hasta la mitad, y tu cuerpo y tu mente comienzan a responder. Comienzan a recordar que es posible creer...Que todo puede cambiar...

Once...doce...trece...catorce...quince...Tu mente continúa entrando en ese estado profundo de relajación...Ese estado agradable de relajación...

Dieciséis...diecisiete...dieciocho...diecinueve...y veinte...es agradable...es relajante...

Ahora empieza a recordar ese momento que no puedes olvidar, esa pelea con tus padres cuando tu mamá intentó quitarse la vida, remuérdalo con todos sus detalles, a todo color tal como si lo estuvieras viviendo en estos momentos, recuerda todos los sonidos de esa imagen, contempla la película que se va desarrollando ante tus ojos (silencio en ese momento Yuridia comienza a llorar, sin dejar de concentrarse en lo que estaba viendo)

Escoge ahora algún tema musical que no corresponda con las emociones que has experimentado al contemplar la película. Tu recuerdo probablemente sombrío y pesado, de modo que elige un tema ligero y alegre, como música de circo o de dibujos animados, quitale color, o simplemente has que la secuencia de la película sea en cámara lenta...

Cuando hayas seleccionado el cambio que deseas hacerle a la película, realízalo en tu mente mientras empiezas a ver la película de nuevo. Deja que la música o los efectos que cambiaste se presentan hasta el final de la película...

Rebobina ahora la película hasta el principio. Proyétala sin música y observa tu nueva respuesta ¿Han cambiado tus emociones?...

En muchos casos, el incidente del pasado se vuelve ridículo o cómico. En otros, el efecto de las emociones desagradables se ve muy disminuido o al menos neutralizado.

Poco a poco ve dándote cuenta en el lugar donde te encuentras... escucha los sonidos de tu alrededor... y poco a poco ve moviendo tus pies... tus piernas... tus rodillas... tus caderas... tu abdomen... tu espalda... los brazos... las manos... el cuello... tu cabeza... tu cara... Poco a poco y a tu ritmo empieza a abrir tus ojos... y estira tu cuerpo... lentamente... Levántate de forma suave, pues la

relajación ha hecho que tus músculos queden blandos y agradablemente flojos, si tensión.

Viridiana: ¿Cómo te sentiste?

Yuridia: Extrañada y sorprendida por lo que acabo de ver

Viridiana: ¿Y qué fue lo que viste?, ¿Te gustaría hablarme de ello?

Yuridia: Sí, cuando comencé a ver la película, vi toda la discusión tal como la recordaba, sin embargo hay algo que cambio, mi mamá realmente no intentó quitarse la vida, más bien intentaba chantajear a mi papá para que no la dejará, y eso te lo digo por que al estar viendo las imágenes ahora ya de grande me di cuenta como es que mi mamá amenazaba a mi papá con tomarse las pastillas, y únicamente las tenía en la mano, pero nunca las tomo, duro a sí rato. Cuando yo vivía eso yo realmente le echaba la culpa a mi papá por que pues a final de cuentas era una niña y toda la culpa se la echaba a mi papá y hace un momento me di cuenta que mi papá realmente no quería que mi mamá se muriera por que a final de cuentas intentaba quitarle las pastillas

Viridiana: Entonces por lo que creo entender tus sentimientos han cambiado, ¿es así?

Yuridia: Sí, por que si bien es cierto que mi papá no es un santo, tampoco lo que vivía era del todo real, mi mamá manipulaba las cosas en ese momento

Viridiana: Entonces si cambio tu perspectiva hacia tu papá ¿qué paso con tu perspectiva hacia tu mamá?

Yuridia: Ya no la veo como una victima, si me da tristeza la relación que lleva con mi papá, pero a final de cuentas sigue con él acepta todo lo que esta pasando, y lo que me da mucha tristeza es que nunca se detuvo a pensar todo el daño que nos estaba ocasionando

Viridiana: ¿Qué paso cuando rebobinaste la película?, ¿qué le pusiste o qué le quistaste?

Yuridia: Cuando la rebobiné lo que le quité fue el color la vi en blanco y negro, todo en cámara lenta y un poco desvirtuado

Viridiana: ¿Consideras que esto último te podría ayudar?

Yuridia: Pues yo creo que sí, por que ahora cada que recuerdo eso, trataré de recordarlo tal como te lo dije

Viridiana: Cuando realizaste estos cambios ¿cómo te sentiste al volverla a ver?

Yuridia: La verdad, ya no dolía igual, como que ya era más x

Viridiana: ¿Algo más que te haya dejado esta experiencia?

Yuridia: Principalmente el odio que tenía a mi papá desapareció, y eso hasta es un alivio, una gran tranquilidad, es también el poder perdonar, el daño que tanto mi papá como mi mamá nos han hecho a mis hermanos y a mí

Viridiana: Ahora que ha ocurrido este cambio en ti, ¿qué pretendes hacer con esto?

Yuridia: Pues la verdad de momento creo que voy a acercarme más a mis papás, aunque todavía hay pequeños resentimientos, no se compara con todo ese coraje, sino es que hasta odio que sentía por mi papá y la verdad es que a pesar de que estoy un poco resentida con mi mamá también voy a hacer el intento por acercarme a ella, y es que la verdad no es nada grato el hecho de estarse peleando a cada rato con tus papás (silencio) y es que fíjate a horita que me estoy dando cuenta, cuando peleo con mis papás es por cosas sin importancia, es como si estuviera enojada siempre con ellos, entonces ya te imaginaras el menor pretexto es para que me ponga a la defensiva o bien loca

Viridiana: ¿Entonces consideras que esto puede ayudarte a mejorar la relación con tus papás?

Yuridia: Si eso creo

Viridiana: ¿Por que eso crees?, pareciera como si lo dejarás en duda

Yuridia: Pues es que yo haré lo que este a mi alcance, pero la verdad con mis papás ya ni se sabe, por que bien a horita pueden estar de buenas y de repente de malas o como te decía hasta agresivos

Viridiana: Sin embargo estarás de acuerdo que si tu actitud hacia ellos cambia es muy probable, que la perciban y que hasta la actitud de ellos también cambie

Yuridia: Si eso pienso de cualquier forma ya no va quedar en mi, haré lo que este en la medida de mis posibilidades, para cambiar todo esto

Viridiana: ¿Cómo te encuentras que hay con ese sentir?, ¿cómo es, me podrías hablar más acerca de él?

Yuridia: Si, la verdad es como un alivio una gran carga que traía desde hace muchos años, te lo juro que mi cuerpo antes se sentía mucho más pesado y ahora lo siento más liviano

Viridiana: Se siente bien, ¿No?

Yuridia: Si eso si

Viridiana: Por hoy la sesión ha concluido, pero si me gustaría que me dijeras que te llevas del día de hoy...

Yuridia: Para empezar me siento muy tranquila y relajada, además de que ahora cuando vea a mi papá ya no lo voy a ver de la misma manera, creo que los puedo perdonar a ambos y sobre todo creo que puedo hacer algo por mejorar nuestra relación, y sobre todo ese recuerdo que tanto me dolía ya no lo veré igual, gracias, me siento bien

Viridiana: No tienes nada que agradecer todo lo has hecho tú, lo que has logrado el día de hoy se a hecho gracias a que tu lo decidiste, y si te das cuenta tenemos un camino largo a recorrer, pero no es algo con lo que no se pueda y recuerda que tienes tarea, tu ya bien lo dijiste ver de que forma te puedes acercar a tus papás para mejorar su relación

Yuridia: Ok, Gracias

Viridiana: Recuerda que nos vemos la próxima sesión en el mismo horario, ya nos quedamos con este horario y en este cubículo

Yuridia: Si esta bien, adiós

Viridiana: Que estés bien

Tercera sesión

Viridiana: ¡Hola Yuridia!, ¿Cómo estas el día de hoy?

Yuridia: Bien, gracias

Viridiana: Si recuerdas en la sesión anterior, de cierta forma reviviste lo que te causaba tanto daño, ¿te gustaría comentarme que paso esta semana después de que viviste esto?

Yuridia: Es muy raro por que si cambio, igual y la relación no mejoro tanto, pero al revivirlo como que si cambio mi visión de cómo fueron las cosas, veo diferente a mi papá, bromeo con él, me puedo acercar más con él a platicar de cualquier tema.

[Silencio]

Viridiana: ¿Qué te produjo esto?

Yuridia: Alivio

Viridiana: ¿Qué ocurrió con tu mamá?

Yuridia: Con mi mamá como que ya todo esta más estable, por que las cosas han cambiado con mi papá, entonces mi mamá como que si, ¡ósea! la relación entre mi papá y yo cambia, por tanto también cambió la relación que llevo con mi mamá, ya me puedo acercar más a ella.

Viridiana: Me hablas de algunos cambios que tú has tenido hacia ellos, ¿pero también existieron cambios de ellos hacia tu persona?

Yuridia: Si, han existido cambios. Como que ellos también se acercan más a mí, es como si hubiera sido mutuo, ya el ambiente no está tan tenso

Viridiana: ¿Cómo te has sentido con estos cambios?

Yuridia: Fíjate que a pesar de que si hubo un cambio, hay ciertas cosas de mi papá y de mi mamá que no cambian, de hecho principalmente mi papá también necesita ayuda psicológica, pero no lo acepta, y depende de él el cambiar.

Viridiana: ¿De que forma a repercutido en tu vida?

Yuridia: Por ejemplo en cuanto a mi novio también ha sufrido algunos cambios ya que mi estado de ánimo cambia, pero no es algo que influya de manera directa.

Viridiana: ¿Consideras que has sufrido cambios a nivel personal?

Yuridia: Yo creo que sí, mi actitud ha cambiado, ya que veo las cosas de diferente manera ya no le tengo ese resentimiento a mi papá

Viridiana: ¿Cómo te sientes con este cambio?

Yuridia: Me siento más tranquila, como si de cierta forma hubiera descansado o me hubiera quitado uno de los tantos pesos que tengo encima, me he dado cuenta de muchas cosas y de que mis papás son así y no los voy a cambiar

Viridiana: Recuerdas que en la sesión anterior me comentabas que te percatabas que mentías, y te pedí que pusieras atención a esos casos específicos ¿Qué ocurrió?

Yuridia: Me di cuenta de varias cosas, por ejemplo con respecto a mis papás, como que tendía a exagerar las cosas, por ejemplo si iba a comprar algo les digo no que la persona que me atendió, se porto así y así, pero de tal forma que,.... Pues sí exagero un poco las cosas, y me preguntan ¿qué te dijo o que? ¿estás bien?, es como para sentirme protegida. Me gusta ver esa preocupación de ellos hacia mí, me gusta eso, me dicen ¿no te pasó nada?. Cuando se trata de situaciones como de algún rumor o chisme que me entere como que ya me detenía, pero cuando se trataba de situaciones como la que te acabo de decir, pues no

Viridiana: ¿Cómo te sientes, ante el hecho de tener que mentir para sentirte protegida?

Yuridia: Pues no me gusta porque se que no esta bien pero de cierta forma es como si no lo pudiera controlar, de hecho en ocasiones si me lo llegó a imaginar o a creer, es como si dijera, si eso ocurrió, y había veces que dos horas depuse decía, no eso no ocurrió, es que a veces la mente es tan poderosa que en verdad me creo lo que inventó. Y es bien curioso por que me siento bien, muy bien y luego me siento mal al momento de darme cuenta de lo que hice

Viridiana: Me mencionas que esto ocurre cuando te detienes

Yuridia: ¡Si!

Viridiana: ¿Qué pasa cuando no ocurre esto y tú sigues con la mentira?

Yuridia: Es muy curioso por que me siento mal, me digo ¿pues que hubiera pasado?, para mi es importante saber como hubieran reaccionado ya sea mi familia o mis amigos, entonces es como quedarme con la incertidumbre, y hay veces que el ansia me gana

Viridiana: ¿A que te refieres con que el ansia me gana?

Yuridia: Es como una incertidumbre de saber que tan importante soy para esa persona, me quedo con esa espinita ¿cómo hubiera reaccionado o que hubiera dicho? Y por tanto se lo digo para constatar lo que yo supongo que va a pasar.

Viridiana: ¿Entonces me estas queriendo decir que esa ansia que sientes es lo que me provoca que mientas?

Yuridia: Si exactamente

Yuridia: No sé, se me ocurre, y de hecho me causa conflicto por que yo misma digo, ¿pero por que lo hago? Y es que es bien curioso por que lo hago con las personas que quiero, por ejemplo con mis papás lo hago como para desviar su atención, y con mi novio es lo contrario, por que a veces hay situaciones que se que a él no le van a importar, entonces me veo en la necesidad de inventar algo, ya sea para llamar la atención o para que desvíen su atención de mi, y esto lo hago con mis papás, mis hermanos y mi novio. Con mi novio es más bien por que a veces siento que no tenemos tema de conversación a mi me interesan unas cosas y a él le interesan otras, a veces siento que es como un poco infantil, pro que le gustan todavía los videojuegos (ríe)... y a mi no como que ese tipo de cosas.... Y es que la verdad a veces si siento que soy un poco cerrada.

Viridiana: ¿De qué otra forma consideras que podrías percartarte del cariño que te tienen las personas?

Yuridia: Pues yo creo que por medio de una abrazo por ejemplo, pero a la veces siento que si yo lo pido a las personas como que es de a fuerzas o realmente no lo sienten, y por eso no lo pido, y es que antes si me atrevía a pedir un abrazo a mis papás, a mis hermanos o a mi novio, y me decían No, entonces de cierta forma como que me sentía rechazada, por tanto creo que al mentir era como un escape y sustituía esto del abrazo

Viridiana: Y ¿tú has tenido la necesidad de pedir una abrazo?

Yuridia: Si, pero no me atrevo, me da miedo, por que a veces siento que como que me pueden rechazar o ese abrazo puede ser muy falso y como que si me da miedo. Me gustaría que ese abrazo fuera por iniciativa propia, y no como que forzado.

Viridiana: ¿Cómo te sientes ante esto?

Yuridia: Mal, por que piensan que no lo necesito, me dicen es que tú no lo necesitas por que eres una persona muy fría, y es que de cierta forma he pasado por muchas cosas y las personas me dicen: es que tienes la fortaleza has pasado por muchas cosas que no cualquiera soportaría todo lo que has vivido, pero si se los pido yo me sentiría como ¡hay pobrecita!.

Viridiana: Entonces me mencionas que te sientes mal ante esta situación, por que por un lado necesitas de ese abrazo lo cual lo ignoran las personas y por el otro lado, tú no te atreves a pedirlo por que consideras que puede ser muy a fuerzas.

Yuridia: Yo creo que van a decir esta necesitada, pobrecita, y no quiero generar lastima

Yuridia: De cierta forma creo que mis papás son así conmigo y por tanto yo soy así, por ejemplo cuando he intentado abrazar a mi papá me dice quitaté no seas ridícula, o mi mamá me ignora. y de cierta forma hasta miedo me da acercarme a ellos, por que la relación no es muy buena., con mis hermanos por ejemplo, bueno yo me acuerdo que cuando era chiquita con mi hermano el más grande jugábamos, y luego mi mamá era muy espantada, y entraba al cuarto corriendo y nos decía ¿qué están haciendo? Y nosotros realmente no estábamos haciendo nada jugando como cualquier otro niño, entonces a partir de ahí como que hubo un poco de desapegó en la relación entre mi hermano y yo, fíjate que con respecto a mis relaciones, bueno la vez anterior ya te lo había dicho que una de mis ex parejas.... Pues me violó y con mi actual pareja siento que existe pues esa línea que nos separa, y fíjate como te lo mencione a se ratito antes si rechazaba los abrazos que me daban ahora no, todos los acepto, y si poco a poco he ido cambiando esto.

Viridiana: ¿Y este cambio que te produce?

Yuridia: Pues mira si me siento mejor al aceptar un abrazó pero también siento que las personas ahora no se atreven a acercarse a mí.

Viridiana: No te has percatado que pareciera que la misma reacción que tenía tu papá, de cierta forma tú también la tuviste anteriormente y es probable que lo mismo que tú sentiste cuando tu papá rechazó tu abrazo, les ha ocurrido a las personas que han intentado abrazarte anteriormente

(Silencio)

Yuridia: Pues si es cierto, puede ser que ellos también se hayan sentido así, y que yo realmente no quería abrazarlos, así como lo que yo sentí con mi papá.

Viridiana: Ya estuviste en ambos papeles, entonces ¿por que los ves diferentes?

Yuridia: Pues que mi papá es así como muy duro, y por otro lado a veces ni mis hermanos, ni mis amigos se percatan de que tengo esa necesidad de un abrazo

Viridiana: ¡Ok!, por un lado escucho que tu papá es muy duro y no expresa sus sentimientos , y por otro lado me dices que tus amigos y tus hermanos no se dan cuenta de la falta de un abrazo o de la importancia que este tiene, cuando nunca lo has pedido, ¿no crees que quizás las demás personas podrían tener una imagen muy semejante de la que tú tienes de tu papá?

Yuridia: No, no lo había pensado así, lo que ocurre es que únicamente, pensaba en que yo quería que si alguien llegara y me abrazara fuera así, natural sin pedirlo

Viridiana:¿Consideras que tendría un valor diferente, un abrazo espontáneo a un abrazo que solicitas

Yuridia: Si yo creo que si, por que lo que menos quiero es que alguien me abraze por compromiso, preferiría que saliera de la persona sin solicitarlo

Viridiana: Si te das cuenta tú ya estas dando por hecho que si tú lo pides sería forzado,¿Alguien te ha solicitado en algún momento un abrazo?

Yuridia: ¡Si!

Viridiana: ¿Y tú que hiciste?

Yuridia: Se lo di

Viridiana: Y en algún momento este fue fingido

Yuridia: No, claro que no, entonces

Viridiana: Entonces me estas diciendo que no siempre que se pide un abrazo se finge

Yuridia: Pues si, yo creo si también hay personas que realmente lo sienten

Viridiana: Nunca te ha pasado que has llegado a ver a una amiga que esta un poco seria, y que le preguntas que tienes y te contesta nada, y tú sigues con tus actividades y con el curso normal de tu vida

Yuridia: Si creo, que sí me ha pasado eso

Viridiana: ¿Qué te hace pensar que tú no podrías ser esa amiga, la cual no dice ni expresa lo que le pasa, y que tampoco solicita ayuda y mucho menos un abrazo, pues muy probablemente los demás no sepan realmente como se siente?, ¿no crees?

Yuridia: Pues si, quizás nunca me he permitido expresar lo que siento ante los demás, por miedo o por lo que sea, y espero cierta respuesta, cuando se podría decir que no he hecho nada por hacerles saber cuanto les necesito

Viridiana: Ahora que lo ves de esta forma ¿qué piensas hacer al respecto?

Yuridia: Pues no sé si aún me atreva a pedir un abrazo, pero lo que si sé es que ahora ya no me voy a cerrar a ideas falsas que tenía, por que además las demás personas también tienen problemas y preocupaciones, y por tanto es como si ellas también anduvieran en su mundo

Viridiana: ¿Ya te sientes más tranquila en ese aspecto?

Yuridia: Si, ya me siento mejor

Viridiana: Regresando a lo que estábamos comentando sobre lo que reviviste la semana pasada, ¿te ha traído cambios en tu vida?

Yuridia: Pues además de que cambio la relación con mis papás, creo que ya estoy de mejor humor y me siento más contenta, y creo que es normal, por que antes te juro que no quería ni llegar a mi casa, me ponía de malas tan sólo ver a mi papá

Viridiana: ¿Con respecto a la relación con tu novio consideras que hubieron cambios?

Yuridia: No, no creo, de hecho constantemente peleamos, ya sea por que yo le digo que tiene mamitis y el me dice que no tiene la culpa de que no me quieran en mi casa, y creeme que eso si me molesta, por que a final de cuentas yo estaba jugando y se lo tomo

muy en serio, y no sólo eso si no que me molesto que toque fibras muy sensibles de mi, como si no se diera cuenta que me duele, y más cuando se refiere a mi papá, por que yo sé que mi mamá si me quiere, pero mi papá luego tiene ciertos arranques que luego me hace dudar

Viridiana: ¿Cómo te sentiste con esta pelea?

Yuridia: Pues mal, por que no puedo creer que por una tontería se ponga así

Viridiana: Consideras que contribuiste para que surgiera dicha pelea, o crees que el tuvo la culpa por ponerse así

Yuridia: ¡Ay no sé! quizás si tuve mi parte en eso, pero también el se toma las cosas muy en serio

Viridiana: Si te das cuenta ambos tocaron temas muy sensibles o muy queridos para ambos, entonces ¿tú que podrías hacer para que no se volviera a presentar esta situación?

Yuridia: Pues yo creo que no volverme a expresar así de su mamá, por que ya me di cuenta que le molesta

Viridiana: ¿Crees que sería lo único que podrías hacer?

Yuridia: Pues si, eso creo

Viridiana: Pero si recuerdas no nada más el salio lastimado, si no por que lo que me dices tu también, para que tú tampoco salgas molesta o lastimada ¿qué puedes hacer?

Yuridia: Yo creo que si es importante que le comente lo molesto que fue para mi su comentario

Viridiana: Entonces creo que tiene mucho en que pensar esta semana, ¿no crees?

Yuridia: Si eso creo

Viridiana: ¿Qué te llevas de esta sesión?

Yuridia: Mira, por una parte creo que es una idea falsa la que tenía respecto a que si yo pedía una abrazó este iba a ser fingido, también voy a pensar muy bien en que medida necesito de estos abrazos y sobre todo en que medida estoy dispuesta a pedirlos cuando

lo necesite, también creo que no es bueno mentir, y que puedo trabajar en el aspecto de no sentirme mal por no mentir, y también creo que hablando con mi novio se pueden solucionar muchas cosas y es que es muy cierto que cuando hablamos de cosas que no nos agradan y sobre todo si tiene que ver con las personas que más queremos, obviamente podemos salir muy lastimados, los dos, si creo que en general eso es lo que me llevó.

Viridiana: Creo que si hay muchas cosas sobre las que hay que reflexionar, pero sobre todo es importante que pienses en que medida quieres cambiar, por que si tú realmente consideras que hay cosas que no están bien, pero que tampoco las quieres cambiar, pues ahí si no hay nada que se pueda hacer. Noto que el semblante de tu rostro cambio

Yuridia: Si lo que pasa es que me voy como más tranquila, de hecho me gusta venir

Viridiana: Me da gusto, verás que conforme transcurran las sesiones, te irás sintiendo mejor y encontrarás cambios, siempre y cuando tú así lo quieras.

Yuridia: Bueno, pues gracias

Viridiana: Gracias, a ti, nos vemos la próxima semana igual,

Yuridia: Que estés bien adiós

Viridiana: Adiós

Cuarta sesión

Viridiana: ¡Hola!, ¿como estás Yuridia?

Yuridia: Bien ¿Y tú Viry?

Viridiana: También gracias, ¿te parece si comenzamos?

Yuridia: Si claro

Viridiana: Me dices que estás bien, pero la verdad tu rostro refleja otra cosa, estas segura de que te encuentras bien

Yuridia: Bueno, no sé la verdad, más bien creo que no estoy bien, por que en mi casa se esta pasando por una situación económica muy mala y quieras o no como que si pone de mal humor, aunque uno intente poner su mejor cara

Viridiana: Claro pero recuerda que este es tu espacio y eres libre de sentirte como a ti más te guste, o como simplemente te estés sintiendo en ese momento

Yuridia: Gracias

Viridiana: Entonces, pues vamos a comenzar, ¿cómo te has sentido, y qué es lo que ha ocurrido esta semana?

Yuridia: Pues la verdad, a pesar de que las cosas con mis papás iban mejor, creo que esta semana tuve un pequeño retroceso

Viridiana: ¿Por qué dices que tuviste un retroceso?

Yuridia: Bueno pues por que últimamente he peleado mucho con mis papás, me molesta mucho que me insulte, que insulte a mis hermanos y a mi mamá, y es que eso es algo de lo que más me molesta que a la mejor mis hermanos y yo no podemos hacer la gran cosa, pero mi mamá todavía de que lo esta manteniendo, permite que la humillen y que la maltraten, me indigna mucho lo que le esta haciendo mi papá a mi mamá, tuvimos una discusión, por que comenzó a insultarme y a tratarme como una mujer de la calle, vez que desde un inicio ya te había comentado como es mi papá de ofensivo, y es que creo que ningún papá debe tratar así a sus hijos, ve por ejemplo luego le dice a mi mamá, mira ve como ya le están creciendo los pechos a tu hija, o simplemente me da

una nalgada, como que no es justo, dime si ese es el trato que un papá le debe de dar a su hija

Viridiana: Imagino que ha de ser muy incómodo, si es incómodo de cualquier persona con mayor razón cuando proviene de tu papá

Yuridia: Ajá (Afirmando con la cabeza)

Viridiana: Le has comentado lo incomodo que es para ti, ese comportamiento o esas expresiones

Yuridia: Si, si se lo he dicho, ¡ay! (Moviendo la cabeza negando), pero como que no le importa me sale con cosas tan absurdas como, hay no digas tonterías soy tu papá, entonces imaginate sino me molesta aún más eso el hecho de que piense que es normal

Viridiana: ¿Le has comentado esto a tu mamá?

Yuridia: Si se lo he dicho

Viridiana: ¿Y cuál ha sido su reacción?

Yuridia: Me sale con lo mismo que mi papá, pues es tu papá hija

Viridiana: ¿Consideras que podrías hacer algo para evitar este tipo de situaciones?

Yuridia: De cierta forma lo he hecho, es por eso que discuto frecuentemente con mi papá, imaginate escuchar toda mi vida insultos, pues la verdad te cansa, me duele mucho y me lastima mucho que me diga ese tipo de cosas por que a final de cuentas pues es mi papá, y la verdad eso no es grato para nadie, entonces la verdad deje de hablarle considere que esa era la única opción

Viridiana: Ajá (Asintiendo la cabeza)

Yuridia: Con mi mamá igual me peleé porque pues no le hablo a mi papá y como se dio cuenta que no estaba dispuesta a ceder, se molestó mucho y me comenzó a restringir económicamente, entonces pues ahora es más difícil que me pueda traer el carro o para cosas que necesito para la escuela es más difícil que me de dinero y a fuerzas quiere que yo le pida disculpas

Viridiana: Ajá (Asintiendo la cabeza)

Yuridia: Mi papá esta acostumbrado a que las personas se disculpen con él, y por otro lado a mi mamá no la entiendo por que siempre esta peleando con mi papá, y ahora que yo soy la que me peleo con él, no me da dinero y me limita en muchas cosas de las cuales ya te había comentado, con respecto a mi novio, ahí ya es otra cuestión, aunque últimamente he tenido problemas con él, por un comentario que le hice sobre su mamá y volvimos a discutir, entonces no sé como que si se me ha estado complicado todo, por que ve yo sé que pues si es su mamá pero a mi me trata como si yo no contaré, entonces la verdad eso como que no me gusta, entonces me quedo callada y de cierta forma creo que ya me volví como dependiente, pues yo digo si no me siento bien en esta relación pues simplemente me voy, pero no, o sea no sé ni por que sigo ahí, y eso ya me había pasado con mi anterior novio, siento que es algo exagerado de mi parte, por que creo que eso no es normal, creo que no debe de ser así y por el lado de mi familia recuerdas los problemas que te comente que había tenido con mi papá pues si me siguen afectando por que pues ves que te dije como me habla, a veces pienso que trata mejor a mis primas y mi mamá sigue sin entenderme

Viridiana: No sé si te has dado cuenta que a pesar de que me dices que no ha cambiado mucho la situación en tu casa, escucho el ya no voy a permitir que me sigan lastimando, ¿Es así?

Yuridia: Si yo también ya había pensado en eso, por que mira con respecto a mi papá pues anteriormente lo permití de alguna manera y por eso es que mi papá se sigue comportando igual, pero ya no, y es frustrante por que por ejemplo mi mamá siempre justifica a mi papá o mis tíos o personas ajenas, sin ver también lo que él hace, o sea es molesto que lo victimasen, voy contra corriente, pro que todos lo entiende a él y fíjate en el caso de mi novio pues a final de cuentas puede tener más novio pero en el caso de mi papá a final de cuentas es el único, y siempre tendré el mismo papá

Viridiana: Comprende la frustración que has de sentir al ser ignorado tu punto de vista y que únicamente cuente lo que tú papa dice

Yuridia: Ajá, si

Viridiana: Imagino que estos comentarios que te hace tu papá hacia tu persona son hirientes y también imagino que no ha de ser muy grato que realice críticas sobre tu

persona, cuando tu llegaste en un inicio me dijiste que tenías problemas de autoestima, ¿crees que esto tenga alguna relación?

Yuridia: La verdad sí, toda mi vida he sido criticada por mi familia, desde como me visto, como me veo como me comporto, mi desempeño académico, es horrible estar a la expectativa de lo que las demás personas esperan de uno, fíjate mi mamá me sale con críticas como, parate bien, estas muy delgada, o le decía a mi mamá mis tías tu hija esta bulímica, cosas de ese tipo que a final de cuentas terminan por acomplejarme, toda mi vida ha sido así, recuerdo que una vez fui con mi mamá y uno de mis hermanos a comprar pepitas, entonces yo les dije que nunca me había dado cuenta que las pepitas las hacían con las semillas de la calabaza, las de halloween, ¿si las has visto?

Viridiana: Sí, si las he visto

Yuridia: ¡Ah bueno...! pues eso basto para que se burlaran de mí a más no poder, que por que no que yo sabía todo, pero un tono así bien sarcástico y es que pon tú que si me gusta saber de tetaros museos y cosas así que tengan que ver con la cultural, entonces la verdad eso me hizo sentir mal, por que me puse a pensar, pues que concepción tiene de mí, mi mamá, cree que soy presumida o altanera, pero te juro que esa nunca ha sido mi intención, y es que lo que si te de confesar es que me gusta mucho platicar, con personas que de cierta forma tienen un nivel como el mío

Viridiana: ¿A qué te refieres a que tengan un nivel como el tuyo?

Yuridia: Pues con eso me refiero a personas que estén estudiando, que estén en el bachillerato o en la licenciatura, y eso también me pasa con mi novio, porque en ocasiones me hace comentarios, como: “¡ay, ya, ya! ya sé que tú todo lo sabes” y es que has de cuenta que de por sí su actitud se me hace en ocasiones muy infantil, o sea sus temas son siempre juegos como X-box, o cosas así que la verdad pues si se me hacen muy infantiles, pues si por eso a veces creo que por eso mi mamá o más bien mi familia en general así como mi novio tienen ese concepto de mí

Viridiana: ¿Te afecta esto?

Yuridia: Sí, si me afecta, por que pues a final son personas que quiero y me duele que piensen así de mí

Viridiana: ¿Qué has intentado hacer, para que esto cambie?

Yuridia: Mira por el momento nada

Viridiana: ¿Pero ya decidiste hacer algo o consideras que las cosas se deben de quedar igual?, a final de cuentas esto lo vas decidir tú

Yuridia: La verdad si me gustaría hacer algo al respecto, por que como te decía no es grato que tengan ese concepto de uno

Viridiana: Entonces ¿qué consideras que podrías hacer?

Yuridia: Pues creo que quizás me puedo mostrar más sencilla ante ciertos comentarios, o simplemente ya no hacerlos

Viridiana: ¿Crees que esto podría cambiar la situación?

Yuridia: Si creo que mejoraría la relación que llevo con mis papás y mis hermanos, bueno con mi papá no cuenta, pero también con mi novio

Viridiana: Me hablas de que al realizar este cambio tú consideras que mejorarían las relaciones con las personas que te relacionas, sin embargo, que pasa con Yuridia en el aspecto de su autoconcepto, o en otras palabras tu autoestima ¿Cómo anda?

Yuridia: Pues yo creo que anda mal, por todos esos comentarios que las personas hacen sobre mi persona

Viridiana: ¿Qué pasaría si yo comenzara a decirte todas tus cualidades?, ¿Qué me dirías al respecto?, para empezar ¿Te las creerías?

Yuridia: No sé, la verdad no creo

Viridiana: ¿Y qué pasaría si yo comenzará a hablarte de todos tus defectos?, me creerías

Yuridia: pues es muy probable que si te creería

Viridiana: Si te das cuentas para empezar únicamente te apropias de lo malo y nunca de lo bueno, y además de que lo que yo te estuviera diciendo es lo que yo considero, más no es la verdad absoluta

Yuridia: Si, pero creeme que me cuesta mucho trabajo el no hacer caso a ese tipo criticas

Viridiana: Yuridia, vamos a hacer un pequeño ejercicio, ¿Ok?

Yuridia: Sí

Viridiana: Cierra tus ojos, imagínate como a ti te gustaría ser, tomate tu tiempo, ¿ya?

Yuridia: Ya

Viridiana: Bueno, ahora comiéndame a decir ¿cómo te estas imaginando?

Yuridia: Pues mira para empezar más alta, mas llenita de mi cuerpo más clara, atractiva, no sé creo que con muchas cualidades

Viridiana: Bueno, ahora, puedes abrir los ojos tú me comentaste que te ves casi como una chica perfecta, ¿no?, como un estereotipo, sin embargo para empezar esa chava que tu quisieras ser, dejaría de ser Yuridia, no tendría que ver nada contigo, tú también me comentaste que te gustaría ser atractiva, ¿atractiva para quién?

Yuridia: No sé, para los hombres

Viridiana: Bueno me estas diciendo hombres, lo cual me suena a muchos sino es que a todos, no has escuchado esa frase que dice que el gusto se rompe en genero, y quizás a muchos de los chavos que a horita les gustas, ya no les gustarías con tu cambio. Y aún suponiendo que podrías realizar estos cambios, ¿consideras que le podrías gustar y agradar a todo?

Yuridia: No, yo creo que no

Viridiana: Si vivimos únicamente con lo que deseamos y no valoramos todas las cosas bellas que tenemos, siempre vamos a vivir frustrados, el que seas delgada, el que tengas ese cabello, ese color de piel, esa estatura, te hacen ser única, especial e irrepitable, te hacen ser Yuridia, te garantizó que no va haber otra Yuridia como tú. Te garantizó que ni la mujer más bella es completamente feliz por su belleza, y si fuera feliz fue por que así lo decidió y lo busco. ¿Ahora consideras que el cambiar te ayudaría a sentirte mejor?

Yuridia: No, no creo

Viridiana: No has notado como es que hay muchas personas que no son muy atractivas físicamente o visualmente, sin embargo como que tienen un imán con las personas, esa seguridad que poseen

Yuridia: Si, si ya lo había notado, es como cuando dicen no esta guapo pero me gusta, si es cierto creo debo de empezar a aceptarme, y sobre todo a recibir las criticas que me sirvan, si no nunca voy a salir de esto

Viridiana: Recuerda que para que algo te haga daño o no, depende de ti, por que de cierta forma tú a sí lo permitiste, (Silencio) ¿cómo te sientes al respecto?

Yuridia: bien, ya mejor, se que debo de trabajar en eso, creo que debo de quererme más y ver todo lo bueno que hay en mi, por que de cierta forma todo lo negativo lo tengo muy presente

Viridiana: Claro es normal que todo ser humano tengamos nuestros defectos, sin embargo, todo esos defectos como se ven, se pueden ir cambiando para mejorar como persona, pero sobre todo es importante que te des cuenta que eso depende únicamente de ti, es una decisión que sólo a ti te concierne

Yuridia: Si, y en verdad que si quiero cambiarlo, y lo voy hacer

Viridiana: Pues por el día de hoy es todo, ¿cómo te sientes?

Yuridia: rara, pero bien, pues es que se te mueve toda, uno ve las cosas de una manera y de repente te das cuenta que no todo es tan malo como se ve y sobre todo que esta en uno cambiar las cosas, no sé como que ese tipo de cosas me hacen sentir que hay esperanza

Viridiana: ¿Qué hay esperanza de qué?

Yuridia: De que cambien las cosas

Viridiana: Me da gusto que comiences a ver las cosas de otro modo, y que te des cuenta que las cosas van a cambiar en la medida que uno así lo decida, bueno nos vemos al próxima sesión a la misma, hora. ¿hay algo más que te gustaría agregar?

Yuridia: No

Viridiana: Bueno por mi parte es todo, que tengas un bonito día

Yuridia: Tú también y gracias

Quinta sesión

Debido a las problemáticas tratadas en esta sesión, Yuridia solicitó que por esta ocasión no se grabara la sesión, por lo cual a continuación únicamente se presenta un breve resumen de lo relatado

Durante la quinta sesión Yuridia, narró su experiencia sobre el abuso sexual que había sufrido, además del aborto que se había provocado y los conflictos emocionales que a su vez le han acarreado estas situaciones.

En el desarrollo de la misma Yuridia comprendió que hizo lo que ella consideró más oportuno en ese momento, por lo cual dejó de sentir culpa por sus acciones, como es el caso de no haber denunciado dicho abuso y de igual manera el haberse encontrado en la necesidad de abortar por la presión social y sobre todo la familiar. Así mismo pudo perdonarse y además expreso que nunca más nadie la volvería lastimar de esa manera, se dio cuenta que como persona vale mucho y que no por haber vivido esas experiencias le desmeritan valor a su persona.

Al igual que en los otros acompañamientos, se empleo la instrumentalización de la Terapia Centrada en la Persona, por lo cual en esta sesión se emplearon principalmente reflejos de sentimiento, por la situación que estaba experimentando en ese momento.

Sexta sesión

Viridiana: ¡Hola!, ¿Cómo estas Yuridia?

Yuridia: Bien gracias y ¡tú?

Viridiana: También gracias, ¿Qué ha pasado esta semana?

Yuridia: Me he sentido bien, ya estoy más tranquila, me ha ayudado mucho el estar viniendo a terapia

Viridiana: ¡Ajá! (asintiendo la cabeza)

Yuridia: Con mi familia he estado bien, y pues a nivel personal también

Viridiana: ¿Cómo te has sentido estos últimos días?, por que pues nos dejamos de ver una semana, entonces fue interrumpida una sesión

Yuridia: Este (mmm) (silencio), se me queda algo de cada terapia, entonces como ya lo habíamos visto que no era bueno que dependiera tanto de las personas, así como de la terapia, creo que la terapia me ha ayudado mucho, porque siempre que voy a tomar una decisión pienso en las consecuencias positivas y negativas que estoy conlleva, aún sea desde levantar un lápiz o algo así, pienso en las consecuencias malas y buenas que mis decisiones pueden traer

Viridiana: Si te das cuenta las circunstancias nos llevaron a que no nos veamos tan frecuentemente como antes, y de cierta forma, la ocasión anterior que faltaste fue por que se te olvido, pero que hubiera pasado, si tú hubieras traído un problema tan fuerte y tan grave, estarás de acuerdo conmigo que no se te hubiera olvidado que tenías terapia, lo cual nos lleva a pensar que quizás ya estás más estable emocionalmente y pareciera que de cierta forma o cuando menos de la terapia, dejaste de ser independiente ¿estás de acuerdo conmigo?

Yuridia: Si, concuerdo contigo, y no es solamente de la terapia, me quite la dependencia de muchas personas, o sea ya me siento más independiente

Viridiana: Por lo que noto, no solamente han existido cambios a nivel personal, sino también con tus amigos y familiares

Yuridia: ¡Ajá! (asintiendo la cabeza)

Viridiana: ¿Entonces has encontrado por el momento un equilibrio?

Yuridia: Si, definitivamente, no te digo que todo es bello y hermoso, pero definitivamente me siento bien conmigo misma

Viridiana: Recuerdas que cuando llegaste tú aquí, llegaste manifestando muchas demandas eran el no estoy conforme con esto, esto no me gusta o esto me lastima, y han sido muchas cosas en las cuales hemos ido trabajando y de cierta forma se han ido modificando por que tú así lo has decidido, si te has dado cuenta ya se nos han estado agotando todas estas demandas por las cuales llegaste en un inicio

Yuridia: Sí

Viridiana: Además de que ya te había comentado que aquí tú ibas a ir avanzando a tu ritmo y a tu tiempo, entonces como te repito ya se han ido agotando esas demandas por las cuales llegaste aquí, me gustaría que me respondieras de acuerdo a como te sientes, si tu consideras que necesitamos trabajar en algo más, o simplemente ya debemos de cerrar este ciclo de terapia, ¿qué piensas al respecto?

Yuridia: Yo creo que ya estoy bien, me he sentido muy bien

Viridiana: Si bien es cierto que la vida no es de color de rosa y que se nos pueden presentar obstáculos los cuales nos pueden hacer caer, también es importante el darnos cuenta que no podemos levantar y que eso nos puede ayudar a crecer como personas

Yuridia: Estoy bien, (voz pausada) me siento bien, quizás no soy la persona más feliz en todo el mundo, por que siempre va haber algo que no te lo permita, por ejemplo a horita lo que me da miedo es que me pase lo mismo que me paso con las otras dos carreras que deje, y empiece con que es que no soy buena para esto o cosas así, creo que por el momento es lo único que me agobia, pero espero que pase pronto, creo que no es un problema grande. Bueno y meta principal es echarle ganas, salir adelante

Viridiana: Si te das cuenta ha habido cambios significativos en tu vida, ¿qué diferencias encuentras entre la Yuridia que entro por primera vez aquí a terapia y la Yuridia que sale hoy?

Yuridia: Para empezar a horita ya sé lo que quiero, y anteriormente no, como que andaba perdida, ahora tengo seguridad, paz conmigo misma

Viridiana: Todas estas habilidades y características que has ido adquiriendo, ¿consideras que te podrían servir para estar más estable en la carrera?, por me habías comentado que por el momento era en lo único que te sentías un poco insegura

Yuridia: Si, definitivamente, por que, por ejemplo una maestra me dijo tú no sirves para esto, no sé que estás haciendo aquí, entonces pues la verdad pensé, esa es su opinión si no le gusta como trabajo no es mi problema

Viridiana: Es curioso como las personas emiten juicios a la ligera de las capacidades o habilidades de los demás, cuando en realidad no las conocen, o simplemente cuando no han volteado a verse a sí mismos, y no es por que dude de la capacidad intelectual de tu profesora, sin embargo de lo que si dudo es de su falta de tacto para tratar a sus alumnos

Yuridia: si, y es que la verdad pues es muy su opinión, no por que en su materia no sea la más participativa significa que no sirvo para esto, como que a mi me importa lo que pienso yo de mi, que lo que piensen los demás, y la verdad no me gustó nada que me haya comparado

Viridiana: Y creo que a nadie por que a final de cuentas todos somos diferentes, con diferentes características

Yuridia: Lo vi por ese lado de si no puede ver las cosas buenas que hay en mi pues que pena por ella, ¿no? Y eso me pasa en muchos aspectos que antes me afectaban ahora ya no

Viridiana: Lo que hay darse cuenta que es muy importante el seleccionar las criticas y comentarios que te van a hacer crecer como persona y cuales no, es importante que tú establezcas ese filtro

Yuridia: Si fíjate que eso trato de aplicarlo, por que por ejemplo no es que este al a defensiva, así de mendiga vieja o algo si, sino más bien el decir le voy a echar ganas

para que no me este molestando, o simplemente para demostrarle que si puedo, cosas así

Viridiana: Cuando tu llegaste por primera vez a se siento me comentaste que traías una carga muy pesada, ¿Sigue esta carga ahí?

Yuridia: No, ya no ya estoy mucho más tranquila, ya trato de tomarme a pecho lo que se debe de tomar y lo que no, pues no

Viridiana: Y es que es bien curioso pero pocas personas saben recibir criticas, siempre hay que tomar lo bueno de ellas y lo que no pues hay que desecharlo, si alguien te dice, Ok lo tomare en cuenta lo valorare en la medida que yo lo crea conveniente lo cambiaré

Yuridia: Exacto, yo creo que esto lo puedes aplicar a cualquier cosa de tu vida, y fíjate algo de lo que me di cuenta durante las terapias fue que tendía fijarme mucho en lo que los demás pensaban de mí, en las expectativas que tenían hacia mi persona, y por tratar de cubrir todas expectativas me fui olvidando de lo que en realidad yo quería, por ejemplo cuando me decían algo bueno de mi persona no lo podía creer, casi, casi sentía que se estaban burlando de mí, pero cuando decían algo malo de mi persona me adjudicaba todo, así como si fuera la única verdad

Viridiana: Que alivió a deber sido el hecho de decir ya no voy a cargar con todo eso además de lo que ya hemos hablado recuerdas que también ya habíamos visto lo de tu ex novio ¿cómo te has sentido con lo de tu ex novio?

Yuridia: Pues mira ya lo deje de buscar, por que la verdad era como una adicción para mi, entonces la verdad opte por dejarlo de buscar, si lo he visto y todo, pero hay (silencio) en serio como aprendía estar conmigo, ya estoy dispuesta a darme mi tiempo, ya cuando llego a mi casa disfruto lo que hago, trato de consentirme de quererme, como me duermo me apuro, ese tipo de cosas que hago sola aprendía disfrutarlas, pues yo le dije a él que pues después de todo lo que ya habíamos pasado si yo regresaba con él, la verdad ya nada sería igual, yo siempre estaría pensando en que me fue infiel y la verdad como que así ya no, sería una relación muy destructiva, entonces pues el me dijo que me iba a dar mi tiempo y que si yo quería regresar pues iba a estar bien, creo que esa misma dependencia que tenía hacia él era la que hacia que le estuviera hablando que lo estuviera buscando y cosas de ese tipo, por eso te digo que me pude quitar al fin muchas de las dependencias que antes tenía, no tienes idea como me hace sentir bien el decirlo y

sobre todo el ya no tenerlas. Ve por ejemplo a horita que ya no lo busco pues me dedico más tiempo a mí...

Viridiana: Ajá (asintiendo la cabeza y mirando a los ojos)

Yuridia: Y sabes que te juro que nunca me creí tonel valor de decirle que ya no quería nada con él, que si en un futuro se da algo pues ya veremos, pero que por el momento no quiero nada con él

Viridiana: Te das cuenta de la importancia que esto tiene en tu vida, por que pues imaginate esto lo puedes aplicar a tu vida cotidiana

Yuridia: si estos meses que he estado aquí en terapia me han ayudado mucho sobre todo a estar sola, he aprendido mucho, al estar aquí contigo como que me ha ayudado a tener una visión más firme de que es lo que quiero a donde quiero ir, así como a tener relaciones más sanas sobre todo con mis novios, hay veces que uno se encasilla tanto en su vida, que considera que el trato que tienen nuestros novios es normal y no siempre es así, me he dado cuenta que valgo mucho y que merezco mucho respeto y que ese respeto a mi misma debe empezar desde mi persona

Viridiana: Me gustaría que me pudieras realizar como una critica constructiva, esto es con la finalidad que yo pueda mejorar mis habilidades como terapeuta, por lo cual me puedes decir lo que te gustó, lo que no te gusto, que recomendaciones me harías, lo que tú consideres en todos los aspectos

Yuridia: Haber, bueno (sonríe) has sido muy buena psicóloga, que de eso no te quede la menor duda, ¡este bueno!, en cuanto a las sesiones, todas han estado muy bien, si a caso lo que yo le agregaría sería un poquito más de dinámicas podría ser, por que las veces que me hiciste relajación me ayudo mucho y me gustó mucho, claro que en cada persona cambia esto, obviamente no en todas las sesiones

Viridiana: Ajá (Con postura atenta)

Yuridia: Y creo que también igual pues la relajación con un poquito de música, pero bueno por lo que veo como que las condiciones no son las adecuadas, con eso de que se pasan los sonidos de un cubículo a otro, ¿que otra cosa podría ser?

Viridiana: ¿Te sentiste a gustó?

Yuridia: Si

Viridiana: ¿Consideras que fuimos a un tiempo adecuado, o no?

Yuridia: Si

Viridiana: ¿Se cubrieron tus expectativas?

Yuridia: Yo creo que hasta se rebasaron mis expectativas

Viridiana: ¿Algún otro comentario que te gustaría hacerme?

Yuridia: No te encuentro defectos, creo que hasta a horita todo ha ido bien, me ha gustado como hemos ido avanzando, y date cuenta que esto es muy bueno, por que pues ahora si que estas empezando y creo que lo estas haciendo bien, por que yo en un inicio no quería venir, bueno si quería pero a la vez no, entonces de cierta forma estaba bien cerrada y tú lograste que me fuera abriendo, y le buscabas y le buscabas la forma, creeme que ahora he hecho cosas que en mi vida nunca había hecho, cambio mucho mi forma de ver las cosas, pero creo que todo entubo muy bien

Viridiana: ¿Cómo te sentiste respecto a la atención que yo ponía en ti?

Yuridia: Pues siempre me sentía atendida, luego se me hacia increíble, que recordarás todo, esa técnica que tienes, de cómo por ejemplo me dijiste que tenías diecinueve años, ¿no?, es como hacer sentir a la persona que realmente te importa todo lo que esta viviendo, y que lo estas escuchando de manera atenta, entonces cada que me hacías esos comentarios de cosas que quizás te dije la primera sesión, pues me hacían ver que, sí me estabas poniendo atención, y eso hace que las personas confíen más, por que dice, a sí si me escucha, no se si te ha pasado que tú estas hable y hable y la otra persona ni caso te hizo, eso es muy común,

Viridiana: Ajá

Yuridia: Y fíjate desde que tome terapia como que aprendía a escuchar más a las personas, es que es como te digo es muy diferente oír y escuchar y eso me hace sentir bien, por que muchos en el salón me tienen confianza de contarme sus problemas de acercarse a mí, y creo que de cierta manera se sienten comprendidos, por que es muy feo que le cuentes algo a alguien y ni te pelen, y creo que aprendía a escuchar desde que vine a tomar terapia

Viridiana: Hay veces que no necesitas decir nada para poder ayudar al otro, simplemente con que los escuches atentamente a veces eso es lo único necesario

Yuridia: Ajá, me di cuenta de la importancia del escuchar a las personas

Viridiana: Te das cuenta las habilidades que estas desarrollando y que no sólo te pueden ayudar como persona si no también como una buena psicóloga, por que estarás de acuerdo que algo de lo más importante en un psicólogo es saber escuchar, y tú ya estas desarrollando esta capacidad

Yuridia: Pero cree que no solamente he aprendido eso, también aprendí a no juzgar a las personas, a final de cuentas ellas toman esas decisiones por que así lo creyeron más conveniente en ese momento y yo no soy nadie para juzgar su decisión, en pocas palabras creo que he crecido mucho como persona y eso me da mucho gusto

Viridiana: ¿Hay alguna otra cosa que quisieras agregar?

Yuridia: Gracias, te juro que cambio mi vida por completo para bien, y muchas gracias por tu tiempo, vas a ser una buena psicóloga

Viridiana: Bueno, pues me dio mucho gusto haberte conocido, y sobre todo haber trabajado contigo y gracias por permitirte crecer como persona

5.6.2 Aspectos relevantes durante el proceso

Cuando Yuridia solicitó asistencia psicológica, llegó con una humanidad disminuida, debido a que había pasado por diversas problemáticas, entre las que reportó se encontraba: violencia intrafamiliar, abuso sexual, mantenimiento de relaciones destructivas, una baja autoestima así como el duelo por un aborto inducido.

Durante el acompañamiento individual, de la usuaria Yuridia, se empleó el uso de reflejos, principalmente el reflejo de contenido, ya que por medio de estos se pudo ver reflejado, sus sentimientos, ideas y pensamientos que ella consideraba que no tenía.

Al haber creado un clima propicio se presentaron las tres actitudes básicas, aprecio positivo incondicional, autenticidad y congruencia y empatía, se notó una gran apertura por parte de la usuaria, con respecto a sus sentimientos y emociones.

En el caso de Yuridia fue crucial el emplear la concretización, debido a que solía ocurrir que se desviaba del tema o no era clara con sus ideas. Algo de lo cual también contribuyó a obtener resultados fue el empleo de técnicas de relajación, éstas le permitieron hacer insight respecto al principal motivo por el cual solicitó asistencia psicológica, así logrando estar bien consigo misma y a su vez en caminar hacia una humanidad plena.

5.6.3 Retroalimentación

En el desarrollo del acompañamiento individual, Yuridia reportó que vio, notables cambios en su persona, entre estos, fue el haberse aceptado como persona, el responsabilizarse de sus actos y sus decisiones, el haber podido perdonar a las personas que le han hecho daño, incluida ella. Estos cambios los vio reflejados en sus diferentes relaciones interpersonales, con su familia, amigos y compañeros, y esto a su vez en su desempeño académico.

Ella expresó el haberse sentido mejor consigo misma al aceptarse con todas sus características y limitantes. Además de que comenzó a ver las cosas positivas que tenía y no sólo resaltar las cosas que le desagradaban

De acuerdo a lo que ella reporta la asistencia psicológica, le pudo ayudar a superar el abuso sexual que llegó a sufrir cuando era adolescente y aprendió a vivir con ello, sin que le siga causando el mismo conflicto.

Comenzó a responsabilizarse de sus actos y de sus decisiones, valorando así lo que esto le conllevaría. Para ello superó el duelo que sufrió al haberse producido un

aborto. Para ello fue crucial el poder hablarlo sin sentirse juzgada, ya que la juez más rígida era ella misma

Con respecto a su novio decidió dar por concluida la relación, debido a que valoró que ella es una persona valiosa, por lo cual no puede permitir la infidelidad (esto de acuerdo a su criterio). Pudo notar que ya no era adicta a las relaciones destructivas que mantenía (como ella lo expresaba) con sus anteriores novios.

5.6.4 Incidencias

Dentro de las incidencias que se presentaron en las sesiones de acompañamiento de Yuridia, son las siguientes: el sonido del celular, además de que muy frecuentemente el cubículo que estaba destinado a brindarle acompañamiento individual se encontraba ocupado por otra facilitadora, lo cual reducía el tiempo de la sesión, entre otras de las incidencias que se pueden encontrar éstas están relacionadas con el espacio otorgado para dar las sesiones, ya que en el cubículo que le correspondía se filtraba el sonido, y por consiguiente el dialogo que teníamos, lo cual influía para que ella hablara con un volumen más bajo y llego a comentar que cuando había sesión en el cubículo de a lado se sentía insegura al poder expresar lo que quería, por lo cual trataba de disminuir el volumen de su voz. Dentro de este cubículo se encontraba material didáctico lo cual reducía el espacio, además de lo anterior llego a ocurrir que el cubículo no se contaba con iluminación, por lo cual se tenía que dar el acompañamiento bajo esas condiciones.

Algo que también fue notorio es que durante las sesiones donde se empleaban técnicas de relajación, afectaban los sonidos que se producían en el pasillo.

5.7 Martha L.

Edad: 19 años

Carrera: Psicología

Estado civil: Soltera

Vive con: Vive únicamente con su madre, tiene dos hermanos mayores, los cuales están casados

Problemática: Mala comunicación y distanciamiento con su mamá, al igual que mala comunicación con su novio

5.7.1. Sesiones

Martha L.

31 de octubre de 2006

Primera sesión

Día de la presentación

Viridiana: Hola, mi nombre es Viridiana, yo soy la persona que te asistirá psicológicamente, me gustaría que me respondieras algunos datos personales, si es que no tienes inconveniente en dármelos. ¿No sé si habría algún problema?

Martha: No para nada

Viridiana: ¿Cuál es tu nombre?

Martha: Mi nombre es Martha Lucía Robledo Trejo

Viridiana: ¿Cuál es tu edad?

Martha: 18 años

Viridiana: ¿Qué estás estudiando actualmente?

Martha: Primer semestre de psicología

Viridiana: ¿Con quien vives?

Martha: Con mi madre nada más

Viridiana: ¿Nada más?

Martha: Ajá

Viridiana: ¿Padeces alguna enfermedad crónica?

Martha: No

Viridiana: ¿Cuál fue el motivo por el cual decidiste tomar terapia?

Martha: Porque últimamente he estado como que un poco confundida

Viridiana: ¿A qué te refieres con que has estado un poco confundida?

Martha: En el aspecto personal, no más bien sentimentalmente

Viridiana: ¿Me podrías hablar más de esa confusión?

Martha: Lo que paso es que tengo algunos problemas en mi casa, por que bueno, mi mamá es muy aprensiva conmigo, entonces le molesta mucho que salga con un chico que ya llevo medio año y que es mi novio y que por cierto lo quiero mucho, pero ha habido ya muchos problemas, y mi mamá me pone en una situación de que está o él o yo elige y se me hace una situación bien difícil, por que no se de que manera pueda entender ella que simplemente es una etapa de mi vida, digo igual y el tiene cosas como que dejo de estudiar o cosas por el estilo y este a veces tenemos muchos problemas, por que a veces me siento, así como ¿qué hago?

Viridiana: Te crea confusión

Martha: Andale

Viridiana: De cierta forma te puedes sentir como entre la espada y la pared

Martha: (Al mimo tiempo, completa la frase) y la pared, ajá

Viridiana: ¿Qué te gustaría hacer con esto?

Martha: Pues no sé, con respecto a mi mamá me gustaría que me tuviera esa confianza y de tal forma que me dijera bueno si vas a andar con él pues confió en que vas a ser lo indicado y que no te vas a dejar llevar que es lo que yo quisiera.

Viridiana: ¿Qué esperas lograr en esta terapia?

Martha: Mmm... Yo creo que como te podría decir, como una superación personal, no sé como si lo hubiera,... como una esperanza, no sé, como el verte a ti y decir se van a solucionar mis problemas, como un desahogo o algo así

Viridiana: ¿Te gustaría que habláramos más de esos sentimientos que traes por dentro?, el sentirte como de cierta forma encasillada

Martha: Lo que pasa es que a veces ella es un tanto ofensiva y se ve molesta, y recuerdo mucho una ocasión, en la que le dije voy a salir a un café Internet, y bueno ella sabe que me tardo bastante tiempo, y le dije voy a salir por que una amiga me va ayudar (la voz se comenzó a cortar), pues bueno y me tarde tres horas y de hecho mi novio me regalo una cadenita y me dijo que como era posible que me hubiera tardado tanto, que si me quería quedar con él, que con él no tenía la necesidad de ir a la escuela y me dijo que

eligiera, que estaba ella o que terminara con él, me dijo tú crees que me chupo el dedo y que me creo que te regala cosas por que si, de cierta forma me dijo pues te esta pagando no, por algo que están haciendo, siempre si fue un poco ofensivo, a parte cuando le trato de decir las cosas pues simplemente se va, y ese día trata de decirle que pues no era cierto y que el me lo había regalo simplemente por que si, y me vio llorando, me vio llorando muy feo y me confundió por que al rato regresa, no pasaron ni cinco minutos y me dice, no vas a venir a ver la tele, y la verdad si me confundió por que pues acabábamos de discutir y ella como si nada igual cuando empezamos a hablar de mi novio y a discutir, pues de que no que pues el me dijo que en el momento que en el quiera que te vas con él y mi mamá cambia muy drásticamente por que primero me regaña y luego me hace sentir como si me estuviera dando un premio

Viridiana: De cierta forma te quedaste con el sentimiento que estabas experimentado, y la confusión con respecto ¿Qué no le interesa lo que paso?, ¿Qué esta pasando?

Martha: Si, ¡aja!

Viridiana: I de cierta forma quizás es la incertidumbre al decir ¿y ahora como va reaccionar mi mamá?

Martha: Ajá, exacto

Viridiana: ¿Qué consideras que podrías hacer, por que a la mejor no puedes cambiar la forma de ser de tu mamá?, pero tú a nivel individual ¿que podrías hacer?

Martha: Pues de hecho hace poco hable con ella y le dije que me siento mal, y que de cierta manera no la podía alejar, ni tampoco podía alejar a mi novio por que era parte de mi vida personal y de cierta forma era algo que quería experimentar, y que si a la mejor este chico no le gusta este chico por cualquier razón que me dejara darme cuenta por mi, no. Igual tranquila me dijo que si, que yo solita me iba dar cuenta de cómo es él (lo dice llorando) y quedamos en eso, de que vamos a respetar sus reglas y vamos hacer un acuerdo, por ejemplo si llego de la escuela y ella llega y no hay tiradero pues bien salir con él, si por ejemplo el me llama pues pone su cara o lo insulta, y donde quedo el trato

Viridiana: Y me imagino que es molesta esta situación

Martha: Si por que lo hablamos bien, no fue algo así como de con gritos o algo así, las dos estuvimos de acuerdo, y cambia totalmente

Viridiana: ¿Cómo te sentiste en esos momentos cuando le expresaste a tu mamá todo lo que sentías?

Martha: Bueno si fue como un alivio o desahogo, por que de cierta forma ya lo había entendido, es como OK se va hacer como tú quieres para también hay estas condiciones

Viridiana: Entonces fue un alivio

Martha: Ajá

Viridiana: ¿Sentiste paz, tranquilidad?

Martha: Si

Viridiana: ¿Te gustaría que esto fuera, más frecuente... por ejemplo cuando se llega a presentar algún conflicto con tu mamá?

Martha: Si, la verdad si.

Viridiana: Si te das cuenta tú solita lo hiciste, tanto fue tu decisión así como tu idea el hablar con ella, no fue que alguien te estuviera presionando para hacerlo, y aunque de cierta forma como me dices, no cambio por completo la actitud de tu mamá esto te hizo sentir mejor.

Martha: De hecho si me ayudó, por que me decía ya estoy dando un paso más, y me siento mejor conmigo misma y de hecho si paso mucho tiempo para que me decidiera a hablar con ella, no es tanto que tuviera miedo si no que es que no soy muy abierta entonces igual y por que mi mamá no me ha dado la confianza de decirle algo, entonces me costo mucho la decisión de llegar y decirle pues vamos a hablar, pero si fue como si me quitará un peso de encima.

Viridiana: De cierta forma tú ya diste un primer paso, que fue el hablar con ella, ¿Cuál considerarías que sería un segundo paso?

Martha: Pues no sé yo creo que volver a intentarlo, volver a hablar con ella y poner bien en claro pues que es lo que te molesta, no ¿que es lo que quieres?

Viridiana: Me mencionaste que de cierta forma tu mamá no respeto al acuerdo al que se llegó ¿Qué pasaría si se vuelve a presentar la misma situación?

Martha: No sé, por que si ella de plano me dice ya no quiero que lo veas, pues realmente sería elegir y pues realmente elegiría a mi mamá

Viridiana: ¿Consideras que sería elegir?

Martha: Si porque, si ella rotundamente me dice ya no quiero que lo veas, pues ya no. Por que si yo hable con ella y no lo entiende, tampoco me gusta hacerlo a escondidas

Viridiana: ¿Cómo te sientes ante el hecho de que tu mamá no acepte a tu novio?

Martha: Yo siento que en parte mi mamá tiene la razón, por que Iván a hecho cosas que a mi mamá no le parecen, pero bueno Iván tiene otra mentalidad y siento que por una parte pues Iván tiene otra mentalidad, pero lo se que esta mal es como mi mamá ve las cosas, por que mi mamá no se acerca a preguntarme, ¿qué tan importante es para ti? ¿Tanto lo quieres que te vale que estemos discutiendo?, en ese aspecto creo ella no es muy abierta y tengo que llegar yo y hablar, por que a veces siento que como que se molesta, y yo llego y le hablo y ella no me habla

Viridiana: Me mencionaste que existen ciertas cosas que tu novio hacia que le molestaban a tu mamá, ¿y a ti te molestan ese tipo de cosas?

Martha: No

Viridiana: Nada más fue a tu mamá

Martha: Ajá (Sigue con lágrimas en los ojos)

Viridiana: ¿Cuál crees que sea el motivo por el cual sigues con tu novio?

Martha: Pues a veces no sé si es por que lo quiero por llevarle la contra a mi mamá, es que... siento que si lo quiero, me gusta estar con él y me lo he preguntado tantas veces, y también me he preguntado que tanto vale la pena a tal grado de que yo este mal con mi mamá por él, y si yo siento que si, e igual y cuando él llega con conflictos emocionales, igual y es así como es que tu mamá, y mi mamá es así como de que es que tu novio, entonces así como que me estresa (hace movimientos con las manos de cómo si le entrara algo por los oídos)

Viridiana: (Realizó reflejo no verbal) ha de ser muy molesto que por un lado tengas a tu mamá diciéndote cosas desagradables de tu novio, y por el otro lado el que tu novio te diga cosas desagradables de tu mamá

Martha: Si, ajá, ajá

Viridiana: ¿Entonces consideras que el segundo paso sería volver a hablar con ella, o cual podría ser ese segundo pasó?

Martha: Si, eso creo

Viridiana: Me pareciera ver

Martha: Como se lo dije a ambos no es que estemos súper bien los tres sino que, simplemente que lleven la fiesta en paz

Viridiana: ¿Entonces eso es lo que te gustaría hacer?

Martha: Sí

Viridiana: ¿Crees que ese sería tu primer paso?, ¿Qué ocurriría si no obtienes el resultado que esperas?

Martha: Pues de hecho si estoy consciente de que puede pasar cualquier cosa

Viridiana: Si en verdad esa es tu decisión, tomate tu tiempo, para pensar cuando es el momento adecuado o bajo que circunstancias quisieras hablar con ella, no hay ninguna prisa hazlo cuando tú lo consideres más oportuno.

Martha: Fíjate, que de cierta forma también puedo entender a mi mamá, pero no por eso dejo de sentir esto.

Viridiana: Entonces de cierta forma si has podido ver como tu mamá ve las cosas

Martha: Si, de hecho me he dado cuenta que es muy selectiva en cuanto a mis amistades, y muy discriminativa, entonces yo me puse a pensar por que lo, lo odia, igual se lo dije la vez que lo platicamos que si ella le encontraba un parecido a mi papá o por que era así, si a la mejor ella le fue mal en su relación o en su noviazgo, y que ella no quería que yo pasar por lo mismo, que pues también debía entender, y obviamente yo entiendo que si ella lo vivió obviamente ella no quiere que yo viva eso y si la entiendo pero yo creo que ella también debería de ver que yo también necesito vivir ciertas cosas

Viridiana: Si me dices que con tu mamá decides hablar, ¿que podrías hacer con tu novio?

Martha: Bueno en estos momentos como estoy un poco sensible, discutimos mucho, cuando hablamos en serio, si me dice sentí feo el trato de tu mamá o el tuyo, y a veces también lo toma a juego y comienza burlarse entonces pues eso si me lastima, y es que a veces termino de discutir con mi mamá luego con él y luego de malas, o sea si me gustaría que me entendiera de verdad, por que aunque a veces si me dice si te entiendo, yo no lo siento así además a veces pareciera como si el quisiera o prefiriera que le mienta y me ría y que todo sea fingido, el sentarse y q que me pregunte, y ahora como te sientes, y ahora que pasó, el que se preocupe por lo que me esta pasando

Viridiana: ¿Te incómoda esta situación?

Martha: Si de hecho me dice, es que yo todo, como si el fuera la victima y como yo se lo he dicho, creo que aquí la victima aquí somos los tres.

Viridiana: Me has mencionado que cuando te sientes incomprendida experimentas diferentes sentimientos, me podrías hablar más de esos sentimientos

Martha: Pues así, es que creo ya he llegado a un instante en el que me perdí, es como me duele pero ya no sé que es lo que me duele; Simplemente se que lo siento, y que me esta haciendo daño, pareciera como si mi mamá no se diera cuenta de lo que estoy sintiendo, por que no obviamente no es grato para mí que no acepte a mi novio y que simplemente no quiero que lo quiera, si no que lo acepte y que lo respete, igual me gustaría que mi novio no vea, o más bien que no se cree esa imagen de mi mamá por que mi mamá también tiene cosas buenas.

Viridiana: ¿Qué crees que podrías hacer, para que se lleve la fiesta en paz entre los tres?

Martha: Pues no se ya intente muchas cosas, pero nada a funcionado

Viridiana: ¿Cómo que cosas has intentado?

Martha: Pues he tratado de que se conozcan un poco más pero mi mamá nada mas lo ofende, le dice de cosas y pues eso me molesta, también le he dicho como me hace sentir su comportamiento, pero se muestra muy indiferente como si no le importará lo que estoy sintiendo

Viridiana: ¿No crees que todavía hay muchas cosas, por hacer?

Martha: Pues no sé cuando menos eso es lo que quisiera pensar, que tengo más alternativas, pero creeme que ya no sé ni como hacerle, para mí la situación ya esta muy tensa, y en ocasiones si me desespero.

Viridiana: Es comprensible, que lo que esta sintiendo y experimentando, no te permita pensar en otras alternativas que tienes, sin embargo conforme transcurran las sesiones te vas ir dando cuenta, que opciones vas tener muchas, pero tienes que aprender a valorar cual es la que vas a considerar que es la más correcta.

Martha: Si yo estoy dispuesta a lo que sea, con tal de terminar esta situación

Viridiana: ¿Cómo te vas?

Martha: Con muchas esperanzas y confianza de que esto cambiará, después de que se me cerraron muchas puertas, ahora se me abre otra, y creo que esta no se volverá a cerrar, creo que he llegado al lugar indicado

Viridiana: Te agradezco mucho la confianza, y recuerda que para que esta situación cambie, depende mucho de ti. Por hoy se nos ha acabado el tiempo, pero continuaremos con esto la próxima sesión

Martha: OK, muchísimas gracias

Viridiana: Al contrario gracias a ti, cuídate mucho, que te vaya muy bien

Martha: Adiós

Segunda sesión

Viridiana: Hola buenas tardes Martha, ¿Cómo has estado?

Martha: Bien Gracias

Viridiana: ¿Cómo te ha ido, que ha pasado esta semana?

Martha: Pues esta semana, no ha pasado mucho ahorita como que me siento un poco más tranquila, de hecho la semana pasada si me enoje un poco con mi mamá, y todo fue por que le pedí que me dejara salir con mis compañeros y mis amigos y me dijo que no por que no sabía ya si iba a estar con mis amigos de verdad o si iba a estar con mi novio, y fue por eso que me enoje, entonces yo me enoje mucho me fui a mi cuarto, y ya después el domingo yo lo que quería era llevar la fiesta en paz y le pedí permiso para salir con mi novio, y me contesto de malas, pues ya vete prefiero que te vallas y te diviertas a que estés aquí con tu carota, y ya pues me dejo salir, ya después como que las cosas se tranquilizaron, pero si como que me quedo pues ese sentimiento de pues por que no me dejo salir, por ejemplo cuando estaba en mi cuarto me acordaba de todas las cosas que me ha hecho y por que no me dejaba salir y sabes que era lo que más coraje me daba es que era completamente indiferente, no era para decir que tienes, o ahora por que estas enojada, ¡no nada!

Viridiana: Me imagino que si ha de ser muy triste que no te pregunte el ¿como estás, por que estas molesta?

Martha: Si de hecho yo pensé que el día que vine aquí contigo me iba a preguntar, como te fue o algo así, ¡no!

Viridiana: ¿Qué fue lo que sentiste cuando no obtuviste la respuesta que tu querías o esperabas?

Martha: Pues si me sentí mal por que voy a llegar a mi casa y me va a preguntar algo, como que le dijiste, o te fue bien, y al ver que no se interesó, pues si me sentí mal, no era lo que yo esperaba de su parte

Viridiana: Recuerdas que en una ocasión tu pudiste expresarle a tu mamá todo eso que sentías, todo eso que venías guardándote, entonces me comentaste que eso te hizo sentir

mejor, también recuerdas que me comentaste que ese segundo pasó para mejorar la cosas sería pues volverlo hacer (volver a hablar con su mamá), entonces lo que estoy entendiendo es que a pesar de que tu mamá no cumple en ocasiones los acuerdos a los que llegan te hace sentir bien el hecho de expresarle como te sientes

Martha: Si

Viridiana: ¿Entonces a se debe que no lo has intentado nuevamente?

Martha: Me es muy difícil hablar con ella de eso y creeme que no lo permite, cuando trato de hablarle de Iván me da vuelta, me cambia la conversación o simplemente se va otro lado, no sé, siempre tiene un buen pretexto. Además me da miedo que si le comentó todo lo que estoy sintiendo y pasando, pues que me de el avión, o que sea indiferente o que simplemente siga como hasta a horita, de que según quedamos en acuerdos y que no los respete

Viridiana: Entonces consideras que no sería bueno hablar con tu mamá nuevamente

Martha: No, yo creo que si sería bueno, por que aunque no se respetaran los acuerdos, mínimo me sentiría mejor conmigo misma

Viridiana: Te gustaría que trabajáramos en eso

Martha: Si

Viridiana: Te voy a explicar en que consiste y tú me dices si tienes alguna inquietud o alguna duda, Vamos a tratar de que revivas ese momento en el cual hablabas con tu mamá y vamos a ver que recurso te ayudo para que pudieras hacerlo, yo creo que eso facilitaría muchas cosas

Martha: Si

Viridiana: Primero levántate y vas a seguir mis indicaciones, en el piso vamos a dibujar una línea del tiempo, estamos parados en el presenta, ahora vas a dar un paso delante de ti, este es el futuro, retrocedemos al presente, y volvemos a dar un paso atrás para llegar al pasado, esos van a ser nuestros tres tiempos, bueno ahora nos colocamos en el presente, vas a cerrar tus ojos y debes seguir mis indicaciones: Ahora vamos a retroceder en el tiempo, al pasado y nos vamos a situar en ese momento que le pudiste

expresar a tu mamá como te sentías, visualiza todo con todos sus detalles, ¿Qué ves como es la escena en la que estas presente?

Martha: Veo a mi mamá como esta sentada en el cuarto, como estaba yo al frente de ella

Viridiana: ¿Cómo te sentías?

Martha: Muy nerviosa, mis pies me temblaban, como que no me animaba a decírselo

Viridiana: ¿Qué hiciste en ese momento?

Martha: Pues primero me arme de valor y le pedí que me pusiera atención y se lo dije

Viridiana: ¿Cómo fue?

Martha: Pues yo le dije lo que no me aprecia, que comprendía su postura, pero sin embargo que también era importante que ella supiera como me sentía yo

Viridiana: ¿Qué experimentabas en ese momento?

Martha: Como un nudo en la garganta, quería sacar todo lo que tenía adentro

Viridiana: ¿Qué mas pasó, de que hablaron?

Martha: Comencé a decirle las cosas que no me gustaban, lo injusta que en ocasiones a mi me parecía, el porque no aceptar mis decisiones o respetarlas, en esos momentos comecón entender todo, y acordamos muchas cosas, desde que yo iba a realizar todas las actividades que ella me encomendará y ella respetaría que anduviera con Iván, pero que tendría que seguir las reglas.

Viridiana: ¿Qué fue lo que te motivo a hablar con tu mamá?

Martha: Porque quería arreglar las cosas, ya estaba cansada de la situación de que no pudiéramos entendernos

Viridiana: Imaginate que estas frente a tu mamá en ese momento, que fue lo que le dijiste

Martha: Le dije que necesitábamos hablar por que tenía algo que decirle, que por que tenía algo que decirle, entonces, fue cuando me dijo si te escucho, entonces apague la tele y le pedí que se concentrara y que me pusiera atención y le dije que quería hablar

sobre Iván sobre mi novio, le dije que no sabía que estaba pasando por que sentía que había como un vacío y que había un alejamiento y no me gustaba y que sentía que la causa del alejamiento eran malos entendidos, en ese momento ella me dijo que si me escuchaba que le interesaba lo que le tenía que decir, que quería igual aclarara la situación

Viridiana: ¿Qué sentiste cuando notaste esa comprensión por parte de tú mamá, y que tenía la disposición de aclarar las cosas?

Martha: Me sentí feliz, por que había como esperanza, por que a lo mejor no se iba a resolver el problema pero si se iba a empezar por algo, sentí alegría, tranquilidad por que de cierta manera me estaba brindando la confianza, los nervios comenzaron a disminuir, de hecho cuando la vi, dije pues lo esta tomando tranquila, entonces esta tranquila

Viridiana: Dame tu mano, ahora toma tu dedo pulgar de esta forma, y ahora me vas a describir esa sensación de alivio esa sensación de satisfacción

Martha: Es como si viniera cargando algo muy pesado, es como si en ese momento trajera un costal en las manos y le fuera sacando en ese momento las piedras, o como si de estuviera todo oprimida y de repente me fueran soltando

Viridiana: ¿Descansaste?

Martha: ¡Ajá!

Viridiana: Eso te hizo sentir bien...

Martha: Si, definitivamente, y sabes me encanto que pudiéramos hablar tranquilas y hasta de cierta forma reímos

Viridiana: OK, ahora vamos ir al presente, ¿Te sientes bien?

Martha: Si

Viridiana: Entonces vamos ir al futuro imaginándonos que tú quiere hablar con tú mamá, imagínate que esta forma como sujetaste tu dedo te va recordar la satisfacción que tuviste al expresarle a tu mamá tus inquietudes ¿Qué ves a horita?

Martha: Veo a mi mamá sentada en la cama, viendo la tele, igual yo me acerco y le digo que necesitamos volver a hablar, y yo creo que ella me diría que si que me va a escuchar, me dice si te escucho, yo le diría qué había pasado con la vez pasada de nuestro acuerdo, lo importante y desagradable que es para mi la situación y de que no me gusta ciertas actitudes que ella toma, quizás ella tenga sus razones pero que tenemos que volver a llegar a un acuerdo, si a ella le molesta mi actitud pues me lo puede decir, a mi me molesta esto de ti.

Viridiana: ¿Qué mas le dirías? imagínate que esta frente a ti

Martha: Que a veces me incomoda mucho la situación, me frustra mucho que me reprima, que de cierta manera no se preocupe pro mi, siento que debería de ser más delicada y decírmelo, como te sientes o como vas, y quizás hasta que me pregunte como va mi relación si me siento mal, si me siento bien, y que igual que me tuviera la confianza que no me ha tenido y que para mi es importante que aceptara la situación, aunque no le guste del todo, siento que igual y ella me diría que no le gusta que le mienta que por eso no me tiene confianza y que obviamente no le gusta mi pareja, y que trata de entender que a veces no puede cambiar sus prejuicios y llegaríamos a acuerdos para que las dos pudiéramos llevar la fiesta en paz

Viridiana: Ahorita que tuviste que decirle a tú mamá que te provoco

Martha: Me sentí muy nerviosa

Viridiana: Nervios

Martha: Ajá, siento alivio por que al terminar de hablar voy a sentir alivio y van a cambiar las cosas

Viridiana: Entonces consideras que si cambiarían las cosas

Martha: Si yo creo que si

Viridiana: ¿A qué se debería este cambio?

Martha: A que habría más comunicación, y creo que por tanto nuestra relación sería más cercana

Viridiana: ¿Hay algo más que te gustaría comentarme al respecto?

Martha: No... creo que por el momento no

Viridiana: Bueno, entonces vamos a regresar al presente

Martha: Poco a poco vete dando cuenta en el lugar en el que estamos, escucha lo sonidos que te rodean, a tu tiempo y a tu propio ritmo ve abriendo los ojos

Viridiana: ¿Cómo te sientes?

Martha: Muy tranquila

Viridiana: Si te diste cuenta cuando fuiste al futuro estabas consciente de lo que podría ocurrir, por que bien pudiste haber imaginado que tú mamá respondía de una mejor manera, trataste de que fuera lo más real posible, ya que esto ya te había ocurrido anteriormente y se te notaba tranquila, ¿me podrías hablar más de esta tranquilidad?

Martha: Es como una satisfacción por que se que aunque discutamos finalmente vamos a hablar y vamos a llegar a algo y ya, como tuve la experiencia pasada pues ay quizás sería un poco más fácil, pero también de la experiencia pasada se me queda que no cumplió lo que acordamos pues eso también como que me molesta, pero tengo la esperanza de que volviendo a hablar, pues mejore la situación. Me alivió mucho el decirse lo fue como algo gratificante

Viridiana: ¿Qué ocurriría si a pesar de que tú hablaras con tu mamá hubiera un no rotundo y te dijera que simplemente no lo va aceptar?

Martha: ¡Mmm!, como ahorita veo la situación no creo que de un no, rotundo, en ese aspecto tengo más confianza, quizás ella piense mi hija no se va dar por vencida tan fácilmente, en especialmente por eso, y por ejemplo como el domingo que me dice pues ya vete con él, en ese aspecto siento que si no puede dar un no rotundo

Viridiana: Entonces esto te crea tranquilidad

Martha: Ajá, exacto

Viridiana: Si te das cuenta, afortunadamente o desafortunadamente en ocasiones, no podemos cambiar a las personas, sin embargo lo que si podemos hacer es cambiar nosotros a como lo consideremos lo más conveniente de tal forma que ese cambio en nosotros, repercute en los demás. Por eso es importante que si queremos que alguien

cambie con nosotros primero nosotros tenemos que tener algún cambio, con el hecho de que tu realices algo, ya cambia la situación eso cambiaría tu entorno. Y fíjate que algo que me llamó mucho la atención es que me dijiste es que me siento bien, o sea que independientemente de la respuesta que obtuvieras de tu mamá pareciera que con simplemente expresar lo que sentías alivio y satisfacción, ¿es así?

Martha: Si

Viridiana: Si te das cuenta eso te va facilitar muchas cosas, por que no estas esperando una respuesta especifica para sentirte bien, si no más bien como haces lo que esta en tus manos

Martha: Ajá

Viridiana: Si en algún momento, decides hablar con tu mamá recuerda esa satisfacción que sentiste, quizás eso te facilite las cosas...

Martha: Si eso creo

Viridiana: Fuera de esto ¿como te has sentido?

Martha: No sé, creo que un poco deprimida

Viridiana: ¿Cómo es esa depresión que tienes?

Martha: Pues me encierro en mi cuarto, me pongo a recordar, lloro

Viridiana: Ajá

Martha: A veces me dicen algo me pongo de mal humor y estoy a la defensiva y finalmente a veces siento que lo único que busco es como desquitarme con alguien, creo que es una forma de sacar lo que traigo y bueno a veces como que no tengo hambre, si a cambiado ese aspecto casi no como

Viridiana: Y esto lo nota tu mamá

Martha: Si, de hecho creo que en ese aspecto ha mejorado un poco la relación, por a veces me dice y que quieres que te haga de comer y esto provoca que valore más la actitud de mi mamá, y precisamente como valoro ese tipo de actitudes me siento mal por que no me gusta estar enojada con ella o que ella se sienta mal

Viridiana: Entonces por lo que me dices es como si por un lado me siento reprimida y por otro lado me siento que le importo, al expresármelo con esos detalles

Martha: Aja

Viridiana: Es como si te expresara que te quiere a su forma pero te lo hace saber

Martha: Si

Viridiana: ¿A qué grado ha llegado esa depresión de la que me hablaste?, ¿simplemente es llanto, y tristeza o has tenido algún tipo de pensamiento en el cual hayas pensado en hacerte daño o alguien más?

Martha: No, simplemente me da tristeza y lloro, pero nunca he tenido un pensamiento como el que me dices. En ocasiones lo que si hago es que después de llorar lo que siento lo escribo, me pone muy triste la situación, ya después de una hora u hora y media de estar llorando como que de repente me vienen los ánimos, y digo pues para que me ponga así, si de todas formas de esta manera no voy solucionar nada, como si te acabarán de dar un golpe, y te doliera, pero no todo el tiempo te vas a que dar doliendo de este.

Viridiana: Entonces por lo que escucho por un lado si te sientes, triste en ocasiones por que no hay comunicación con tu mamá, sin embargo por lo que escucho también, tu mamá te manifiesta su cariño, ¿a raíz de estas muestras de cariño has ido cambiando?

Martha: Si, por que igual cuando ella me dice hay te traje esto, me pongo a pensar, que ella también se siente mal por la situación que estamos enfrentando, entonces pues si me levanta el animo.

Viridiana: ¿Tú le has expresado lo que han significado o representado estos detalles, para ti?

Martha: Pues si lo he intentado, como que con mi actitud le he demostrado lo importante que es para mi el hecho de que estemos bien, como que se lo hago saber de forma indirecta

Viridiana: Me dices que se lo haces saber de forma indirecta, ¿tú crees que ella perciba esto?

Martha: Yo siento que a veces sí, por que en ocasiones por que lo reflejo en mis labores dentro de la casa, por que a raíz de estos problemas pues yo dije, pues no le voy a dar motivos para que me regañe, entonces hago todo lo que me toca, le compraba cosas, no le pedía dinero, o si yo le decía es que quiero trabajar, y me dice no pues no tienes necesidad, tu dedícate a la escuela, y mejor si puedes ayúdame con el que hacer de la casa, y siento que si se da cuenta por que sigue teniendo esas actitudes hacia mi

Viridiana: ¿En qué momentos cambia esa actitud contigo?

Martha: Es que yo siento que no fue repentinamente, yo siento que cambia su actitud cuando me siento triste, quizás ella piensa que Iván me esta haciendo sufrir o me imagino que algo así se ha de estar imaginando, y me cociente, pero conforme va cambiando mi estado de animo, como que si se empieza a molestar y comenzamos a discutir

Viridiana: ¿Qué consideras que puedes hacer para que se solucione la situación?

Martha: Mira, yo estoy dispuesta a muchas cosas, yo creo que si es muy conveniente que hable con mi mamá, y tratemos de solucionar las cosas, por que no es agradable, ni para ella ni para mi, tratare de buscar le momento más adecuado

Viridiana: ¿Qué pasaría si no se llegara a presentar ese momento?

Martha: Pues lo propiciaría, de tal forma que a final de cuentas se de

Viridiana: Ya está por concluir nuestra sesión, pero antes me gustaría saber ¿Qué te llevas y cómo te vas?

Martha: Me voy tranquila, contenta, por que a pesar de que no le dije a mi mamá en persona todo lo que sentía, realmente lo percibí como si fuera todo real, entonces, no tienes idea que desahogo fue, además de que me di cuenta que si pueda hacer muchas cosas por solucionar esto, pero es cuestión de que tenga calma y que no me desespere, es como te decía siento que ese costalito que iba cargando de va haciendo menos pesado.

Viridiana: Me da gusto que te de cuentas, que tienes varias alternativas, y que depende en gran medida de ti que resuelvas esta situación.

Martha: Bueno, Gracias Viry, ¿nos vemos igual o cambia algo?

Viridiana: No todo sigue igual, en el mismo horario y en el mismo cubículo

Martha: OK, si está bien

Viridiana: Que tengas un bonito día, y hasta eso depende mucho de ti, cuídate mucho

Martha: Gracias, tú igual

Tercera sesión

Viridiana: ¿Hola Martha qué tal estuvo tu semana?

Martha: Más o menos

Viridiana: ¿Por qué me dices que mas o menos?

Martha: Porque tuve una pequeña crisis

Viridiana: ¿Qué paso?

Martha: Lo que pasó es que le pedí permiso a mi mamá para que me dejara salir el domingo, y me dijo que no y le dije que por que no había visto a Iván el sábado y me dijo es que eso no es mi problema, tú tenias permiso para salir el sábado si no lo aprovechas fue tu problema, y ya después de una larga discusión me dijo pues vete pero regresas a las seis, entonces pues yo dije no pues así no por que cuando regrese va estar de malas y voy a tener que en contentarla otra vez, entonces mi mamá se empezó a quejar de que llegaba tarde de la escuela, y de que no recogía lo que estaba tirado, entonces yo le dije que era ilógico que si nadie estaba en la casa y que yo llegaba muy noche pues que iba a recoger si no había tiradero y ya me dijo que no podía salir, entonces me quedé en mi cuarto enojada, por que sentía la impotencia de querer verlo y no poder hacer nada, a la mejor no fue tan grave, quizás pareciera berrinche, pero no, y me sentí muy mal por que me dijo que no, me encerré en mi cuarto a llorar, y comencé hasta a temblar, por que era un sentimiento o no sé como ansias, y lo que me molestó mucho es que mi mamá entraba y salía del cuarto y ni me decía nada y empezó a llover y ella escucho y me decía y así quieres salir con este clima, me dolió mucho eso, porque me esta viendo y pensé pues que de plano no te importo, y ya después dije pues ya, no te voy a contar nada por que de plano no te importo, no se ve en absoluto el interés, no ves que me siento mal y no es para preguntarme como te sientes, después hablé con mi novio y me dijo si te dejaron salir y le dije, no, entonces el me contesto pues vuelve hacer el intento, y ya fue con mi mamá y le volví a pedir permiso le dije si me vas a dejar salir con Iván y me dijo pues para que te quiero aquí, me lo dijo tranquila pero con un poco de sarcasmo, que ya te hablo al celular, y le dije si y me dijo pues te quiero aquí a las ocho, no te tardes mucho, si se me hizo muy raro que primero me dijera que no y luego que si

Viridiana: Pero de cierta forma como que condicionando ese permiso...

Martha: Andale, y llegue temprano para que no hubiera pretexto, y la encuentro con su cara malhumorada, en ocasiones pienso que como que le molesta que yo me divierta o no sé, la verdad ni que piensa, me confunde mucho su actitud, y es que siempre es lo mismo, por que cada que salgo le tengo que hacer la platica para que se pueda incontentar, por que si no después esta de humor que ni ella se aguanta

Viridiana: Creo que ha de ser muy incomodo el salir cuando el permiso sea más obligado que cualquier cosa, y que quizás en vez de que le llegues a contar a tu mamá lo que te paso, tengas que pensar en que forma poner la de buenas, por que aún sabiendo que llegas a la hora acordada aún así se va molestar

Martha: Si, exacto, por que ya no disfrutas ese momento en que saliste, ya se acerca la hora de regresar a casa y ya nada mas estoy pensando como estará mi mamá y como encontentarla

Viridiana: ¿Me podrías hablar un poco más de esta situación, con respecto a como te sentiste, que fue lo que ocurrió?

Martha: Pues no sé me molesto mucho, por que toda las semana le estuve pidiendo permiso para salir el sábado , y ya cuando le dije el sábado, bueno pues ya me voy, y me puso una cara de pues si vas a sacar provecho de ese lugar, y yo pues si me voy a ir a divertir, y me dice pues hay tú sabes pero te quiero a las once en punto y llego yo pensando que, pues no sé pues iba a estar de buenas quizás por que llegue un poco temprano, cuando llego me va diciendo, que no entiendes te digo que no andes tan noche en la calle

Viridiana: Si,

Martha: Y yo le dije, pues andaba con Iván ya te había dicho, y ella me responde pues lo mismo, es como si anduvieras sola, imaginaté como me sentí cuando me dijo eso.

Viridiana: Cuando lo cuentas, tú rostro refleja un gesto de molestia, ¿Fue molestia lo que sentiste?

Martha: Si eso creo, es que ya no sé ni que siento, no sé si es enojo solamente o también decepción, por que la verdad pues uno espera lo mejor de su mamá, y que te salga con esto

Viridiana: Me dices que tú esperas obviamente pues otra reacción por parte de tu mamá, sin embargo, ¿nunca te ha pasado que en alguna ocasión alguien te haya dicho que no esperaba esa reacción de ti?

Martha: Si me ha pasado

Viridiana: ¿Cómo te sentiste, en ese momento?

Martha: Algo incomprendida, por que pues yo en ese momento considere que era lo mejor y la verdad pues si se me criticó en ese momento

Viridiana: Te das cuenta como es que no podemos cumplir las expectativas de los demás, y eso te lo digo, por que tú le hiciste algo muy parecido a tu mamá esperando que respondiera y que siga respondiendo de determinada manera, y con esto no estoy justificando la reacción de tu mamá debido a que no tenía motivos para comportarse así, sin embargo, tampoco tú has tratado de entenderla, aún cuando su enojo sea injustificado. Cuando nos acercamos a las personas para conocer un poco de su sentir, es muy probable que esto mismo nos sea devuelto

Martha: Pues si, pero creo que cuando uno esta viviendo las emociones, y principalmente yo, pues no puedo controlar lo que siento, o más bien me encierro únicamente en lo que estoy sintiendo en ese momento (se presenta un silencio)

Viridiana: ¿Te gustaría seguirme hablando de lo que ocurrió?

Martha: Sí, bueno como te decía salgo me regreso y la encuentro de malas y ya se que tengo que estar platicando con ella para poderla incontentar, entonces pues si es muy incomodo

Viridiana: Claro, es comprensible que te sientas de esa manera, que digas quiero llevar la fiesta en paz, y quizás estoy dispuesta a hacer muchas cosas, pero eso no significa que tenga que dejar de salir o realizar las cosas que me gustan o sobre todo, dejar a tu novio, cuando esto pues a final de cuentas es una decisión tuya

Martha: Andale, es como si no respetará lo que yo decido, y es que no es que yo quiera hacer mi santa voluntad, por que tampoco, siempre trato de hacer las cosas bien, para no tener problemas, pero pareciera que cuando yo no hago nada por defender lo que pienso, es como si se encajara, y dijera a pues esta bien nada mas se sube a llorara a su cuarto y ya al rato se le pasa. Considero que no es justo (Silencio corto)

Viridiana: ¿Cómo te sientes antes esta situación?

Martha: Me frustra, por que salgo y me divierto pero no de la misma manera, por que sé que regreso y mi mamá va estar de malas, todo sería mejor que me dijera pues vete y que al regresar me preguntará ¿pues cómo te fue? o ¿qué hiciste?, y si le cuento yo pues nada mas se queda callada y me dice a que bueno, pero ese a que bueno es como siendo indiferente ante lo que le digo, igual cuando salgo con Iván pues mucho menos me pregunta

Viridiana: Ajá, (Asintiendo la cabeza), noto tus ojos cristalinos y un gesto de tristeza

Martha: es que es así como me siento por que fíjate yo pensé, pues si me pregunta por que estoy llorando pues le diría que por que su actitud me lastima, me confunde

Viridiana: Si (Movimiento de cabeza afirmando)

Martha: Me confunde, por que me porto bien, y si llego tarde no es por que ande de vaga, si no por que estoy en la escuela

Viridiana: Por lo que escucho, tú me dices, si me pregunta le diría todo esto, y por que no se lo dices, sin necesidad de que ella te lo pregunte

Martha: es que ya no me animo, por que ve la situación y como estoy, y me ignora

Viridiana: Te ignora, tú sientes como que no todo eso que tú estas sintiendo

Martha: o tal vez si lo ve pero no se como lo tome, vio que estaba llorando y no era para decir que tienes, y me dice ve esta lloviendo, todo como si estuviera normal

Viridiana: Si entiendo, tu molestia, por que pues has de decir como me sales con esa excusa, y no te dio argumentos que.

Martha: Fueran validos, ¿No?

Viridiana: ¡Exactamente! y ¿Qué consideras que podrías hacer?, porque a la mejor no puedes cambiar a tu mamá, ¿Qué podemos hacer en éste caso?

Martha: Pues es que no sé porque cuando intento, hablar con ella pues como que feo, por que me duele el hecho de que me ignora, a veces pienso pues para que le digo si de todas formas no me a ser caso

Viridiana: Me mencionaste, pues pasé por una crisis, ¿como fue esa crisis?

Martha: Lo que pasa es que fue algo totalmente diferente alo que me había pasado otra vez por que me entro como una desesperación, sentí como mucho coraje y mucho odio, y más por que escuchaba que se estaba riendo, y me ponía pensar como es posible que sabes que estoy llorando y no te importe, te estas divirtiendolo, esta viendo la situación y pues se hace de la vista gorda

Viridiana: Esto que me estas comentando ¿no lo viste reflejado en tu cuerpo?

Martha: Si de hecho si, por que por ejemplo en las manos, sentí tanta ansiedad que me sudan mucho las manos

Viridiana: Ajá

Martha: Porque aparte pues estaba así temblando

Viridiana: Ahora que me estas comentando lo que sucedió, pareciera como si estuvieras experimentándolo nuevamente

Martha: Y fíjate que fue un poco confuso, por que no fue grave la situación, de que me dijo, no y no, pero lo hice grande, y es que en realidad me afecto el hecho de que me haya dicho que es porque iba a salir con él , me enoja que tome esa actitud, por que creo que hago las cosas como le parecen y pareciera que eso no le importa

Viridiana: Y es que me dices pues considero que a la mejor no fue tan grande en realidad como yo lo hice, sin embargo para ti fue suficiente para que desencadenara todos esos sentimientos que hay dentro de ti, coraje, frustración, enojo,

Martha: Ajá (Asintiendo la cabeza)

Viridiana: Si te das cuenta a final de cuentas ese fue el significado que tu le diste, pero los sentimientos ahí sigue estando, de que forma podrías trabajar con tus sentimientos,

con esto me refiero que, tu mamá es muy probable que va a seguir con la misma actitud o cuando menos eso pareciera, y sin embargo no puedes hacer nada pro cambiarla, pero que puedes hacer contigo, por que si bien en muchas ocasiones no podemos cambiar el mundo pero si podemos hacer algo para que cambie nuestro mundo. Y de hecho tú me comentaste que pretendías hablar con tu mamá, y sin embargo no lo hiciste, ¿a que se debió?

Martha: Lo que pasa es que estaba buscando la situación adecuada, pero no llegaba entonces pues como que creí que yo tenía que crear la situación, y como no llego pues dije ni modo

Viridiana: (Finalizó frase) será para otra ocasión

Martha: Ajá , y estaba pensado pues quizás el momento sea cuando ella me pregunte, que es lo que tengo o porque estoy llorando pues entonces yo podré decirle, pero el problema es que ese momento nunca llegó, y es que fíjate en ese momento yo sentía tanto coraje, a tal grado que yo me estaba agarrando de ahí es como si yo estuviera agarrando valor de ese mismo coraje, y me dio más coraje por el hecho de que no me haya preguntado, pues así como de que, ¿que onda?

Viridiana: Por lo que veo, corrígeme si no es cierto, es como si te hubiera molestado que te haya ignorado, bueno eso desde tu perspectiva

Martha: Ajá, si

Viridiana: El hecho de decir mamá por que no me haces caso, sin embargo estarás de acuerdo que eso es únicamente lo que creemos y que solamente tu mamá sabe si realmente le importas o no y estarás de acuerdo que hay muchos papás que tienen una forma muy peculiar de demostrarles a sus hijos su cariño, o el amor que les tienen.

Martha: Si

Viridiana: Es un poquito complicado, por que a veces uno trata de resolver los problemas de acuerdo a lo que uno considera que esta bien, y es muy probable que eso es lo que le este pasando a tu mamá, porque pareciera como si tu estuvieras esperando otra respuesta

Martha: Si

Viridiana: Entonces que va a pasar si no recibes la respuesta que estas esperando, ¿vas a seguir así?

Martha: No sé yo creo sí, la verdad por que yo espero la respuesta en ella

Viridiana: ¿Qué crees que la podría motivar a un cambio?, o más bien ¿a que obtengas la respuesta que tú esperas?

Martha: Es que no sé, por lo mismo de su temperamento no lo sé (silencio)

Viridiana: por que me dices, que sus justificaciones son: el clima...

Martha: Ajá (asintiendo la cabeza y sonrió)

Viridiana: No te pusiste el suéter, pero realmente ella ¿qué te querrá decir ella con esto?

Martha: Pues no sé

Viridiana: O que es lo que te está diciendo, si me explicó, o sea el suéter, quizás para ella es cuidate, pero que hay detrás, ¿tú qué crees?

Martha: Pues es que no la entiendo, por que a veces me hace sentir como que le molesta que salga, no sé, quizás ella piensa que voy a hacer cosas o que me va a pasar algo

Viridiana: En algún momento le has preguntado esto

Martha: (Mmmm), sí y me respondía que por que soy mujer y me pueden pasar muchas cosas

Viridiana: Y por lo que veo en tus ojos es así de ¡ash!

Martha: Sí

Viridiana: Es como son de los pretextos que ya me había dado, sin embargo, no te ha dado otros fundamentos

Martha: no son suficientes

Viridiana: Exactamente

Martha: Y hay sigue todo, la problemática ahí sigue

Viridiana: Consideras que tenga que ver con el hecho de que salgas con tu novio, por que tú me dices yo le digo cuando voy a verlo y aún así no me deja salir, o quizás sea el caso de que tu mamá te quiera tener como en una esfera donde nadie te pueda tocar y nadie te pueda lastimar

Martha: Ajá, si así (asintiendo la cabeza) Yo siento que sí, como que esta tratando de alejarme de todo aquello que considera que me podría hacer daño, por eso no me deja salir, y por eso su actitud, pero fíjate que también debe de haber algo más por que no puede ser que hasta el tipo de música que escucho le molesta. Piensa que todo lo que yo hago o que Iván hace nos va llevar a la perdición, lo que también ha ocurrido es que a veces me deja salir más de a fuerzas que de ganas por que no quiere quizás que llegue al grado de quizás hasta mentirle, si me gustaría en verdad decirle, es que si te molestaste dime por que, y no sólo te pongas en tu plan

Viridiana: Noto que me dices es que me gustaría decirle esto...

Martha: Sonríe al mismo tiempo

Viridiana: Me dices muchas cosas al respecto de lo que te gustaría expresarle a tu mamá, que te estas guardando a dentro desde no sé cuanto tiempo y que necesitas sacar

Martha: Pero igual yo necesito que ella tome la iniciativa, igual y ella también tiene cosas que decirme pero a la mejor también se las a estado guardando, pero en este caso yo si espero que ella tome la iniciativa, por que cuando yo tomo la iniciativa, como que todo va mal, por que como que evade el tema, es como si se diera cuneta que vamos a comenzar a hablar de eso y automáticamente me cambia el tema.

Viridiana: ¿Y no se te ocurre alguna idea con respecto a como tú podrías ayudarla a que surgiera esa iniciativa por parte de ella?

Martha: Pues no, por que trato de hacer abierta con ella, para que me pregunte, pero no

Viridiana: Es como si tú tratarás de inducirla

Martha: Ajá, si por que por ejemplo el sábado le conté y me dijo ¿y lo vas a ver?, entonces yo le dije, no sé por que es un concierto y yo voy a ir con mis amigos, y con tanta gente es muy probable que no nos encontremos, y ya le comencé a platicar lo que ocurrió en el camino, y de repelente me dice ah y el idiota ese y le contesté ¿cuál idiota? y me dice, tu amigo, pero yo realmente me di cuenta que se estaba refiriendo a mi

novio, y ya después se quedo callada y... luego me dijo Iván, viste a Iván y le dije no lo encontré ni me hablo y ya así quedo, no me pregunto más

Viridiana: Sin embargo, me imagino que esperabas más no sé que quizás fuera más como una amiga a quien le pudieras contar todo, que ocultarle las cosas...

Martha: Que ocultar le las cosas (respondieron la misma frase en el mismo momento), igual por ejemplo yo creo que tiene miedo de pensar que quizás me quede con mi novio o algo así

Viridiana: ¿Cómo te sentiste ante el hecho de que tu mamá te haya dicho no sales, y aunque tú hubieras querido hacer otra cosa, te quedaste ahí?

Martha: pues me molestó, pero a final de cuentas me quedé ahí no, pues dije si eso es lo que ella quiere, finalmente para que ella vea que hago lo que ella quiere, entonces no salí, ya después cuando le pregunto si me va dejar salir, a lo mejor se compadece y quizás y hasta me deje salir, me confunde por que no lo pude en toda la semana y ella así de fácil me dice no

Viridiana: Que tan complicado fue el querer hacer algo y el tener que hacer algo, por yo imagino tuvo que a ver sido muy complicado

Martha: Si, fue muy contrastante, por que tenía muchas ganas de salir con él de verlo y de estar con él, pero dije no, no voy a salir, a la mejor por, (silencio), no sé era ir contra mi misma, era el no vas a salir, no vas a salir, pero a la vez si era el me tengo que quedar para que vea ¡no!

Viridiana: Para que vea ¿qué?

Martha: No sé como explicarlo, para que vea... (Silencio) no que se hace lo que ella diga sino... (Silencio) es como...,¿Cómo te lo explico?

Viridiana: Es como, bueno si no estoy en lo correcto tú corrígeme

Martha: Sí (Asintiendo la cabeza)

Viridiana: ¿Es como en mi no va a quedar, yo voy a hacer lo que sea necesario por mi parte para llevar todo tranquilo?

Martha: Si algo así, más o menos, no por hacerme yo la sufrida, pero si de cierta manera como a no me dejas salir entonces me quedo, aún así cuando este mal pues me voy a quedar

Viridiana: Si, me imagino que ha de ser muy complicado...

Martha: Y es que si era de repente que me acordaba de mi novio y que quería salir, pero a la vez me quedaba era como un berrinche, ah pues no quiere que salga entonces no voy a salir, total, a la vez quizás también fue para hacerme la fuerte, además de que deseaba que ese permiso fuera de buena gana y de hecho como estaba mi hermano puede cierta forma él le decía pues déjala salir, pero pensé dije bueno a final de cuentas mi hermano no siempre va estar ahí abogando por mí

Viridiana: Y da te cuenta de que todo lo que esperas depende en gran medida de tu mamá, pero ¿tú que puedes hacer al respecto?, por que por lo que hemos visto tú esperas una respuesta, y pareciera ser que si no llega esa respuesta anhelada entonces no estas dispuesta a hacer nada

Martha: Creo que me sería muy difícil el expresárselo así nada más

Viridiana: Si te das cuenta, me has mencionado que el decírselo te ayudaría, ¿de que manera? ¿O cual es tu necesidad?

Martha: Es la necesidad de saber que le importo y que escucha por lo mismo, también yo creo que el poderlo sacar, el podérselo expresar sería de gran alivio

Viridiana: ¿Qué sacarías?

Martha: Estos sentimientos y emociones que por mucho tiempo me he tragado, hay veces que estoy llorando y mejor mi novio me pregunta, ¿qué tienes? o ¿por qué estas llorando?, y digo como es posible que él siendo mi novio se preocupe más por mí que mi propia madre

Viridiana: Entonces ¿consideras que tu mamá no se preocupa por ti?

Martha: Si se preocupa, pero creo que en ese sentido, no

Viridiana: En el emocional

Martha: Si por que a la mejor se puede preocupar por que como o no, por que me vista, por darme dinero, pero no por como me siento

Viridiana: Por lo que me dices para ti es primordial que se preocupe por ti en el aspecto emocional, sin embargo, el interés de tu mamá hacia ti es expresado en muchos aspectos, entonces de cierta manera buscas ese apoyo en ella

Martha: Ajá, y de hecho lo que me ha querido hacer ver mi mamá es que Iván es el problema, que si él desapareciera volveríamos a la normalidad

Viridiana: ¿Antes de que anduvieras con él se presentaron problemas parecidos? o ¿cómo era la relación con tú mamá?

Martha: Mmm, con respecto a mis novios era muy abierta, y van a salir, y era de que se ponía a platicar con ellos, y así no, que hicieron, igual era muy atenta con ellos, de hecho me molesto que la última vez me hablo mi ex novio y le dije dile que me hable en media hora, y ya me fui y se quedo hablando con él, entonces pues la verdad me moleste mucho con ella, o sea se pusieron a platicar de cosas personales y se tardaron como cuarenta y cinco minutos y ya le dije pues cuelga y me dice es que pareciera como si no tuviera con quien platicar, y le dije pues pareciera que tú tampoco, entonces pues la verdad me dio mucho coraje por que dije, no puedes tratar bien a mi novio pero si a él

Viridiana: Me imagino que no solamente te molestó que no tuviera el mismo trató con Iván que con tus otros novios, sino también el hecho de que este invadiendo tu intimidad

Martha: Si no es que es capaz de que hasta un día de estos me diga, por que no regresas con él, y es que no es por nada pero todo lo que tenga que ver con Iván o lo que ella crea que esta relacionado, pues ya es motivo para discutir, por ejemplo el sábado le dije voy a regresar como a las doce y media

Viridiana: Ajá...

Martha: Y me dijo aquí no es hotel, y le dije bueno entonces tú dime la hora, por que si te digo la hora que me parece adecuada y a ti no te parece entonces van haber problemas, mejor tú dime la hora , entonces son cosas así, que por ejemplo si llego a las doce y media ya dejo de ser señorita y cosas de ese tipo se imagina y es así con todo,

todo aquello que le da miedo lo globaliza, hace que todo sea malo, y creo que mi mamá se molesta más por que se da cuenta que no sedemos, y es que como que se imagino que si me comporto de determinada manera es por que él me dice, o algo así se ha de imaginar, entonces pues no nada que ver

Viridiana: Entonces es como si estuviera responsabilizando a Iván de todos tus actos

Martha: Si exacto, y sin embargo, esas reacciones que tú tienes son por las mismas reacciones que ella tuvo contigo...

Viridiana: ¿Cómo te afecta esto?

Martha: Pues me afecta bastante, por que Iván me esta dando todo lo que mi mamá no me esta dando

Viridiana: ¿Qué ocurriría si encontrarás en tu mamá todo eso que Iván te esta dando, consideraría que afectaría tu relación con él o en un caso extremo que concluyera su relación?

Martha: No se terminaría pero siento que quizás ya no sería tan fuerte, ya sería más tranquilo

Viridiana: Escucho una necesidad muy grande de tu parte de ser comprendida por tu mamá y esta necesidad viene siendo arrastrada por tres meses, es difícil la situación por que cuando ponemos la solución en manos de otra persona es como estar impotente a lo que uno quiere, entonces no podemos estar a la expectativa de lo que esperamos que los demás hagan y sobre todo que esa respuesta sea lo que deseamos

Martha: Si, aunque sinceramente en estos momentos estoy muy confundida, creo que debo de pensar en lo que voy hacer, por que pues si ya me di cuenta que si es por mi mamá las cosas no cambiarían

Viridiana: Todo este proceso lleva su tiempo, y va a tu tiempo, no tienes por que desesperarte, sin embargo, si puedes trabajar en ello, y este es un claro ejemplo a tal grado de que quieres que cambien las cosas

Martha: Si eso creo

Viridiana: Y date cuenta como es que a pesar de que yo puedo escuchar tu dolor y entenderlo para ti no va a ser suficiente, y también sería muy bueno que te salieras de ti misma de tal forma que pudieras ver lo que ve tu mamá, hay veces que cuando hacemos esto nuestro punto de vista cambia, y si no mínimo nos ayuda a saber lo que queremos hacer

Martha: Si lo voy a intentar

Viridiana: Por eso es conveniente que piense en que es lo que quieres hacer. Bueno por hoy se nos acabo el tiempo, pero antes de que te vayas me gustaría que me dijeras ¿cómo te vas? o ¿cómo te sientes?

Martha: Pues me siento aliviada, por que como lo dijiste, quizás no sea lo mismo expresárselo a mi mamá que a ti sin embargo, ayuda mucho y sobre todo a aclarar mis ideas, creo que conforme transcurra el tiempo tendré más idea de por donde quiero ir o que es lo que quiero hacer, sin embargo me siento tranquila, como te lo decía aliviada

Viridiana: Ok, pues por el día de hoy es todo, y como te repito esto es un proceso y no todo se resuelve de la noche al mañana, tú lo resolverás a tu propio tiempo

Martha: Sí, gracias, nos vemos la próxima semana

Cuarta sesión

Viridiana: Hola, Martha Lucía, ¿cómo estas el día de hoy?

Martha: bien ¿y tú?

Viridiana: También gracias ¿qué ha ocurrido estos últimos días?

Martha: Pues no mucho pues hay la llevo mas o menos en la relación con Iván, trató de que ya no discutamos tanto, y si, ya mi mamá pues lo saluda, ya le hablo un poco más, de hecho creo que la relación con mi mamá sigue mejorando, como que me demuestra que me quiere, ya es diferente

Viridiana: Por que consideras que es diferente, ¿Cuáles has sido esos cambios que tu has notado?

Martha: Pues por ejemplo, luego me lleva cosas, la última vez que me regaló algo me regaló unas pantuflas, y tú has de decir pues unas pantuflas que pues la verdad yo sentí, bonito por que ya tenía tiempo que no tenía esos detalles conmigo

Viridiana: Te noto feliz...

Martha: Si como no voy a estarlo, como te lo dije ya anteriormente, pues si me importa estar bien con Iván pero mi mamá es mi mamá y por el momento es mi principal familia

Viridiana: Claro ha de ser padre que ya no estés de intermediaria entre los dos, sino que por el contrario, que ya puedas convivir con los dos, sin tener que ocultar nada

Martha: Ajá, ya que en mi casa ya hasta se siente otro ambiente

Viridiana: Y además que bonito es que ya puedas disfrutar el compartir tiempo con tu mamá

Martha: Si (Silencio)

Viridiana: ¿Cómo siguen las cosas con tu novio?

Martha: Pues más o menos, lo que pasa es que volvimos a discutir

Viridiana: ¿Ahora cual fue el motivo de la discusión?

Martha: Pues es que mira yo estaba muy entusiasmada con ir a un concierto el sábado al zócalo, como seguido voy ya sea con mi novio o con mis amigos, pues hay me tienes bien entusiasmada, pues ya no, pedí permiso, me apure desde días antes para que el día que tuviera que salir casi, no hubiera reguero y así me pudiera apurar, entonces pues conseguí el permiso y me apure y me arregle, ya había pasado media hora de retraso para que mi novio pasara por mí, una hora, hasta que pasaron dos horas, y que le hablo al celular, y me contesta, y pues ya le dije ¿dónde estás? Y me dice es que sigo aquí en mi trabajo, y le dije y por que no me avisaste y me dice hay es que no tuve tiempo, ni cuenta me había dado de la hora que es, me dice ya voy para tu casa, pues ya llega y me salio con que no lo entiendo que esta trabajando y shalala, shalala, entonces pues lo que a mí me molestó pues fue que ni me avisara por que bien me pude haber ido con mis amigos, pero con eso de que quiere que todo lo hagamos juntos, ya te imaginarás

Viridiana: ¿Te noto molesta ante lo que me cuentas, es así?

Martha: Si la verdad sí, se me hace injusto, que yo me haya apurado, para ir a ese concierto y como que a él, pues no le importo

Viridiana: Es probable, que él no se percatara de todo tu esfuerzo realizado para poder ir, es como si no hubiera se hubiera dado cuenta del significado o del valor que tenía para ti.

Martha: Si, por que por ejemplo él me dijo, “ah ya, pues es sólo un concierto, no sé por que te pones, así”

Viridiana: No te ha llegado ocurrir, que en ocasiones uno no se da cuenta del significado que tienen las cosas, para las personas. Por ejemplo, que a tu novio le guste mucho algo y que quizás tú puedas decir, ¡ay! pues qué tontería, como es posible que le guste eso, o que se clave tanto con algo.

Martha: Sí me ha pasado

Viridiana: Y también si te das cuenta, es como si minimizaras lo que la otra personas esta sintiendo, o sea lo mismo que te hizo Iván, quizás con esto tú puedas comprender un poco más lo que tú sientes y no sólo eso, sino que también puedas transmitirle el significado que tienen ciertas cosas para ti

Martha: Pues eso creo, por que la verdad luego si me pasó, le digo, ¡ay cómo te emocionas con esa tontería” y si se molesta mucho

Viridiana: Y es probable, que él te diga, algo parecido con respecto al concierto

Martha: Ajá (Asintiendo la cabeza), por que hasta como que se indignó, por que lo veía como una tontería

Viridiana: Pero obviamente, tú no, aún las cosas pequeñas, pueden llegar a ser muy valiosas de acuerdo al significado que les demos

Martha: Voy a tratar de entenderlo un poco más respecto a las cosas que me a mí se me hacían bobas o tontas, y pues de cierta forma le voy a pedir también respeto por lo que siento y en un dado caso que aún así me siga diciendo que lo que a mi me gusta es un tontería o cosas por el estilo, pues ya podré ejemplificarle, con lo que a él le gusta y a mi no, y entendiendo el significado que para el representa

Viridiana: ¿Consideras que esto, podría beneficiar tu relación?

Martha: (Silencio), pues yo creo que si, por que sería entendernos un poco más y por otro lado respetar nuestros puntos de vista

Viridiana: Claro, sería el comprender lo que el otro está sintiendo...

Martha: sí

Viridiana: ¿Qué más ocurrió?

Martha: Pues yo si me enojé bastante por lo que ya te comenté, y le dije que me hubiera dicho y así hubiera podido haber ido con mis amigos y no le gustó, por que me dijo, no que íbamos a ver todo juntos, que ya habíamos quedado en eso, y pues yo le dije que si lo quería así pues por que no me aviso para que yo pudiera ver si salía o no y es que él se escudaba en el hecho de que no sabía a la mera hora le avisaron que se tenía que quedar y cosas así por el estilo

Viridiana: Entonces, ¿Esa es tu mayor molestia el que no te hubiera avisado?

Martha: Si, por que me hace pensar que nada mas me quiere tener encerrada, por que a ver, por qué no me dijo vete con tus amigos

Viridiana: Sin embargo no estas segura, y creo que la única persona que te podría sacar de esa duda es él

Martha: Pero ya no le quiero preguntar, por que siento que vamos a seguir peleando

Viridiana: Si esa es tu decisión esta bien, sin embargo, ten en cuenta que al preguntar algo no tienes por que estar peleando, es como si yo te dijera: Martha Lucía deja ahí (tono gritando), o si yo te digo, Martha Lucía deja ahí por favor, por que puedes romper eso y te puedes lastimar (tono tranquilo). Si te das cuenta te estoy diciendo realmente lo mismo, pero el contexto y la forma en que lo dices, obviamente influyen para como reaccione la otra persona

Martha: Ajá

Viridiana: Como te digo, tú decisión de hablar con él es tuya, pero le hecho de emplear esto en cualquier tipo de relación, te podría beneficiar, en este caso que es lo peor que Iván podría hacer

Martha: Pues quizás que se enoje, y empiece a gritar

Viridiana: ¿Y tú que podrías hacer ante esto?

Martha: No sé, creo que tratar de guardar la calma

Viridiana: Entonces si por ejemplo tu mamá o Iván comienzas a discutir con ellos, ¿tú que considerarías que podrías hacer para que no siguiera la pelea?

Martha: Pues yo creo que escucharlos, expresar mi punto de vista sin alterarme, por que si no se va a convertir en una pelea de haber quien grita más, y creo que esa no es la solución en absoluto

Viridiana: Por el día de hoy se nos esta acabando el tiempo, tenemos que ir cerrando la sesión

Martha: Sí

Viridiana: ¿Hay algo más que te gustaría comentar al respecto o sobre lo que te llevas el día de hoy?

Martha: Pues creo que si aplico lo que me dijiste de valorar las cosas o verlas como los demás lo ven creo que podría solucionar muchos conflictos que tengo con Iván y con mi

mamá, además de que yo también podría transmitir lo que representan para mí ciertas cosas, por otro lado pues el hecho de no quedarse callada no significa que nada más voy a decir lo que siento y pienso, si no también pues como que hay que entender un poco lo que el otro está sintiendo.

Viridiana: Claro, y te imaginas ya estarías comenzando a desarrollar una de las principales características que un psicólogo debe tener, que es el escuchar de manera atenta a los demás y sobre todo comprender lo que eso representa para esa persona y pues obviamente tú estás en formación

Martha: Ajá (Asintiendo la cabeza)

Viridiana: Pues por el día de hoy es todo, ¿no sé si a ti te gustaría agregar algo más?

Martha: no

Viridiana: Bueno, pues cuídate mucho, nos vemos la próxima sesión

Martha: Tu también, gracias

Quinta sesión

Viridiana: Hola, ¿Cómo estás?

Martha: Bien ¿Y tú?

Viridiana: También gracias, ¿Qué ha ocurrido esta semana?

Martha: Pues mira de cierta forma las cosas con mi mamá como que han ido cambiando

Viridiana: ¿A qué te refieres con que han ido cambiando?

Martha: No sé si recuerdas que de cierta forma como que nos encontrábamos un poco distantes la una de la otra y en esta última semana, como que nos hemos estado comunicando mejor, por ejemplo me di cuenta que si yo me seguía alejando las cosas no iban a cambiar, por tanto decidí que cuando llegara ella de trabajar y yo de la escuela, ya no me iba a subir a mi cuarto, sino más bien me iba a acercar más a ella y le iba comentar que fue lo que ocurrió en el día y tal como te lo cuento así lo hice y en verdad que vi resultados.

Viridiana: ¿Cómo fueron esos resultados?

Martha: Pues mira es como si a raíz de que yo intenté acercarme a ella, ella también lo hizo y sabes que fue lo que me hizo más feliz

Viridiana: ¿Qué?

Martha: Pues que por ejemplo, salí con mi mamá y nos encontramos a los papás de Iván y de ser sincera no sabía como iba a reaccionar porque como tú lo sabes mi mamá no quiere a Iván y por obvias razones tampoco a sus papás, sin embargo, lo que me dijo fue ¿Qué no vas a saludar a tus suegros? y de ser sincera yo me quede muy sorprendida, nunca pensé que mi mamá, me fuera a decir eso.

Viridiana: ¿Cómo te hizo sentir esta reacción de tu mamá respecto a los papás de Iván?

Martha: ¡Uy!,... no puedes imaginar lo feliz que me hizo, lo curioso es que no fue sólo eso hecho

Viridiana: ¿Entonces hubo otro?

Martha: Sí

Viridiana: ¿Te gustaría hablarme más al respecto?

Martha: Sí mira, lo que ocurrió fue que la verdad yo ya no pensaba salir el fin de semana porque yo anteriormente le había pedido permiso a mi mamá de ir con unos amigos, entonces me imaginé que no me iba a dejar salir con Iván, lo curioso fue que mi mamá me dijo ¿Por qué no te has arreglado?, ¿Qué acaso no vas a salir con tu novio? (Martha al narrar esto, refleja cara de asombro)

Viridiana: ¿Qué te produjo, el que tu mamá haya reaccionado de esta forma?

Martha: De ser sincera creo que asombro, porque pensé, espérate creo que esto no es nada más de un ratito y ya, sino es como si realmente mi mamá hubiera tomado otra actitud.

Viridiana: Comprendo que esto fue sorpresivo, sin embargo, noto en tu rostro una gran sonrisa

Martha: Si así es, lo que ocurre es que en verdad esto me hizo muy feliz, el problema fue que al poco tiempo dijo algo que no me gusto mucho

Viridiana: ¿Qué fue?

Martha: Lo que ocurre es que cuando yo ya me iba, mi mamá me dijo: “espero que esta noche no regreses en un mar de lágrimas”, pero a pesar de su comentario, no empañó todo lo bueno que había hecho

Viridiana: Noto que han existido cambios, en esta última semana con respecto a la relación con tu mamá y ¿Qué ha ocurrido con tu novio?

Martha: La verdad, las cosas no andan muy bien por que hemos peleado, pero a pesar de ello sigo contenta

Viridiana: Noto en tu rostro esa alegría, sin embargo, pareciera que esa sonrisa no es completamente feliz como si le faltara algo, ¿Es así?

Martha: Pues es por lo mismo de Iván, no me gusta pelear con él, ¿Por qué ahora que estoy bien con mi mamá tengo que estar peleando con él?, no lo entiendo

Viridiana: ¿Te gustaría que habláramos más acerca de esta pelea?

Martha: Si, mira todo comenzó por que salimos, entonces íbamos juntos, cuando de pronto se encontró unos amigos y unas amigas, entonces él los saludo y me dijo si quieres adelántate entonces pues si me adelántate, pero a final de cuentas pues iba con él entonces lo tenía que esperar, porque si no ya es como si cada quien anduviera por su camino y ya no, pero me comencé a desesperar porque ya se estaba tardando mucho, entonces le dije: “Iván te estoy esperando” fue entonces cuando ya se despidió de sus amigos y ya fue a donde yo estaba

Viridiana: Me imagino que desde ahí comenzaste a molestarte...

Martha: Si y es que eso no fue todo, porque ya después yo le dije, oye ¿no sabes que me molesta que me tengan ahí esperando? y le dije además tú si te pones bien celoso de mis amigos de la escuela, pero tú si bien que andas ahí salude y salude a tus amigas y ni siquiera me las presentas

Viridiana: Recuerdas que ya habíamos hablado al respecto de los celos de él

Martha: Si, precisamente por eso fue mi comentario, no me molesta que tenga amigas, pero si es muy injusto que a él no le guste que yo tenga amigos, pero a él si le gusta tener muchas amigas, a final de cuentas es su vida, pero quieras o no son cosas que a mí también terminan involucrándome. Pues ya después seguimos discutiendo y me dice de haber sabido que te ibas a poner así hubiera preferido no salir y cosas de ese tipo, entonces pues la verdad a mi si me lastimó ese tipo de comentarios porque tú sabes todo lo que he hecho porque mi mamá acepte a Iván, entonces para que él me salga con algo así, pues si me molesta

Viridiana: Comprendo que ha de haber sido frustrante el hecho de que logres cosas positivas con tu mamá y que por otro lado tu novio no las vea

Martha: Exacto que no las vea me molesta

Viridiana: Recuerdas que me llegaste a comentar que si mejorara la relación con tu mamá, quizás la relación con Iván ya no sería tan fuerte, ¿Crees que tenga que ver algo de esto?

Martha: No sé pero no creo, lo único que sé es que voy a poner todo de mi parte para que continuemos juntos

Viridiana: Entonces si tú estás dispuesta a seguir con esta relación ¿Qué crees que deberías hacer?

Martha: Pues no sé, creo que debo de hablar más con Iván, o sea, que podamos tener una mejor comunicación, porque creo que es lo que nos ha hecho falta últimamente y creo que principalmente vamos a ver el tema de los amigos y de los celos porque la verdad hay cositas que no me gustan como las que te digo, que él si pueda tener muchas amigas y se moleste porque yo tengo a mis amigos, además imagínate como me siento cuando mi mamá no me deja salir, él si se va con sus amigos, pero cuando yo le digo que quiero hacer algo con mis amigos, él automáticamente se apunta y luego me sale con que es que quiero hacer todas las cosas contigo, por eso siempre te acompaño

Viridiana: ¿Y has tratado este tema más a fondo con él?

Martha: No muy bien, es que saco el tema y se pone bien loco, ya vez ya quieres pelear quien te entiende, según quieres estar bien, shalala, shalala, si te digo me sale con cosas de ese tipo, pero yo creo que si voy a hablar con él, por que la verdad como que no me gusta que estemos así

Viridiana: ¿Cómo te sentiste después de esta discusión?

Martha: Pues un poco mal, pero desahogada, no me gusta quedarme con las cosas

Viridiana: A pesar de que me estás hablando que tuviste problemas con tu novio, sigo notando en tu rostro una sonrisa, la cual no había visto antes, si te había visto sonreír pero nunca así

Martha: Es que el hecho de que mi mamá haya tenido ese cambio me hace muy feliz no tienes idea de cuánto

Viridiana: Si me imagino, es algo que has estado buscando por mucho tiempo

Martha: Y es que si tú vieras, has de cuenta que es como si mi mamá de antes con la que me llevaba bien hubiera regresado

Viridiana: Si bien es cierto que has logrado muchos avances, entonces que consideras que podrías hacer para que tu mamá continué con esta misma actitud

Martha: No lo sé, no lo había pensado, pero si creo que tengo que hacer algo, no sé por ejemplo creo que ya voy a ser más atenta con ella acercarme más, que también ella note

un cambio en mí, voy a contarle de mis cosas para que no tenga desconfianza y pueda confiar más a en mí, ¡ah! lo que se me pasó contarte es que cuando regresé esa noche a mi casa pues regresé con los ojos llorosos además de que regresé más temprano de la cuenta y ya no, mi mamá me preguntó ¿Qué me había pasado? y yo le dije que nada y me dice ya ves por que luego no me gusta dejarte salir, te vas feliz y ve como regresas

Viridiana: Y ¿Qué piensas al respecto de lo que tú mamá te dijo?

Martha: No sé ni que pensar...

Viridiana: Pónte en el lugar de tú mamá, tú tratas de cambiar para que la relación entre tú y tú hija sea mejor y lo haces, cambias entonces, el día que la dejas salir con el chavo que no te simpatiza llega llorando, ¿Cómo te sentirías?

Martha: Mal

Viridiana: ¿Por qué mal?

Martha: Porque le di permiso

Viridiana: Y lo peor de todo es que no sabes ni porque lloras, recuerda que la mayoría de las mamás lo que menos quieren es que les toquen a sus hijos y si no sabe lo que te pasó, pues que no se ha de imaginar. Ahora ya situándote en el papel de Martha, le das un poco de confianza a tú mamá, pero no le cuentas todo y luego ve eso, como no quieres confundirla

Martha: Si la verdad no había pensado en eso

Viridiana: Mira es tu decisión que le cuentas y que no, a tu mamá. Nada mas quiero que comprendas como se siente ella y en base a ello tú ya puedas tomar una decisión de lo que haces

Martha: Si yo creo que voy a ser algo, lo tengo que pensar, porque no tienes idea lo bonito que es estar bien con mi mamá

Viridiana: Y ¿Qué va pasar con respecto a tú novio?

Martha: Voy hablar con él de manera muy tranquila, respecto a las cosas que me gustan y que no me gustan, para poder llegar a un acuerdo, igual que él me diga las cosas que

le parecen y no de mí, pero esto para bien para que nuestra relación se pueda hacer más sólida

Viridiana: Por el día de hoy nuestra sesión a concluido, ¿Tienes algún comentario que hacer?, ¿Cómo te vas?

Martha: Cada que salgo de aquí me voy como que más ligera, muy tranquila, bien.
Gracias

Viridiana: Bueno, entonces ¿te parece si nos vemos la próxima semana en el mismo horario?

Martha: Si... está bien

Viridiana: Ok, entonces cuídate mucho

Martha: Tú también, adiós

Sexta sesión

Martha: ¡Hola!

Viridiana: ¡Hola!

Viridiana: ¿Cómo has estado?

Martha: Muy bien ¿Y Tú?

Viridiana: También gracias. ¿Qué ha ocurrido en este tiempo en el que no, nos hemos visto?

Martha: Con mi mamá, como que ya todo ha cambiado demasiado

Viridiana: ¿En qué aspecto?

Martha: Pues sí, ya está más tranquila, no se enoja porque salga con mi novio, lo que sí es que en ocasiones hay comentarios, por ejemplo cuando él me regala cosas me dice “pues no te vayan a salir caros sus regalitos”, o críticas como “¡ay! esa baratija te regalo”

Viridiana: Es ¿Cómo si por un lado tratara de aceptar la situación pero por otro lado, no está conforme?.

Martha: ¡Ajá!, o a parte si me regala cosas caras, me dice ¿Por qué te regala cosas caras?, o sea, no se le tiene contenta con nada.

Viridiana: ¿Consideras que ese tipo de acciones como el que te regale algo le moleste?

Martha: No, más bien y creo que es más bien la persona, porque creo que a final de cuentas no ha terminado de aceptarlo por completo, ¿Por qué? no sé, yo siento que luego como que se imagina cosas, no sé, si me regala algo, ella me dice y ¿Ahora por que te regaló eso?, ¿Qué le diste o qué?, y la verdad a mi sí me molestan mucho esos comentarios por parte de mi mamá, porque oye soy su hija, si alguien debería de apoyarme esa debería de ser mi mamá, no se da cuenta que hasta cierto punto, pues me está ofendiendo, pues ¿Qué cree que me estoy vendiendo o qué?. Pero en fin, así es mi mamá, pero a pesar de todo eso, nuestra relación sigue bien, pareciera ser que siempre el granito negro del arroz va ser Iván

Viridiana: ¿Qué te produce el hecho de saber que quizás, esto nunca cambie?

Martha: Pues creo que pues sí sigue, siendo un poco incomodo, pero ya no es como antes que eran peleas tras peleas y la verdad pues es que mi mamá y yo no nos entendíamos y ahora, pues no pasa de que se ignoren y ya no hay problema, luego todavía me sale Iván con que ¡ay! es que tu mamá esto o mi mamá me dice “es que Iván lo otro” y también lo que me da gusto es que mi mamá ya no lo arremete tanto. Hay veces en las que Iván me dice: “es que tú mamá no va terminar por aceptarme” y pues yo le digo que si, sólo es cuestión de que tenga paciencia

Viridiana: ¿Pero ya esta todo mejor?

Martha: Si eso parece, bueno últimamente he discutido un poco con mi mamá, porque me salgo los sábados y los domingos y es que ella por ejemplo los domingos o se va a misa o va a ver a alguno de mis hermanos y a mi sobrinito, entonces si se enoja porque salgo con Iván y ya no estoy con ella, pero pues ¿Qué puedo hacer? y me reclama, me dice bueno tú desde que tienes novio, te has olvidado de que también tienes familia y así no, como que se pone bien loca (ríe) y es que por el otro lado también se encuentra Iván y quiere que nos veamos también los domingos

Viridiana: ¿Y a ti realmente qué te gustaría? Porque ya escuche lo que le gustaría a tú mamá y lo que le gustaría a tu novio, ¿pero a ti...?

Martha: No sé, porque siento que es muy difícil escoger

Viridiana: Bueno en este caso imagínate que tanto tú mamá como tú novio, te dicen tú elige, no hay ningún problema no nos va afectar lo que decidas, ¿Tú qué elegirías?

Martha: Creo que elegiría estar con mi familia, porque con mi mamá casi no estoy, ya tiene mucho tiempo que no veo a mis hermanos, tampoco a mi sobrinito y además a Iván lo veo en toda la semana cuando me voy a la escuela y también lo veo los sábados, pero obviamente no quiero hacer sentir mal a nadie

Viridiana: No sé si te has dado cuenta que a final de cuentas, siempre va haber alguien que no esté de acuerdo con tu decisión en este caso tú mamá y tampoco has hecho lo que tú realmente quisieras, entonces dime ¿Qué puedes hacer?

Martha: ¿Elegir?

Viridiana: Eso me lo tendrías que responder tú, porque lo que si esta claro es que tienes de dos caminos o quedarte como estás, lo cual también es valido o cambiarlo, recuerda que es tú decisión por donde llevar tú vida

Martha: Me cuesta mucho trabajo... a ver déjame pensar que es lo que quiero hacer, a ver déjame pensar (Silencio). Creo que ya sé, mira me parece que lo más conveniente es cambiar esta situación, porque si es cierto, siempre hay una parte inconforme y yo también estoy inconforme, entonces, si alguien va estar contenta con esta decisión debo de ser yo

Viridiana: ¿Realmente eso es lo que quieres?

Martha: Si eso es lo que quiero, el problema es que no sé ¿Cómo se lo valla a decir a Iván?, porque no creo que le guste la idea, pero pues a final de cuentas es mi decisión, por que ve por ejemplo en su caso, su familia no esta los domingos, entonces, pues si cambia la situación, porque para él no es difícil elegir, entre quedarse en su casa o verme

Viridiana: ¿Estás consciente de que esto te va a traer consecuencias, positivas o negativas?

Martha: Pues si, porque si sé que me voy a pelear con él, pero trataré de que me comprenda y es que, es una situación difícil, hay veces que no sabes ni para donde hacerte

Viridiana: Si me imagino, creo que si por ti fuera tratarías de estar bien con ambos, de hecho es lo que te está causando conflicto, el querer estar bien con ambos y no el no poder

Martha: Si (Asintiendo la cabeza)

Viridiana: Pues ya me contarás cómo te fue, sólo está preparada para todo y con esto te digo cosas buenas y cosas malas

Martha: si

Viridiana: ¿Qué más consideras que es relevante que te haya ocurrido?

Martha: Pues además de eso, pues peleas con Iván por sus celos, nuevamente

Viridiana: ¿A qué se debió su discusión?

Martha: Lo que pasa es que yo ya no lo dejaba revisar mi celular, entonces pues que se le ocurre revisarlo y encontró un mensaje de un amigo, de hecho no decía nada malo, pero se puso bien loco, me salió con que, es que se supone que nadie más debe tener tú número, esto es para que nada más tú y yo nos hablemos y ese tipo de cosas, entonces, pues la verdad si me molestó que estuviera invadiendo mi privacidad, porque ese día yo fui al baño, estábamos en su casa y ya cuando salgo, ya estaba molesto, entonces pues yo también le reclamé pues que ¿Con qué derecho estaba revisando mi celular?, pues entonces se armó la trifulca, porque los dos estábamos en nuestros papeles de dignos y ya pues al rato se nos pasó, pero lo que si le dejé bien en claro fue que no me gustaba que revisara mis cosas a escondidas, pues total que me las pida. Entonces esa fue la primera discusión. Tuvimos otra muy similar, tres días después y fue por un motivo muy similar, porque esta vez yo me puse a revisar su celular empecé a jugar y ya después me puse de metiche y dije para que vea lo que se siente y ya ¿No? le encontré mensajes de sus amigas y esos mensajes decían que mi novio la había buscado y no sé que tanto, entonces pues si me molestó un poco y no tanto el que la haya buscado o que le haya mandado mensajes, sino como se contradice, bien que quiere que yo no de mi celular y el bien que lo anda dando. Entonces pues ya venía y le reclamé, le dije que no era justo que por un lado él este diciendo que los celulares son únicamente para que nos estemos comunicando él y yo y ve con que me sale, pues otra vez nos volvimos a pelear, es que eso me molesta mucho el que se contradiga

Viridiana: ¿Me podrías hablar un poco más de esta molestia?

Martha: Si, es que se me hace injusto que cuando a él le convenga aplique las reglas que se establecieron y ¿Cuándo no...?

Viridiana: A cualquiera le molestaría esa situación, el hecho de decir se congruente con lo que dices, ¿No?, bajo que otra situación consideras que es incongruente

Martha: ¡ah!... pues eso está relacionado con otra pelea que tuvimos no hace mucho

Viridiana: ¿Qué pasó?

Martha: Pues es que luego me viene a acompañar a la escuela y ese día entraba tarde a trabajar, entonces le dije que me esperara y si me esperó y todo, entonces me encontré a un amigo y ya lo saludé, pero a mi novio nunca le ha caído bien mi amigo, porque dice

que a mi amigo le gustó y no sé que tanto, entonces mi amigo pues educado le tendió la mano y como que Iván dudo para saludarlo y eso porque yo le dije saludalo, sino quien sabe si lo hubiera saludado, pues ya pasó pero cuando estábamos... pues nos pusimos a discutir por lo mismo, a mí me molestó que lo tuviera con la mano tendida y a él que yo le siguiera hablando, entonces no lo entiendo porque según él me tiene mucha confianza y ya desconfía hasta de mis amigos, los cuales conoce

Viridiana: ¿Cómo te sentiste, después de que pudiste decirle todo lo que estabas sintiendo?

Martha: Un poco mejor, pero no por completo porque sé que esto va a continuar...

Viridiana: ¿Qué consideras que podrías hacer para que esta situación cambiara?, porque me imagino que quieres que cambie

Martha: No sé, creo que de momento, debo dejarle bien en claro las actitudes que de él me molestan y ¿Por que no? también que él me diga lo que le molesta de mi persona, para ver juntos que podemos hacer

Viridiana: Si dejan bien en claro, las cosas que a cada uno le molestan quizás podrían llegar a un acuerdo, pero ten en cuenta que es muy diferente una conversación a una pelea, en una conversación se pueden llegar a más acuerdos

Martha: Sí, principalmente eso, lo que menos quiero es estar peleando con él, es muy desgastante para los dos y sobre todo para la relación

Viridiana: ¿Qué ocurriría si el comenzará a pelear?

Martha: No sé, me imagino que yo también, pues estaría a la defensiva

Viridiana: Entonces si esa fuera la reacción de tu novio, ¿Tú reaccionarías así?

Martha: Si eso creo

Viridiana: ¿Crees que de esta manera podrían llegar a un acuerdo?

Martha: No pues la verdad no

Viridiana: Entonces, si llegará a haber esa respuesta de su parte, ¿Tú que harías?

Martha: Creo que tratar de tranquilizarme. Lo que pasa es que me cuesta mucho trabajo poder controlar mis impulsos

11,5

Viridiana: Es como si tú llegas molesta y me dices sabes que esto y esto y esto y lo otro y yo conservo la calma, ¿Qué pasaría contigo?

Martha: Me imagino que a final de cuentas me calmaría

Viridiana: ¡Exacto! es lo más probable, entonces, ¿No crees que esto se podría aplicar a tú vida o en especial a esa situación?

Martha: Yo creo que sí, sé que no es fácil, pero tampoco es imposible

Viridiana: Pues ya me estarás contando como te fue al respecto...

Martha: Sí

Viridiana: ¿Hay alguna otra cosa de la que quisieras hablar por hoy?

Martha: No, es todo

Viridiana: Me gustaría que me dijeras ¿Cómo te vas?

Martha: Bien, porque la verdad creo que ya traía cargando muchas cosas, como coraje, enojo, no sé muchos sentimientos y el expresarlos aquí me hace sentir bien y es que además me siento comprendida y por otro lado como que ya tengo más clara la idea de lo que quiero hacer.

Viridiana: Bueno, pues por mi parte es todo, nos veríamos hasta la próxima sesión, ¿Te parece?

Martha: Sí, ¿A la misma hora?

Viridiana: Si a la misma

Martha: Ok, gracias

Viridiana: Adiós, cuídate mucho

Séptima sesión

Viridiana: ¿Cómo has estado?

Martha: Bien

Viridiana: ¿Sí?

Martha: Sí

Viridiana: De hecho reflejas mucho tú sentir en tú rostro, se te ve alegre

Martha: ¡Ajá! (sonríe)

Viridiana: Habían ocasiones en las que te preguntaba ¿Cómo te sentías? y tú me decías que bien, sin embargo, como que ese bien no se escuchaba muy convincente y esto se reflejaba en lo que me decías durante la terapia. Y me imagino que esto ha de ser por los cambios que ha habido en tus relaciones ¿Es así?

Martha: Si la verdad sí, todo a mejorado mucho sobre todo con mi mamá y pues también con mi novio (Silencio corto)

Viridiana: Es normal que existan conflictos con las personas que nos rodean, por ejemplo la mamá, los hermanos, el novio; sin embargo, es diferente cuando ya nos está afectando en gran medida esta situación, como es el caso de cuando tú llegaste aquí ¿Cómo te sientes con esto? y con el hecho de que hoy es nuestro último día aquí

Martha: Pues me siento de cierta forma bien y eso indica que he tenido un crecimiento personal y de cierta manera como que también es... (Silencio corto), no sé (mmm) es como decir ¿Qué es lo que viene ahora que no este en terapia?, ¿Qué va pasar, cuando no estés ahí?

Viridiana: Sin embargo, yo creo que tú mejor que nadie sabes que tienes la capacidad de enfrenar las situaciones conflictivas que se te presenten y la prueba de lo que te estoy diciendo, está en que nos dejamos de ver por un periodo largo en vacaciones y a pesar de ello tú supiste manejar las situaciones que se te presentaban y es muy probable que ese tiempo que estuviste sola te sirvió para ordenar tus ideas, pensar en lo que quieres realmente y date cuenta que en ningún momento me hablaste para decirme hoy me

siento mal, necesito hablar contigo o alguna situación parecida y quizás a la mejor se te presentaron problemas pequeños, pero a final de cuentas tú lo solucionaste y tú ya me lo dijiste en otras palabras ya estoy lista para lo que venga, es probable que quizás como cualquier otra persona estarás vulnerable a situaciones para las que no estabas preparada, pero eso no significa que no puedas resolverla. Y si te das cuenta a lo largo de la terapia como que fuiste adquiriendo ciertas herramientas que te han ayudado a crecer como persona y si estas las utilizas en tu vida diaria es más sencillo que puedas enfrentar o solucionar las problemáticas que se te presenten, ¿No lo crees así?

Martha: Sí

Viridiana: Entonces en general ¿ya te sientes mejor?

Martha: Si

Viridiana: Porque por si lo recuerdas en un inicio llegaste aquí por lo de tú mamá y ya posteriormente fueron surgiendo cositas, ahí con la relación de pareja que llevas con Iván y esto se debió a que tú consideraste que debías de hacer ciertos cambios a tú persona, lo cual pues repercutió en tu relación de pareja ¿Te sigue causando conflicto estas repercusiones?

Martha: No, ya no

Viridiana: ¿Ya lo acepta tú novio?

Martha: Si, como que ya lo asimila mejor

Viridiana: Te noto muy segura en lo que me dices ¿Es así?

Martha: Sí, me he estado proponiendo tener una actitud así como que más positiva

Viridiana: ¿Qué ha pasado con la relación que llevas con tú mamá?

Martha: Pues ya trato más de inmiscuirla más en lo que me pasa, si tengo problemas con Iván pues se los cuento, para que ya no se quede con la duda y también con esto, pues también hago que ella vea el lado bueno de él

Viridiana: ¿Qué cambio ha tenido tú mamá antes esta situación?, o sea, ¿Qué le cuentas lo que ocurre entre ustedes?

Martha: Como que se siente más segura que yo le cuente lo que esta pasando y también su actitud ya no es de no quiero escuchar, así de no me importa, ¿No?, cosas así. Algo

que esta relacionado con eso fue el hecho de que no sólo pude acercarme más a mi mamá sino también a mis hermanos y a mi sobrino, aunque si me costó que Iván lo aceptará pues ya lo acepta y creeme que es bonito saber que no tienes por que estar peleado o con el novio o con la familia puedes convivir con ambos (Silencio)

Viridiana: Con respecto a tus decisiones y emociones ¿A habido un cambio respecto a tus decisiones y emociones?

Martha: Si, ya me responsabilizo más en mis emociones, también ya soy como que más consciente, también con mis actitudes

Viridiana: Me estas diciendo algo muy importante, me estas diciendo que tú te haces cargo de lo que sientes y haces, por tanto ya no puedes adjudicarle a las demás personas lo que te pase. Y date cuenta de los frutos que te trajo tener un cambio de actitud, ya no era de voy a cambiar a mi mamá o voy a cambiar a mi novio, no, sino más bien tú cambio de actitud provocó un cambio de actitud en los demás. Y creeme que cuando uno cambia, no siempre resulta favorable, tú lo pudiste observar con tú novio, como fue que se puso cuando comenzaste a cambiar, sin embargo, esa fue tú decisión y es importante que te responsabilices de ella, para ello es importante que estés convencida de lo que quieres, sientes y piensas

Martha: Estoy muy contenta con todo lo que he logrado

Viridiana: A mi también me da gusto lo que has logrado, ahora me gustaría que me dijeras ¿Cómo te sentiste durante este acompañamiento?

Martha: Yo siento que íbamos bien y aparte siento como que las cosas se iban dando, no era todo rígido, de que mañana tenemos que hacer esto y pasado esto, fue algo como más natural como más fluido o espontáneo, no sé como explicarlo, entonces siento que en ese aspecto pues íbamos bien, porque no era de que tú dijeras, pues hoy vamos hacer esto y luego vemos cómo te sientes o algo así por el estilo, siempre te enfocaste en lo que sentía y estaba experimentando en cada momento, en pocas palabras siempre fui el centro de atención y eso me hizo sentir muy bien

Viridiana: ¿Cómo sentiste el ambiente de la terapia, con el clima que se creó?, ¿te sentiste en confianza o no?

Martha: Me sentí muy a gusto y además como que brindas esa confianza

Viridiana: ¿Algún otro comentario que tengas respecto a la terapia?

Martha: Pues simplemente que me ayudó, a tal grado que he recomendado a mis amigas que asistan a terapia psicológica, porque yo he visto resultados y creo que al igual que a mi, a muchas otras personas les podría ayudar a cambiar su vida

Viridiana: Pues me dio mucho gusto haber trabajado contigo, el que hayas cubierto tus expectativas y sobre todo espero que esta experiencia te sirva a lo largo de tu vida. Para mi ha sido un placer conocerte y pues por mi parte es todo

Martha: Te agradezco mucho, porque siempre estuviste aquí, nunca me fallaste, estuve muy contenta con la terapia y esto me va servir para mi vida, sobre todo para ser mejor persona

5.7.2 Aspectos relevantes durante el proceso

Para que pudiera existir una apertura por parte de Martha fue de gran importancia, aplicar las tres actitudes básicas (aprecio positivo incondicional, autenticidad y/o congruencia y empatía), ya que estas propiciaron un clima idóneo el cual facilitó el desarrollo de las sesiones.

Durante el acompañamiento a Martha se emplearon reflejos de contenido y de sentimiento principalmente, además de que se recurría frecuentemente al conflicto mayéutico, con la finalidad de confrontarla entre lo que pensaba, hacia y decía, ya que solía ocurrir que cuando se presentaba algún conflicto con su mamá, experimentaba diversos sentimientos como es el caso de la tristeza y resentimiento; sin embargo, no hacía nada y dejaba toda la responsabilidad en manos de su mamá. En ocasiones se requirió usar la concretización puesto que solía ocurrir que no era lo suficientemente clara con lo que expresaba.

Martha al aplicar las tres actitudes básicas en la relación con su mamá y con su novio, comenzó a notar cambios, por parte de ellos, hacia su persona, con esto se vio beneficiada su comunicación con los demás.

5.7.3 Retroalimentación

Martha manifestó haber obtenido los resultados deseados, ya que la relación con su mamá se vio beneficiada, al existir un acercamiento por parte de las dos, ya existía una mayor comunicación. Por otro lado esto también se vio reflejado en el cambio de actitud que la mamá de Martha tenía ante el novio de su hija, puesto que no lo aceptaba en absoluto.

Martha comenzó a involucrar más a su mamá en su relación con la finalidad de que pudiera comprender lo que estaba viviendo y experimentando, esto le permitió ceder un poco más en permisos y se reestableció la confianza entre ellas.

Para esta usuaria dejó de ser un conflicto, el decidir entre pasar tiempo con su familia o con su novio, se dio cuenta que ambos son importantes en su vida por lo cual podría dividir su tiempo para compartirlo con ambos.

De igual manera dentro de su relación de noviazgo, ambos comenzaron a ser más empáticos con el otro, al igual que se establecieron limitantes, que permitirían guardar respeto ante el otro. Esto forjó los cimientos de su relación. Ella considera estar preparada para cualquier cosa que se pueda presentar en el futuro. Así mismo comenzó

a responsabilizarse de sus sentimientos y acciones que perjudicaban su noviazgo o que afectaban cualquier otra relación que pudiera tener.

No obstante, no sólo se responsabilizó de sus sentimientos, sino también de sus acciones, puesto que para tomar alguna decisión visualiza las consecuencias que esto le podría acarrear (positivas o negativas), tomando en cuenta que sería la única responsable de éstas.

5.7.4 Incidencias

Dentro de las incidencias que se presentaron durante el acompañamiento se encuentran el que Martha llegó retrasada de tiempo en dos ocasiones, sin embargo, antes de la hora límite, esto provocó que el lapso de su sesión se viera reducido. Otro aspecto que redujó su tiempo fue que el cubículo que estaba destinado para su terapia en ocasiones se encontraba ocupado.

Dentro de las interrupciones se encontraron principalmente el sonido del celular, ya que si bien es cierto que en un inicio se estipuló que se tenía que apagar éste al dar inicio la sesión, en ocasiones lo olvidaba. Además del sonido del celular, también llegó a ocurrir que otros facilitadores interrumpían el acompañamiento.

En una ocasión ocurrió que durante la sesión de Martha, el pasillo de los cubículos se encontraba lleno por personas ajenas a las sesiones de acompañamiento y no sólo eso sino también se encontraban ingiriendo alimentos, por lo cual no sólo obstaculizaban el paso a los cubículos, sino también se expedía un olor a comida, además de los sonidos que producían estas personas.

Entre otras de las incidencias también se presentó que dentro del cubículo se encontraba material ajeno al acompañamiento.

5.8 Omar H.

Edad: 24 años

Carrera: Optometría

Estado civil: Soltero

Vive con: Su padre, su madre, es el menor de diez hijos.

Problemática: Inestabilidad en su noviazgo y mala comunicación en éste.

5.8.1. Sesiones

Omar H.

06 de Noviembre del 2006

Primera sesión

Presentación

Viridiana: Hola mi nombre es Viridiana, yo seré la terapeuta que te brindará acompañamiento individual, Omar me gustaría que me facilitaras cierta información, ¿Qué edad tienes? y ¿En que semestre te encuentras?

Omar: Tengo 24 años, estudio optometría, me encuentro en el quinto semestre, ¿Qué más necesitas saber?

Viridiana: ¿Con quién más vives?

Omar: Con mis papás y mis hermanos

Viridiana: ¿Padeces algún tipo de enfermedad?

Omar: Creo que principios de sinusitis

Viridiana: Es importante acordar ciertas reglas, una de ellas es apagar el celular para que no nos puedan interrumpir, es importante la puntualidad y la asistencia, algo que también es importante aclarar es que aquí se va ir avanzando a tu propio ritmo,

Omar: Ok

Viridiana: ¿Me gustaría conocer el motivo por el cuál decidiste tomar asistencia psicológica?

Omar: Bien, eh... por que tuve una relación de pareja que me causó mucho conflicto, si

Viridiana: Ajá

Omar: ¡eh!, fue mi primer relación y me lastimó mucho creo, hay cosas que no me dejan seguir, que quizás yo tuve algunos errores o quizás ella tenga errores, los trato de ver, los trato de analizar para tratar de buscar la mejor solución, pero hay algo que no me deja

Viridiana: Ajá

Omar: No sé creo que, pues yo estoy abierto a todo y creo mucho en cosas así como en la psicología y demás, bueno según mi forma de pensar que hay cosas que uno no puede entender

Viridiana: Si (Asintiendo la cabeza)

Omar: Que hay cosas que uno siente y trae, pero que uno sabe que paso, porque eres así de esta forma, pienso que cambio muchísimo mi forma de ser, mi forma de actuar mi forma de sentir y este... fue una relación que me dejó muy marcado, hasta ahorita

Viridiana: Me dices que hay cosas que no te dejan seguir, ¿A qué te refieres con eso? ¿Cuáles son esas cosas?

Omar: Las desconozco sólo sé que pasan se sienten, pero yo digo, no, no, hazle así o haz esto y trato otra vez de echarle ganas y me levanto y me mantengo, lo que pasa es que por ejemplo todo esta estable y de repente llega a pasar algo y ya de repente como que se va todo para abajo

Viridiana: ¿Me podrías hablar un poco más de esto?

Omar: Has de cuenta que ella me marcó muchas cosas y cuando pasan cosas similares a mi se me viene luego, luego a la mente y me hace empezar a ser de una forma que no me gusta ser, ¿Sí?, soy muy inseguro ya, muy inseguro, muy inseguro, sí, sí, sí, y antes de esa relación, yo hacia lo que sea de la vida, yo entraba un trabajo lo hacía bien y estaba feliz, porque era mío, yo estaba en una fiesta y me sentía tranquilo, hacía y desasía y platicaba, todo super bien, cosas que ahora me doy cuenta y pienso que ya no es lo mismo, uno lo siente pues

Viridiana: Entonces lo que estoy escuchando es la relación que tuve con ella me recuerdan cosas que tienen que ver con mi rutina y ¿Eso es lo que no te permite hasta cierto punto, el seguir tal como lo estabas haciendo? y en especifico ¿De qué manera te afecta esto?

Omar: Pues me afectó en el sentido en que es como si estuviera viendo una película, entonces pienso esto sigue, esto va a pasar, pero todo relacionado con ella, ya esta pasando lo mismo, todo, todo lo relaciono con ella, tontería y media, ¿No? Y cosas que no quiero, no quiero seguir así, has de cuenta que pasaron cosas en la relación que nunca me espere, nunca me imagine que podría ser así, que es más al escuchar este tipo de cosas o al oír de relaciones así, yo me reía, decía pues ¿Qué onda que le pasa? y de repente cuando me di cuenta yo estaba en esa situación

Viridiana: Ajá (Asintiendo la cabeza), entonces si llegaste a darte cuenta que en un momento determinado tú te convertiste en esa persona

Omar: Ajá, cuando me di cuenta yo ya era cualquier otra persona, yo ya había cambiado rotundamente, primero que nada ¿Quisiera saber si tienes tiempo o ya vas de salida?, has de cuenta que yo siento, según yo que esto puede ser en un día o dos o tres y esto puede encontrarse en cualquier momento y pues sacarlo y pun, ¿Sí?, alguien me dijo por ahí, sabes que Omar es que tú tienes algo y lo tienes de frente de ti, pero no lo quieres, entonces, quiero verlo ya sea lo que sea ya, quiero encontrarlo y darme cuenta de eso, quiero saber si me vas a cambiar con otro de tus compañeros o algo así

Viridiana: No de hecho yo voy a estar contigo hasta que terminemos

Omar: Ok bien, dicho esto que te puedo decir Viry, yo estoy en toda la disposición posible, tuve unos talleres ahí con ustedes, de relación de pareja, de enojo y cosas así, estuvieron buenísimos,

Viridiana: Sí

Omar: Entonces una compañera de ustedes, le dije que quería recibir asistencia psicológica y me dijo si, si quieres te contacto con un amigo, pero no me sentía a gusto porque todavía no sabía cual era el problema, ahora a la mejor también estoy así pero ya también tengo una actitud de me vale, quiero encontrarlo y lo voy a encontrar, que te puedo decir, desde el principio, no

Viridiana: Si esta bien (asintiendo la cabeza)

Omar: Hay te va Viry, mira cuando conocí a esta muchacha, pues yo tenía ganas de conocer a alguien, yo no tenía ninguna relación y pues me dije, no para que estoy bien así que esto y lo otro, entonces comenzó a surgir la necesidad de compartir otras cosas junto a otra persona, o sea, como que un mundo a parte de lo que anteriormente era y la conocí, tampoco la busque, no es que dijera esta debe de ser, porque no, así no fueron las cosas, has de cuenta la conocí y todo fue muy bien, pero ella tenía una forma de ser muy rara, muy diferente, hay cosas que según yo traía como de base desde mi familia, mi forma de ser y cosas así, este (silencio corto) como lo puedo decir, desde que la conocí ella fue sincera conmigo, me dijo sabes que yo soy así, soy lo otro y esto y aquello, me paso esto y me soltó toda su vida desde el primer día en que platique con ella y yo le solté la mía también y desde ese momento hubo algo que nos atrajo a los

dos, pero ella tenía un círculo de amigos y yo tenía otro círculo, entonces entre ellos nos conocíamos y todo eso, pero fue hasta entonces cuando ella y yo comenzamos a ser amigos a salir y ese tipo de cosas, lo que pasa con ella es que me lastimó mucho, has de cuenta que ella antes de estar conmigo o lo que sea, jugaba con sus amigos, los abrazaba, se sentaba en sus piernas, bailaba, todo, todo, pero normal y tranquilo, a mi no me importaba, después de que fuimos novios

Viridiana: Ajá

Omar: Pues yo la quería mucho, fue mi primer amor, mi primer todo, lo es todo para mi, este (Silencio) que te puedo decir

Viridiana: ¿Cuánto duro su relación?

Omar: Ya va para un año

Viridiana: ¿Todavía sigues con ella?

Omar: Sí

Viridiana: ¿Cómo te sientes ante la situación de hay algo que no me permite seguir, pero sigo con ella?

Omar: Ajá, mira lo que pasa es que ella y yo teníamos unas barreras así super puestas aunque nuestras manos estén juntas hay como diez mil o no sé cuantas barreras enfrente de nosotros ¿S?, ella esta a la defensiva todo el tiempo, no le puedo preguntar un poco más o hablar bien, porque piensa que ya la estoy atacando, este (silencio) la hice como nunca creía que la fuera hacer, es un poco largo esto

Viridiana: Recuerda que este es tu espacio, si tu deseas que hablemos de eso al respecto hazlo

Omar: Bueno, ok, mira este..., pues yo cuando la conocí saqué el corazón y dije orale va, porque me late esta niña, la apapachaba, la mimaba, la quería, ya sabes todo lo que yo podía y dije ¿Es lo que quieres?, es lo que yo quisiera si fuera ella

Viridiana: Ajá (Asintiendo la cabeza)

Omar: Y la traté de levantar, ella venía de una relación muy lastimada, este cuate se le caso y no sé que pasó y la engañaron, no sé un montón de cosas, entonces cuando yo llegué a su vida ella me dijo es que todos los hombres son iguales y tú eres igual a

todos, así yo le dijera sabes que esto siento o aquello, aunque yo lo sintiera ella me decía para que me quieres bajar la luna, el cielo y las estrellas y me decía todos son iguales, tú eres igual que todos, entonces has de cuenta que cuando llegué con ella en vez de tener el cien por ciento de ganancia por la amistad que ya habíamos empezado, pues yo tenía como el veinticinco por ciento, ¿Sí?, porque era hombre y porque todos los hombres son iguales, entonces luche con eso y luche y luche y luche y trate de levantarla de lo que traía, aparte ella vive muy lejos de donde yo vivo y este para ella era imposible no, trataba de estar el mayor tiempo con ella, la iba a ver seguido, le escribía poesía, le daba detalles, ya te has de imaginar, ¿No?, todo super bien, ella era como que muy ligera muy aliviada, y podía estar así frente a mi y llegaba uno de sus amigos y se sentaba en sus piernas, lo abrazaba y le daba un beso en la mejilla, en la frente y esas eran cosas que a mi me lastimaban, así como que decía chales pues yo soy su novio ¿No?, ella debe de tener un respeto para mí, ya sé que no soy ni su marido, ni tampoco es que quiera que le hable, pero ¿Qué onda? y es que si tienes un novio pues un novio es un compromiso y es como que decir mis amigos son mis amigos, pero mi novio es mi novio y aunque tú estés o no, este... pues te debo un cierto respeto y eso me empezó a lastimar y lastimar. Una vez estábamos sentados ella y yo y otra amiga y así venía.... un pasillo, ella tiene un amigo que lo quiere muchísimo, muchísimo, entonces en el pasillo estaban todos mis amigos y este..., ella siempre se acuerda de su amigo y yo le dije, oye te acuerdas de este cuate y ella me dijo, sí, le dije pues que crees que yo ví que venía bajando, entonces yo me imagine ahorita lo va a besar y lo va abrazar y dije pues que padre no, que lo haga que chido, le dije pues que crees voltea porque ahí viene, y me dice no seas mentiroso, y yo le dije si de veras voltea y que voltea, ¡no! se le salieron casi las lagrimas y el venía hacia ella, entonces tomó impulso y le brincó y se le colgó del cuello y lo empezó a besar así como loca y empezó de ¿Cómo estas?, te quiero mucho y no sé que, entonces yo si me quedé como de esperate, esperate tantito, es su amigo vivieron borracheras, él siempre la respeto y la cuida y según lo que yo sé estuvieron juntos, pasaron muchos problemas, a ella la apoyó mucho, ella también a él, entonces entiendo que se de un calor un aprecio así, pero no para brincar ni para ponerse a besarlo como lo hizo, yo cuando vi eso dije hay en la torre y sentí un dolor muy fuerte, muy, muy fuerte, y en eso volteo y todos amigos de que **** eres ¿No?,

Viridiana: Ajá

Omar: Pero fíjate pensé digo bueno me vale, digan lo que digan

Viridiana: Entonces en ese momento ¿Te importó más lo que tú sentías ya no tanto lo que sentían tus amigos?

Omar: Sí, sí, mira yo siempre he sido bien sincero, yo sería capaz de ir a gritar a la plaza del centro yo amo a esta mujer y no me importaría y no sólo con eso, así soy para cualquier cosa

Viridiana: Sí

Omar: Entonces me dolió muchísimo, muchísimo, quería decirle ¿Por qué, si yo te he estado dando un cariño y un respeto?

Viridiana: Ajá

Omar: ¿Sí?, entonces ella siempre ha sido muy aliviada en ese tipo de cosas, yo tenía una amiga a parte de ahí de la escuela que me abrazaba cada que me veía, me quería muchísimo y me decía ¡hola! y así super padre nos llevábamos y ve, yo en esos momentos pues yo le presentaba a mi novia y ya la saludaba y la besaba y todo tranquilo, mi novia se enojaba por ella, como que le daban celos, porque me abrazaba, o sea, ¿Ves las diferencias?

Viridiana: Si

Omar: Cuando ella se paraba en las piernas de sus amigos y los besaba y les sonreía y les coqueteaba, yo no le decía nada, yo le decía si, sí, no hay bronca, todos viendo con cara como es posible de que permitas todo eso

Viridiana: Me imagino que te dolía, ¿Es así?

Omar: Si me dolía mucho, pero me lo callaba, ese siempre ha sido mi error, siempre me lo callaba y me lo callaba y así siempre era, me aguantaba, pero ve la gran diferencia, porque cuando mi amiga llegaba y me abrazaba mi novia empezaba de ya vamos mi amor y yo pues vamos, entonces mi amiga se empezó a dar cuenta y ella me decía es que ya no quiero ir cuando estas con ella, porque chocamos, no sé y no quiero causarte problemas, le dije no, no te preocupes, entonces pasó esto de su amigo y me aguante, yo sí lo fui a saludar, entonces yo le dije a mi novio sabes que a horita vengo y me dijo no quédate ahorita vamos a platicar con él, es tu amigo platica con él

Viridiana: Ajá y ¿Qué más pasó?

Omar: Bueno en eso baje a ver una calificación de un extraordinario, entonces pues la verdad iba muy mal, iba muy dolido y yo estaba seguro de que iba a pasar ese examen, pero no, entonces has de cuenta que llegué y vi el maldito cinco, dije chale y dije, no pues para que subo, que voy hacer ahí, entonces dije vamos a pasear por ahí y por acá y me seguí por un pasillo y empecé a caminar y me sentía muy, muy mal, entonces iba subiendo mi amiga y me vió y me dijo ¡ash Omar!, ¿Qué tienes que te pasó manito? y yo no nada, me decía no seas así dime ándale, me decía dime, me muero si no me dices, me duele verte así y la dije ¡ay!... es que no pase mi extra y pues me voy a quedar otro años, pues ya que

Viridiana: Sí (Asintiendo la cabeza)

Omar: Y me dice hay manito, pues ya que y me abrazó a sí pero bien bonito, entonces en eso mi novia viene bajando, entonces que suelta un grito y mi amiga bien nerviosa, le dije no te preocupes pues si no estamos haciendo nada malo

Viridiana: Ajá

Omar: Casi hasta me avienta y me dice no mejor así y ya venía bajando con unos pasos, así, “pa, pa, pa”, y me decía mi novia, no Omar es que te pasa y su amiga desde arriba gritándole, ¡calmate, calmate!, no hagas nada, entonces pasa y le digo oye no estoy haciendo nada malo ¿Qué te pasa? y me dice es que te pasas que quien sabe que, me dice luego nos vemos y se sigue derecho, entonces ahí fue cuando dije, oye ...

Viridiana: ¿Qué pasa? ¿No?

Omar: ¿Qué pasa no? (responde al mismo tiempo), ella si puede hacer lo que quiera, pero me lo callé y me lo guardé y aún así la quise mucho y todo me lo seguí callando. Poco tiempo después fuimos a bailar, fuimos ella, sus amigos y yo, ese día has de cuenta que ella estaba aquí conmigo y él estaba enfrente de mí y más amigos alrededor y todo muy bien, entonces de repente ella traía una blusa con un escote muy pronunciado, se veía muy, muy guapa, de repente pusieron merengue, pues que pasa lo que paso

Viridiana: ¿Y qué fue lo que pasó?

Omar: Se puso enfrente de su amigo y se puso a bailar, sensual y todo lo que te puedas imaginar y yo estando así en frente de ella, de verdad todavía recuerdo ese vacío que sentí

Viridiana: ¿Cómo fue ese vacío?

Omar: No te lo puedo explicar, era un dolor, así muy, muy fuerte

Viridiana: ¿Un dolor?

Omar: Sí, ella no entendía que me lastimaba

Viridiana: Sin embargo, nunca dijiste nada

Omar: Si, si, nunca dije nada, todo me lo guardaba, me dolió tanto que dije sabes que parate y largate y me pare y me fui, me puse en la puerta, (Silencio) oye si es cierto, ahí fue cuando empezó y empecé a cambiar, cuando me di cuenta me dije mira todo lo que está permitiendo, no puede ser, me puse a llorar así muy feo y ya me regresé y ya me senté y me dice ¿Estás enojado? No (tono sarcástico)

Viridiana: Y obviamente por lo que escucho es que no fue sólo enojo, sino quizás también resentimiento, dolor, entre otras cosas,

Omar: Nunca le dije, nada siempre me lo callé, estuve serio la quise más que nada

Viridiana: Tú me dices que fuiste cambiando, ¿Cómo fue que se fueron dando esos cambios?

Omar: Mira, has de cuenta que mi papá... siempre ha habido celos en mi casa, ajá y mi papá es súper celoso como no tienes idea, entonces me puse a pensar que yo no podía ser así de celoso como mi papá, entonces cuando pasaron estas cosas por eso las permití, yo dije no puedo ser igual de celoso, esos celos no me llevan a nada, cosas así, ¿Me entiendes?

Viridiana: Si

Omar: Y de repente comencé a cambiar, yo me di cuenta que ella nunca me iba a querer como yo la quería (suspira), yo me di cuenta que..., yo le escribía cartas y cartas, se las daba y ella con una actitud de ¡ay! pues que bonito y ya, conforme paso el tiempo, los detalles la fueron sensibilizando, pero como que ya era demasiado tarde, porque ante todo lo que veía me volví frío y me acostumbre me di cuenta que pues nunca iba a

cambiar y que así iba a ser siempre, de que yo la amaba y ella me apreciaba, pues cuando dijo este es el hombre de mi vida, y cuando dijo te amo y cuando me abrazó mucho, cuando me empezó a abrazar tanto, cuando no podía vivir sin mí, ya era muy tarde, no sé si mis sentimientos habían cambiado o me desensibilice y puse una barrera muy grande, dije tú no puedes ser así, tú nunca vas a ser así, tú no eres así, creo que si se hubiera quedado así yo hubiera sido feliz, pero cambió

Viridiana: ¿Estás seguro de lo que me estás diciendo?

Omar: Pues creo que si, porque hubiera ganado la costumbre o quizás algún día hubiera reventado y hubiera sido peor y llegó un momento en el que ya no aguanté y se lo tuve que decir y ella lo tomó así como un reclamo, me dices hay te pasas ya tiene mucho, si pero lo sigo sintiendo y me decía que estaba dispuesta a cambiar pero ya no quería que cambiara, ¿No sé si me entiendas?

Viridiana: Tú no estabas acostumbrado a esa situación...

Omar: Yo lo quería era que comprendiera lo que yo había sentido, yo nada mas pedía eso

Viridiana: Ajá (Asintiendo la cabeza)

Omar: Creo que si ella me hubiera pedido perdón en ese momento era suficiente

Viridiana: ¿En verdad lo crees así?

Omar: Sí porque sé que en ese momento ya me quería y pues básicamente esa es mi problemática y el motivo por el cual vine aquí, quiero resolverlo ya

Viridiana: Si te noto muy ansioso por encontrar esa respuesta que tanto estas buscando

Omar: Sí la verdad, si es que a sido tanto tiempo de estar viviendo de esta forma que ya quiero que cambie

Viridiana: Imagino que esto está muy relacionado con las expectativas que tienes sobre la terapia, sin embargo, me gustaría que me las dijeras ¿Cuáles son tus expectativas?

Omar: Pues yo quisiera poder perdonarla por todo lo que me hizo, porque si me siento muy herido, quiero que si seguimos adelante con nuestra relación de noviazgo, pues que podamos llevarnos mejor, sin pelear tanto, sin guardar rencores, ni resentimiento, en

pocas palabras salvar esa relación, pero sobre todo cuando llegue a su casa arrancarle una sonrisa, cada que la vea, no tienes idea que feliz me hace eso

Viridiana: Para ello es importante que tomes en cuenta que para empezar esto es un proceso el cual lleva su tiempo, no te digo que es corto, ni que es largo esto cambia de acuerdo a la persona, entonces no te desesperes, por el contrario aprender a ser paciente. Por otro lado para que esto funcione depende en gran medida de ti de lo cooperativo que te muestres y por lo que veo y escucho parece ser que tienes mucha disponibilidad, también te escucho como si ya quisieras saber la respuesta correcta para tú problemática y eso tú lo vas ir descubriendo, bueno por el día de hoy concluimos se nos acabó el tiempo, no sé si tienes alguna duda al respecto

Omar: No, por el momento es todo

Viridiana: De ser así nos vemos la próxima semana, aquí en este mismo cubículo

Segunda sesión

Viridiana: ¡Hola Omar!

Omar: ¡Hola!

Viridiana: ¿Te parece si comenzamos?

Omar: Si esta bien

Viridiana: Recuerdas que en la última sesión nos quedamos en que tú pudiste expresarle a tu novia todo lo que sentías, tú me comentaste que con el simple hecho de que ella te hubiera dicho entiendo lo que debiste de haber sufrido además de que escuche que mencionaste ahora sé que me quiere, con eso bastaba para mi

Omar: El problema fue que cambié muchísimo, me volví más enojón, más serio, a parte de que estaba trabajando en otro lugar, estaba muy presionado y todo eso

Viridiana: Entonces hay algo que no entiendo muy bien haber si me puedes ayudar, de acuerdo a lo que yo había entendido no te gustaba como era en un inicio, si ella comenzó a quererte, ¿Por qué, es entonces que no te gustaba este cambio?

Omar: Por que sentía que ya era demasiado tarde, como que hubiera sido mejor que se quedaría como en un inicio, comenzó a ser más dulce, más tierna, más cariñosa, pero como que ya no era lo mismo porque yo siempre tenía presente todo lo lastimado que estaba, se escudaba en decirme es que era inmadura no me di cuenta, no era para tanto

Viridiana: ¿Te molestaba esa actitud?

Omar: Si porque decía ¿Pues que mi dolor no cuenta para ella?

Viridiana: ¡Ah...!

Omar: Y es que ella era como..., pues ya no te preocupes, pues ya paso, no era tanto ese ya paso, porque en realidad a mi me seguía doliendo y yo siento que ella sólo necesitaba decirme eso que comprendía que fuera doloroso lo que había vivido

Viridiana: Si quizás esperabas esa actitud, de en verdad lo siento nunca me imagine, que te hubiera dolido tanto y por el contrario el hecho de que minimice tú sentimiento, pues pareciera que te hace más daño

Omar: Ella ha sido una persona, que siempre ha estado conmigo, hemos pasado por muchos problemas similares y hemos estado ahí para apoyarnos, es por eso que te digo que pues ¡sí!, hemos pasado por muchas cosas juntos y este más que nada me abrió su corazón, con ella di todo y ella dio todo, nos llevamos bien, pero hay muchas barreras entre ella y yo

Viridiana: Ya me habías hablado un poco de esas barreras ¿Te gustaría que habláramos de esas barreras?

Omar: Además de los amigos que ya me habías dicho que era una de las barreras, también hay otro tipo de cosas que como que obstaculizan todo, por ejemplo soy mucho más inseguro, antes bromeaba con mis cuates y todo normal y tranquilo, pero ahora me molesta mucho, me volví un poco celoso, bueno mucho

Viridiana: Ajá

Omar: Y cuando me di cuenta, dije no pues yo no soy así, pues básicamente fue eso que cambió eso en mí, mi forma de ser; me di cuenta que me estaba volviendo posesivo, por ejemplo ella tiene una prima que es casi, casi su hermana y salía mucho con ella y la regué porque por ejemplo cuando empezó a salir conmigo, me decía oye voy a salir con mi prima y yo le decía ¡ay! pero voy para allá y cosas así, bueno le hablo y le digo que no, entonces ella también cedía, entonces me empecé a dar cuenta que no le daba su espacio y yo antes manejaba mucho eso de que sabes que tú y yo somos un mundo y ya se acabó, pero he tratado de cambiar esa actitud, trato de reconocer que es su vida y que por eso debo de respetarla.

Viridiana: Tú me comentabas quiero retomar esa parte de ella donde le podía arrebatarse una sonrisa, pero ¿Sin qué...?, porque también recuerdo que me dijiste que no te gustaba que fuera de esa manera. Entonces si tú quisieras retomar esa parte, pero ¿Sin qué...?

Omar: Órale, buen punto, si mira lo que pasa es que ella es una niña muy infantil, está muy arraigada en sus creencias, en su familia en su mamá, ¿Sí? y es muy negativa, tiene una manera de ver la vida muy fea, si es realista pero muy negativa a parte de esto, ahí

es cuando trato de equilibrarla, ¿Sin qué?... (Silencio) es que no lo puedo cambiar, lo que pasa es que su comportamiento también era un poquito raro y has de cuenta que nos enojábamos y ella se ponía a llorar de una manera increíble en plena calle, a mí me importaba un comino lo que dijeran, pero a mí me dolía todo eso y es horrible

Viridiana: ¿Por qué es horrible?

Omar: Porque no entiende que... no tiene que llegar a eso

Viridiana: ¿Tú lo consideras así...?

Omar: Fíjate, ella siempre llega tarde, siempre, la he esperado por mucho tiempo y antes me llegaba más enojado, pero ya como que no afecta, ya me interesa más el como llega o como está, pero cuando yo llego cinco minutos tarde ella se enoja, se peina, no olvídale y me dice si ya olvídale y vamos caminando y ella va enojada, va seria o así como con una actitud muy negativa y después lo saca. Un día nos arruinamos todo el día por cinco minutos, así es ella

Viridiana: Cuando tú me dices, así es ella, noto un gesto como de resignación, ¿Es así?

Omar: Si, es resignación y me duele eso

Viridiana: ¿Por qué duele?

Omar: Porque llega un momento en el que te deja de doler tanto que dices bueno, pues ya que ¿No? y creo que es peor a estar llorando o estar diciendo ¿Pero por que es así?, porque llega un momento en el que dices ni modo eres así y pues ya que y últimamente ya hemos tratado de resolver las cosas. El problema en mí es que yo me desespero muy rápido, a veces, no siempre y más cuando siento que ella no le echa ganas y no pone de su parte, lo mando todo por un tubo y digo ok, ya quédate así y ahí muere, para esto me ha pasado que le digo: “sabes mira hay luego nos vemos” y ya no así lo dejo y es que ella siente que yo la voy a dejar. Y es que, es muy impulsiva. En una ocasión discutimos y se echó a correr a la avenida, me empujó, se puso así como una niña berrinchuda, en esos momentos me fastidié y dije que haga lo que quiera, pero pensé, no, porque le puede pasar algo y hay voy tras ella, me acuerdo que la perseguí y la apretaba y le decía ya calmate, todo esta bien, le decía vamos a hablarlo y ella horrible, gritando y llorando y eso me dolió muchísimo el verla así, después me empezó a dar coraje y le dije ¿Por que te pones así cuando yo estoy tratando que nos llevemos bien? y ve tú como te pones

y me dice es que no se vale, que no se que tanto y le dije bueno vete a tu casa o súbete al camión y se ponía a gritar como desesperada, no me quiero ir y no me quiero ir, como una niña chiquita, una vez llegué a decirle a un policía, oiga señor ayúdeme, no sea mala onda y me dijo ¿En qué joven? le digo lo que pasa es que no se quiere ir a su casa, yo lo único que quiero es que agarre su camión y que se dirija a su casa, pues ya el policía me regañó que me iba a multar y lo que quieras y ella como que agarró la onda.

Viridiana: Ya me has mencionado varias veces que cuando tú ves a tú novia es como si viera a una niña, por las cosas que hace, etc. y también me comentasté que de cierta forma tu la equilibras, entonces ¿Qué onda con esto?

Omar: Mira desde que su papá los abandonó, ella ha sido la niña pequeña de la casa, la mimada, la que llora, la que si no quiere ir la escuela que no vaya, la que si no quiere comer que no coma, como conozco a sus tíos, porque los sigo viendo, pues es la niña chiquita. Mira voy a tocar un tema muy fuerte, pero bueno te lo tengo que contar

Viridiana: Como tu lo consideres, recuerda que la decisión es tuya

Omar: Era de abrazarla y decirle calmate mi amor, mi vida mi cielo y era de ya por favor tranquilízate, ya casi era decirle perdóname porque llegaste tarde (ríe) imagínate, ¿No?, llegó un momento en el que me di cuenta y dije perdóname porque llegaste tarde media hora (expresión de asombro) entonces yo le dije, oye ¿Por que llegaste tarde? y me dijo hay es que llegó mi tía y es que nos pusimos a platicar y ya cuando me di cuenta ya era hora de venirme, ni siquiera un discúlpame, ¿Si me entiendes?

Viridiana: Sí te entiendo

Omar: Era como no me importa lo que pienses o lo que estés sintiendo

Viridiana: Y ella no pudo ver que tú también hiciste un esfuerzo

Omar: Exacto, exacto, entonces yo le reclamaba de una forma muy sutil, entonces de esto fueron meses de discutir siempre por lo mismo, entonces llegué a un punto de decir, perdóname ya, no te vuelvo a reclamar de que llegues tarde y luego dije no seas ****, ve lo que estas diciendo y a ella no le importaba y ella seguía así y seguía así, después de los dos años y medio fue como un año así, siempre traté de darle lo mejor

Viridiana: Entonces con respecto a cariño ¿Consideras que nunca le fallaste?

Omar: No, con respecto a cariño nunca le falle, siempre la he querido

Viridiana: ¿Entonces existe algún otro aspecto en el cual le has fallado?

Omar: Sí, este, mira traté de darle a una mujer lo que yo imagino que les gustaría recibir, ¡acabó conmigo!, acabó con mi paciencia, acabó con muchas ilusiones que tenía y por ahí me dijeron una relación es: respeto, comunicación y confianza y si se rompe una de las tres ya, se rompen las tres y pues rompí una (silencio)

Viridiana: ¿Por qué consideras que la rompiste?

Omar: Porque ya llevaba muchísimo aguantando esa situación y cada vez era peor cada vez eran más gritos, más de llorar y llorar, de echarse a correr y era peligrosísimo.

Viridiana: Siempre era la preocupación de su bienestar, ¿No?

Omar: Exactamente, desde que la veía no la podía dejar sola hasta que estuviera en su casa y bueno como te decía, hice algo que rompió, con todo lo que ya habíamos construido

Viridiana: ¿Qué fue?

Omar: Pues es que en una de esas ocasiones que me desesperaba tanto, donde discutíamos y ella se ponía como niña, en esa ocasión, no sé porque fue, si fue por impulso que..., le di una cachetada, después de eso como que reaccione y dije que hice, ella también se quedó como pasmada, porque nunca se imaginó esa reacción de mi, entonces pues yo le pedí disculpas, pero ella nada más callada y seria, no me decía nada

Viridiana: ¿Cómo te sentiste ante esa situación?

Omar: Confundido, porque pues si me dolió mucho hacerle eso, haberla lastimado, pero a la vez me dio como una tranquilidad el haber sacado eso, que tanto tiempo me estuve aguantando, ella siguió conmigo, pero la verdad ya no fue lo mismo, porque así como que a mi me dolió, que tuviera ese comportamiento con sus amigos, a ella le dolió que la hubiera tocado; para los dos, se podría decir que nos pudimos haber hecho lo peor, entonces es por eso que la relación quedó muy dañada, (Silencio) en ese momento que pasó todo me decía a mí mismo ya, ya, ya no puedo seguir con esta situación, ya no puedo más y fue entonces cuando comenzó a cambiar todo

Viridiana: ¿cómo es que fue cambiando?

Omar: Fue de ya no hablarnos casi, de ya no darle comida en la boca, ya no abrazarnos, cosas así que anteriormente hacía y que pues deje de hacerlo, en ese momento yo quería que ella sintiera un rechazo, la verdad lo que yo quería era que se fuera

Viridiana: Sin embargo, tú nunca se lo dijiste directamente, o ¿Sí?

Omar: Si, si se lo dije, le dije sabes que déjame en paz y punto, y lloraba y lloraba y ella seguía ahí

Viridiana: Si

Omar: Lo que pasa es que me he dado cuenta que si, no quiero salir adelante pues no voy a salir, porque me ha costado mucho trabajo manejar esto y ya he estado en grupos de ayuda, como superación personal y cosas de este tipo

Viridiana: Te noto como ansioso y te lo digo porque veo como mueves, tu pie ¿Es así?

Omar: Creo que si, fíjate, no me había dado cuenta, de eso, quizás sea por la necesidad de querer encontrar ya una respuesta

Viridiana: Comprendo que ha de ser mucha tu necesidad, el poder encontrar esa respuesta que necesitas, sin embargo, ya estás haciendo algo por encontrarla y esto también lleva su tiempo, entonces debes de esperar y ser paciente

Omar: Si fíjate ahora, que me estoy dando cuenta creo que soy demasiado impaciente en muchas cosas, por ejemplo en la escuela y yo creo que hasta en la relación creo que no le he dado su tiempo y ella si me ha dicho, es que yo necesito tiempo y no sé que tanto, pero la verdad siento como que no tengo tiempo de darle tiempo, es como si su tiempo se hubiera acabado, si no lo supó aprovechar, pues ahora si que fue su problema y es que también me da miedo que regrese a lo mismo

Viridiana: ¿Entonces es el miedo que regrese a lo mismo lo que desencadena tus celos?

Omar: No, es el hecho de que lo hago o el que se divierta haciéndolo (Silencio y suspira) ¡uau!, sino que es el maldito miedo de sentir ese dolor, bien Viry, nunca me había dado cuenta de eso

Viridiana: ¿Y ya dejaste salir ese dolor?

Omar: Creo que no, porque uno lo siente, cuando, suspiro, cuando jalo aire, cuando haces las cosas, sé que no lo he dejado salir, hay veces que quisiera encontrarme en la calle o en la esquina a cualquier persona y poderle dejar todos mis problemas y no sé salir corriendo, es que duele mucho

Viridiana: Me dices que te sigue doliendo por tanto no lo has dejado salir, entonces ¿Me gustaría saber si te gustaría trabajar con ello?

Omar: Si, claro, yo soy materia disponible, ya se que me duele hablar de todo eso, pero lo tengo que afrontar

Viridiana: Ok, bueno entonces te voy a pedir que te relajes, ponte cómodo y cierra los ojos, me gustaría que te imagines a tu novia imaginate que ella se encuentra situada delante de ti, si esto fuera así ¿Qué le dirías?

Omar: Le diría que la quiero mucho, que es lo más importante para mí, pero precisamente por lo mismo que también me ha hecho mucho daño, me ha lastimado su comportamiento, me ha lastimado que no comprende el daño que me hizo me ha lastimado que ambos nos estuviéramos lastimando constantemente, también le pediría perdón, por haberla tocado, ambos nos hemos lastimado mucho y creo que no es justo ni para ella, ni para mí, pero a pesar de todas esas cosas yo la sigo amando y no la puedo deja de querer, para mí ella es lo más importante y si quisiera que me perdone, pero también quisiera que me entendiera, porque la verdad ya no quiero volver a pasar por lo mismo y también le diría que depende tanto de ella como de mí para que esta relación funcione, creo que es todo lo que le diría hay veces que las palabras no pueden expresar todo lo que el corazón siente

Viridiana: Puedes abrir los ojos ¿Cómo te sientes?

Omar: Un poco aliviado, tranquilo y te digo un poco, porque sé que el día que le pueda expresar esto, sin que ella me este reprochando o que estemos peleando, así simplemente que me este escuchando, creo que en ese momento me voy a sentir tranquilo y bien y también me gustaría poner algunas cosas claras porque la verdad ya no quisiera volver a pasar por ese mismo dolor, porque como te lo dije me da miedo (Silencio)

Viridiana: Comprendo tu sentimiento, pero tú puedes hacer mucho para cambiar las cosas, depende mucho de ti, que le des un giro a tu vida

Omar: Sí, eso es lo que voy a hacer

Viridiana: ¿Algo más que te gustaría agregar?

Omar: No, creo que no

Viridiana: ¿Cómo te vas?

Omar: Como ya te lo había dicho aliviado y con la visión de que tienen que cambiar las cosas

Viridiana: Y va a cambiar, tú lo veras, pues por el día de hoy es todo, no sé si tengas alguna duda o algún comentario

Omar: No, por el momento, no

Viridiana: Entonces nos vemos la próxima, semana, ¿Te parece?

Omar: Sí, esta bien

Tercera sesión

Viridiana: Hola, ¿Cómo has estado?

Omar: Bien y ¿Tú?

Viridiana: También gracias, ¿Éstas listo para que comencemos?

Omar: Claro que sí

Viridiana: Recuerdas de lo que hablamos la sesión anterior acerca de que no querías volver a sentir ese sentimiento de tristeza y a la vez coraje, de acuerdo a como me lo describiste.

Omar: Si, claro que lo recuerdo.

Viridiana: ¿Ha habido un cambio al respecto o todo sigue igual?

Omar: Si ya es diferente, han cambiado muchas cosas, he hablado mucho con mi novia, obviamente tratamos de platicarlo más y a raíz de eso mi novia me pide mucho, me pide que yo haga muchas cosas más y pareciera que no he hecho nada o más bien como si ella no lo hubiera notado.

Viridiana: ¿Y cómo te sientes ante esta situación?

Omar: Duele, porque yo he echo lo que ha estado en mis manos y pareciera como si no lo valorará

Viridiana: ¿Te has percatado de que en esta ocasión no estás evadiendo el tema, como en la sesión anterior?

Omar: Sí y de hecho creo que es porque aunque sé que duele, no puedo ignorarlo por que ahí está. De hecho estoy muy confundido porque si bien es cierto que no quiero volver a sentir ese dolor, tampoco quiero dejar a mi novia y es que de cierta forma cuando la veo o hablamos al respecto, sale cualquier tema o hasta cualquier palabra insignificante y ya te imaginarás es una de reproches por ambos lados. Pero también para mi ella es la mujer de mi vida, es muy especial. Al recordar todo eso si siento un poco de coraje y me enojo, pero ya no es lo mismo de ¡chin!, todo se va a la fregada, este... trato de comprenderla y de que sea diferente todo y pues en si ya es eso, pero ella

siente que yo tengo que hacer más cosas, que me tengo que ganarla y que tengo que salir adelante. Ella debe de empezar a creer en mí otra vez, o sea, ella me pide tiempo que poco a poco.

Viridiana: Me dices ella me pide tiempo, ella me pide más cosas y ¿Qué ocurre con Omar qué quiere?

Omar: Para mí este (Suspiro) hay veces que es tan fácil como decir hoy no va ser igual, hoy va ser diferente y me mantengo así, tres, cuatro, ocho días y veo que ella no cambia, ella no hace nada, ella está así como que estática, así como que esperando a ver que onda. No es fácil para mí la verdad todo y guardarlo y decir vamos a volver a empezar, intento empezar de nuevo y sacar lo mejor que puedo sacar de mí, dándole detalles, dándole más atención, darle cariño, darle amor, respeto, confianza, comunicarme, hacer muchas cosas, pero ella está estable y eso es lo que más coraje me da de que no haga nada, me dice es que para ti es muy fácil, porque no sabes en verdad lo que me dolió y le dije si OK, eso si lo entiendo, pero también debe entender que para mí tampoco es fácil, sin embargo, busco la forma de sacar adelante esto.

Viridiana: ¿Cómo te sientes ante el hecho de que no ves cambio en ella?, porque si bien me dices, que ella demanda cambios en ti, sin embargo, tú no notas cambios en su persona.

Omar: Si mira, ella con un día que la vea cualquier día de repente ¡pun!, se le olvida o le echa ganas y ese día suele ser un día muy lindo, lloramos, reímos, jugamos y nos paseamos y es muy, muy padre, pero otro día aunque yo llegue feliz y aunque en la noche la haya dejado así con una sonrisota, al otro día yo llego a verla a su casa y me dice “hola” y ya se acabó, está apagadísima, está callada, está triste, ve las cosas muy mal, no sé, muy aburrida, tiene la forma de ver la vida muy gris.

Viridiana: De cierta forma me has expresado que tú has intentado cambiar, aunque obviamente hay cosas que no se pueden cambiar de la noche a la mañana, entonces por que lo que estoy comprendiendo si hay cambio, sin embargo, se vuelve a caer en lo mismo, entonces ¿Tú a qué consideras que este cambio no perdure?

Omar: Es que ella, no sé que piense, por que a veces ella me dice tú quíereme y entiéndeme como soy

Viridiana: Ajá...

Omar: Me lo ha dicho muchas veces, yo soy ahorita como tú querías que fuera y cambie como tú quisiste que yo fuera, OK quiéreme aquí estoy, cosas así

Viridiana: Ajá...

Omar: Entonces se supone que ella quiere que yo la quiera así como está, a veces callada y a veces feliz, a veces apagada y a veces riendo. Sí, pero yo sé que ella puede dar más, yo sé que aunque todo es difícil hay algo más, algo que se puede hacer

Viridiana: ¿Y tú qué esperas de ti?

Omar: ¿Yo que espero de mí?, pues ser feliz, y tratar de ver las cosas como las veo o lo mejor que se pueda y mantenerlas y mantenerlas, últimamente soy muy inestable, de repente estoy muy contento y a veces que de repente me caigo y siento feo o veo todo como ¡chin! otra vez lo mismo otra vez empezar y a la media hora ya digo no sabes que si se puede y vamos hacer esto y vamos hacer aquello, entonces un cambio de animo muy feo, muy variado.

Viridiana: Entonces, ya eres más consiente de tus acciones, ya que en ocasiones no nos percatamos de este tipo de cosas o en este caso de lo que se siente, si en este caso me dices que tu estado de animo cambia ¿Cuál es el desencadenante?

Omar: La tristeza de que seguimos separados, de llegar con todos tus animos y con todo tu energía, tu amor y felicidad a compartirlo a alguien que no le has hecho nada y pasan tres, cuatro días, cinco días y todo es felicidad y de repente llegas con ese racimo de lo que eres tú y no lo quiere o simplemente no lo ve o no lo siente, duele mucho eso porque (Silencio) es lo que le digo a ella mira yo estoy mal, en verdad me hiciste mucho daño, pero trato de cambiar los días, trato de ponerle color, trato de darle algo diferente, aquí estoy y no lo ves y bueno entonces si no lo ve para que hacerlo y ya como que lo dejó morir, pero cuando ella se esta dando cuenta de que como que lo estoy dejando morir viene y dice algo o hace algo, cambia.

Viridiana: Entonces cuando tú tomas esa actitud de ya no voy hacer nada, ¿Viene el cambio que tú quisieras?

Omar: Si andale, pero no es precisamente el cambio que yo quisiera si no que le eche ganas, realmente ya no sé ni lo que quiero, que sea así, que sea así, que sea así, ya perdí esa noción, ¿Si me entiendes?

Viridiana: Si

Omar: Para mi, creo que lo mejor sería comunicarnos, platicar de todo y estando yo haciendo mis cosas y ella haciendo las suyas y que estemos bien.

Viridiana: Consideras que si existiera la comunicación que esperas, ¿Sería la solución para que todo cambie a como tú lo esperas?

Omar: En la semana encontré algo, cuando alguien encuentra lo que tanto buscaba se siente como un alivio y hasta dije lo voy a escribir y se lo voy a decir a Viry, pero se me fue, me costó trabajo encontrarlo y se me fue

Viridiana: Imagino que has de recordar algo...

Omar: No la verdad no recuerdo bien, dije no se me va a olvidar aquí esta y te lo juro que me sentí bien mal, por lo mismo para trabajar sobre eso

Viridiana: Ajá, es curioso como cuando buscamos algo tanto, se puede perder así de repente y de hecho te noto muy ansioso, así como que hay que encontrarlo ¡ya!, sin embargo, si tú sigues buscando, lo vas encontrar y para ello yo creo que sería conveniente tocar el tema de ese sufrimiento de esa tristeza, porque pareciera que no te has permitido sentirlo, o es como si lo guardaras muy en el fondo de ti mismo

Omar: Quizás si, cuando pasó esto que te digo, iba en la calle bien tranquilo y empecé a pensar a pensar y ves tú me dijiste piensa tus cosas esta semana te va servir un buen, de repente empecé a indagar en algunas cosas y dije ¡ay! esperate es que eso duele y dije no es que eso no me gustar y bueno ya aunque no me gusté.... y seguí escarbando y seguí escarbando, cuando menos me di cuenta lo saqué y si dolió, pero no tanto como esperaba yo, no me gustó pero lo encontré, sentí un lleno muy muy padre, no me gusto eso que encontré es algo que no quería ver

Viridiana: Pero si te das cuenta al momento de poderlo vivir o encontrarlo, también te dio tranquilidad.

Omar: Esa es una

Viridiana: Ajá Te escucho...

Omar: La segunda, ella cree que yo soy el que lo tiene que sacar todo adelante, ella esta estancada en ella y dice que no puede hacer mucho, me dice que me ama, pero no sabe como, me dice que han cambiado muchas cosas, que se rompió algo y muy fuerte, y que la ayude que le echemos ganas los dos, a lo que me refiero es que yo le echo ganas le echo ganas y ella está estancada, ¿tú que me podrías decir Viry, como mujer, como terapeuta, como sea dilo, qué piensas al respecto?

Viridiana: ¿Realmente te interesa lo que pienso al respecto?

Omar: Si me interesa mucho

Viridiana: ¿Por qué?

Omar: Fíjate hay cosas que no podemos ver ni yo ni ella

Viridiana: Antes de ello me gustaría que tú me dijeras lo que ves en mi caso y ya después pasamos a lo tuyo.

Omar: Esta bien

Viridiana: Yo Viridiana tengo problemas con mi novio, tenemos problemas de comunicación, mi novio dice que yo no pongo de mi parte, sin embargo, yo considero que si lo hago, ¿tú que crees que deba de hacer?

Omar: ¿Qué debes de hacer?

Viridiana: Si yo le estoy echando ganas, pero de repente veo a mi novio que le esta echando ganas y de repente no, entonces yo entro en una apatía y el comienza a decirme ¡ay! si mi amor te quiero mucho vamos a echarle ganas y cuando yo le echo ganas él así como que ¡aahh! Como que entra en esa indiferencia. Veme como Viridiana

Omar: Ajá

Viridiana: Realmente ¿tú que me dirías?

Omar Has lo que quieres hacer

Viridiana: ¿Por qué?

Omar: Porque nadie te puede cambiar

Viridiana: No mezcles lo que te está pasando, que crees que esté pasando aquí ¿yo debo cambiar para darle gusto a él?

Omar: Creo que debes de cambiar, a medida en que tú te sientas lista, ¿si?, que debas hacer lo que tu puedas y quieras, ¡bien Viry!, que es tú decisión si tu cambias o no y es su decisión si él se queda contigo o no.

Viridiana: Gracias Omar, creo que de cierta forma no podemos cambiar a las personas, sin embargo, si podemos hacer ciertas cosas a nivel de nuestras posibilidades, sin embargo, a pesar de que realicemos ciertas cosas no van influir en muchas ocasiones en la medida en que nosotros queramos, pero independientemente de que tengas o no, los resultados que esperas, vas a sentir tranquilidad de saber que tú hiciste lo que estuvo en tus manos. Supongamos que tienes los medios para cambiarla, en el fondo y realmente pregúntatelo ¿Te gustaría cambiarla? ¿Crees que sería la misma persona de la cual te enamoraste y de la cual sigues enamorado?

Omar: No, definitivamente sería una persona ajena a la que es ahora, Si tienes mucha razón ella es así y tengo que respetar su forma de ser

Viridiana: Eso no significa que esto tenga que terminar, a final de cuentas es tu decisión

Omar: Claro no tiene porque terminar, seré paciente y respetaré como es, ¡Si! Eso es lo que quiero, prefiero que algún día por ella misma lo diga ¡chin! la estoy regando.

Viridiana: ¿Cómo te sientes ante esto?

Omar: No sé, porque mientras ¿Yo qué?, mientras ella se toma su tiempo ¿Yo qué?

Viridiana: ¿Por qué dices que mientras ella se toma su tiempo?

Omar: Si, mientras ella decide si seguimos juntos echándole ganas o no, a ver esperame le estoy buscando

Viridiana: Sí

Omar: Es que no sé si decidirme a arriesgarme, dejarla ir sería arriesgarme e irme sin saber que pudo haber pasado y decirme yo podía hacerlo ¿Por qué no lo hice?

Viridiana: Ajá

Omar: Independientemente de lo que piense o sienta ella pues entrarle, si me quedo con ella pues me arriesgo como está y es que realmente la quiero y por eso me quiero arriesgar, pero no sé como

Viridiana: ¿Te causa temor?

Omar: Más que temor yo creo que sería tristeza, porque estaría en mi mente pensado, de que si alguna vez fue de cierta forma ella, seguiría siendo así y se me vienen a la mente imágenes, recuerdos, etc.

Viridiana: Todo eso te produce tristeza...

Omar: Ajá

Viridiana: ¿Qué tan listo te sientes para permitirte sentir ese dolor y dejarlo ir?

Omar: Si estoy listo y estoy dispuesto

Viridiana: Ok, entonces vas a seguir mis instrucciones, te voy a pedir que recuerdes uno de esos acontecimientos que te han causado dolor o tristeza, por ejemplo cuando se puso a bailar con uno de sus amigos, cuando tú estabas presente alguna situación parecida en la cual te hallas sentido de esa manera.

Omar: Ya lo recordé lo tengo presente

Viridiana: Entonces ponte cómodo, cierra los ojos, voy a pedirte que te concentres en las sensaciones que van a venir a continuación, inhala..., exhala,...., siente como tu cuerpo se va sintiendo más y más relajado, inhala,... exhala,... vamos a contar hasta veinte, entonces tu cuerpo y tu mente abrán alcanzado un estado de relajación. Vamos a contar mentalmente hasta 20 al llegar a ese número, tu cuerpo y tu mente habrán alcanzado un estado de relajación. Al alcanzar esa relajación tu mente se relajará aún más y te sentirás más y más comfortable. Más y más cómodo contigo mismo, con tu mente y con tu cuerpo. Los pensamientos quedarán tranquilos y tu mente se concentrará con atención en las palabras que llegan desde aquí a tu mente...

Uno...dos...tres...cuatro...cinco...tú mente se va centrando en ese estado de relajación que se aproxima...seis...siete...ocho...nueve...diez...vamos por la mitad. El camino hacia la relajación se ha recorrido hasta la mitad y tu cuerpo y tu

mente comienzan a responder. Comienzan a recordar que es posible creer...Que todo puede cambiar...once...doce...trece...catorce...quince...Tu mente continúa entrando en ese estado profundo de relajación... Ese estado agradable de relajación...dieciséis...diecisiete...dieciocho...diecinueve...y veinte...es agradable...es relajante...

Ahora empezarás a imaginar el momento que te pedí que recordaras... a medida que piensas es este suceso específico, observa qué imágenes y qué sonidos vienen a tú mente mientras contemplas la película que se desarrolla ante tus ojos... Concéntrate en lo que estás sintiendo y en lo que estás viendo. Siéntelo como si lo estuvieras viviendo en estos momentos con esa misma intensidad.

Escoge ahora algún tema musical que no corresponda con las emociones que has experimentado al contemplar la película. Tu recuerdo probablemente sombrío y pesado, de modo que elige un tema ligero y alegre, como música de circo o de dibujos animados... Cuando hayas seleccionado tu música, deja que suene fuerte y claro en tu mente mientras empiezas a ver la película de nuevo. Deja que la música suene hasta el fin de la película... Rebobina ahora la película hasta el principio. Proyéctala sin música y observa tu nueva respuesta ¿Han cambiado tus emociones?... En muchos casos, el incidente del pasado se vuelve ridículo o cómico. En otros, el efecto de las emociones desagradables se ve muy disminuido o al menos neutralizado. Si las emociones resultantes no son aún satisfactorias para ti, combina distintas clases de temas musicales con tu película, hasta que encuentres la que mejor te de resultado...

Poco a poco ve dándote cuenta en el lugar donde te encuentras... escucha los sonidos de tu alrededor... y poco a poco ve moviendo tus pies... tus piernas... tus rodillas... tus caderas... tu abdomen... tu espalda... los brazos... las manos... el cuello... tu cabeza... tu cara... Poco a poco y a tu ritmo empieza a abrir tus ojos... y estira tu cuerpo... lentamente... Levántate de forma suave, pues la relajación ha hecho que tus músculos queden blandos y agradablemente flojos, sin tensión. (Durante estos momentos comenzaron a salir lágrimas)

¿Cómo te sientes?

Omar: Bien

Viridiana: ¿Te gustaría comentarme que fue lo que viste y sentiste?

Omar: Volví a revivirlo, me di cuenta que era ella, me di cuenta que todo lo que le había dado lo echo todo por la basura

Viridiana: ¿En estos momentos qué estás sintiendo?

Omar: Ese sentimiento de tristeza de coraje, de enojo, ya se fue, finalmente quizás ella no se dio cuenta del daño que me hizo y quizás estaba jugando pero no me quería hacer daño, quizás ella no se daba cuenta de que estaba con alguien que la amaba. Ella no tuvo la culpa de encontrar alguien que si se quiso a ventar y sin hacerle daño, sin jugar con ella. (Llora) durante mucho tiempo creí que era así, desgraciadamente solo nos fijamos en de quien es la culpa

Viridiana: Recuerdas que en una ocasión me comentaste que si fuera para ti posible, encontrarte una persona en la calle te gustaría poderle dejar todos tus problemas y así podrías olvidarte de ellos

Omar: Si, si lo recuerdo

Viridiana: ¿Qué te parecería que hiciéramos algo muy semejante?

Omar: Si esta bien

Viridiana: Entonces te voy a pedir que saques una moneda de cualquier valor

Omar: Si (realiza la acción de sacar la moneda)

Viridiana: Ahora mantén esa moneda en la palma de tu mano, cierra la mano y ahora los ojos

Omar: Ajá

Viridiana: Imaginate que en esa moneda vas a depositar todos los sentimientos que has guardado por mucho tiempo, todos esos sentimientos que en algún momento deseaste dejárselos a una persona desconocida. Ahora quiero que me hables de esos o ese sentimiento

Omar: Es algo fuerte (silencio) algo que pesa mucho, algo que es asfixiante (Silencio)

Viridiana: ¿Qué más me podrías decir de esto que siente?

Omar: A veces quemar es muy desagradable y molesto, me pone de malas

Viridiana: ¿Cómo te sientes?

Omar: (Suelta una lagrima) Bien

Viridiana: ¿Estás listo para dejarlo ir?

Omar: (sSilencio) (sigue llorando)

Viridiana: Hay momentos en los cuales debemos de permitirnos sentir lo que estamos experimentando, pero también debemos de dejar ir esos sentimientos. En el momento en el que te sientas listo para dejar ir eso que sientes házmelo saber (Silencio muy grande)

Omar: Ajá, creo que ya

Viridiana: ¿Estás listo?

Omar: No esperamé

Viridiana: Esta bien

Omar: Ahora si estoy listo

Viridiana: ¡Ok!, ahora imagínate que yo soy esa persona que te encuentras en la calle, a la cual te gustaría dejarle todos esos sentimientos, para ellos delante de ti tengo una moneda igual, sin embargo, está esta limpia de todo rencor, resentimiento y todos esos sentimientos que en algún momento has experimentado y que han sido una carga para ti por muchos años. ¿Listo?

Omar: (Agita la cabeza diciendo que si)

Viridiana: En el momento que tú lo creas conveniente (Silencio largo) (Se realiza intercambio de monedas) Ahora nunca más volverás a sentir eso, ya que lo dejaste ir, ya lo viviste y lo sentiste pero es hora de que se vaya ¿Cómo te sientes?

Omar: (Suspira) bien, creo que ahora me siento libre y tranquilo, es como si se me hubiera quitado un gran peso de encima, me siento tranquilo, es como un alivio.

Viridiana: Y ¿Qué piensas de esto?, ¿Cómo podría mejorar tu relación?

Omar: Ayuda en mucho, primero porque ya no se lo voy a estar reprochando a mi novia de forma indirecta por otro lado a nivel personal creo que ya era hora de que lo

superara, todo el tiempo lo guarde por temor a no poderlo resistir, sin embargo, creo que fue peor todo este tiempo que dure cargando esto que era tan pesado.

Viridiana: ¿Estás listo para que esto repercuta en tu vida de manera favorable?

Omar: Si, ahora que me siento más tranquilo creo que puedo mejorar muchas cosas, en tanto a nivel personal así como en la relación que llevo con mi novia

Viridiana: ¿Cómo te sientes?

Omar: Bien muy, muy tranquilo

Viridiana: El tiempo de la sesión se esta acabando ¿Qué te llevas del día de hoy?

Omar: Muchísimas cosas, es como si me hubiera quitado la venda de los ojos, como si pudiera ver todo más claramente, para empezar ya me di cuenta que mi novia es tal como es que no tiene por que cambiar, si en algún momento ella lo desea, pues que lo hago pero por ella, yo la quiero como es y debo aprender a ser paciente y darle su tiempo, por que creo que a veces yo soy quien la desesperó. Por otro lado tampoco ya le tengo coraje o resentimiento por que a final de cuentas yo fui quien acepto que la relación siguiera igual como si nada, entonces debo aceptar mi responsabilidad, hoy he aprendido muchas y me llevo muchas otras para pensar. Voy hablar con ella y le comentaré como me siento y si ella esta dispuesta a seguirle echando ganas conmigo, pues todo ira para adelante. Gracias Viry, me voy muy bien

Viridiana: Ok, ¿Hay algo más que te gustaría comentar?

Omar: No creo que es todo

Viridiana: Te llevas muchas cosas para pensar y ya me dirás como te fue. Entonces nos vemos la próxima sesión a la misma hora, que estés muy bien

Cuarta sesión

Viridiana: ¡Hola Omar!

Omar: Hola Viry

Viridiana: ¿Cómo has estado y cómo te has sentido?

Omar: pues mucho mejor, la verdad como que este tiempo que nos dejamos de ver me sirvió para pensar muchas cosas

Viridiana: ¿cómo que cosas?

Omar: recuerdas que la última sesión estuvo muy buena (sonríe)

Viridiana: si claro, por todo lo que se vivió en ella

Omar: aja, bueno para empezar pues ya aprendí a aceptar a mi novia tal como es, a final de cuentas si me enamore de ella, pues fue así con todo lo que tiene, o sea cosas buenas y cosas pues... no tan buenas. Si embargo como que pues, si comprendí que no tengo por que hacerla cambiar, si ella en algún momento quiere cambiar, pues que sea por ella y no por que la estoy presionando. Entonces después de que viví lo que paso aquí, pues yo hable con ella y le dije precisamente esto, que pues la verdad la iba a respetar tal y como ella fuera, pero que si consideraba que era importante que se diera cuenta como me sentía, también le dije que pues si en algún momento sentí resentimiento hacia ella, pues que ya no se lo guardo, por mi parte ya lo perdone, y que esperaba que ella hiciera lo mismo... este, bueno pues fue a partir de esto que pues mi actitud comenzó a cambiar, pero lo curioso que la de ella también ya no estaba, tan a la defensiva, como que ella también se acercaba más a mí

Viridiana: que bonito, ¿no?, que bonito que cuando tu decidiste tomar otra actitud, que decidiste hacer algo por ti y por ella, ella lo noto, si en algún momento no se dio cuenta de cuanto te lastimaba, ahora si se esta dando cuenta del esfuerzo que estas haciendo por mejorar la relación, y sobre todo que ella te pague de la misma forma

Omar: si, eso (suspiro), es que es como antes, nunca pensé que volvería a decir esto, pero es la niña de la que me enamoré. Estoy muy contento, la verdad, en serio

Viridiana: Si, tu rostro lo refleja...

Omar: no, y es que es en serio lo estoy sintiendo

Viridiana: me alegra que estés viendo resultados, de todo el trabajo que has venido realizando, el cual pues no ha sido fácil a tal grado de que a veces no queremos ni hablar de las cosas que nos duelen y como te tú me lo decías muchas veces, no lo guardamos y no lo guardamos, hasta que un día explotamos, y obviamente pues no vamos a responder de la mejor manera

Omar: Sí,

Viridiana: ¿y esto no lo has visto reflejado con las demás personas?

Omar: si de hecho eso te iba a contar, que ahora que no nos pudimos ver, pues paso algo chistoso, bueno no fue chistoso, si no más bien fue algo padre, por que en una de esas veces que llegue a mi casa, pues todos estaban peleando, y pues yo igual verdad como podía faltar me integre, (sonrie), no pues es que si estaba el ambiente medio tenso, pro que mi papá se empezó a pelear con todos, y me vio llegar y pues también fue sobre mí, bueno para no hacértela tan cansado, discutimos y me fui a ver la tele y me puse a pensar, dije por que todo tiene que ser así, tengo que hacer algo para que cambien las cosas, entonces agarre mi café y me senté con mi papá, y ya empecé a platicar con el bien, le digo ya vamonos de aquí viejito, nadie nos quiere, y me dice, si hijo ya vamonos, entonces pues ya me empezó a platicar que tuvo un día muy pesado, le salieron muchas cosas mal, y pues obviamente no se supo controlar y pues por eso estaba peleando con mis hermanos y mi mamá y si vieras que bien me sentía cuando estaba platicando con mi papá, fue genial, en serio

Viridiana: claro, a todos nos gusta, pues estar bien con nuestros papás, pero no todos sabemos como acercarnos a ellos, y que bueno que tú ya aprendiste

Omar: sí, fíjate que si, ya no les grito a mis sobrinos, como que ya estoy más tranquilo

Viridiana: es padre, el sentirse bien con uno mismo por que esto se lo reflejas a los demás, y que padre que tengas la capacidad de entender a alguien cuando tuvo un día pesado y mucho que haya sido tu papá, por que esto lo puedes hacer con cualquier de tus amigos

Omar: sí (silencio), te digo que tuve tiempo para reflexionar, y creo que si amplié bien ese tiempo

Viridiana: ¿te gustaría compartir conmigo, acerca de tus reflexiones?

Omar: claro, pues me di cuenta de lo afortunado que soy, pues tengo una familia, una novia hermosa, techo, comida, trabajo, escuela, más no puedo pedir, y aún así me complicaba la vida, y sobre todo que quiero ser o como quiero llegar a ser y que es lo que tengo que hacer

Viridiana: ¿qué es lo que quieres y como pretendes lograrlo?

Omar: quiero ser una persona que se sienta bien consigo misma, que no se arrepienta de lo que haga, que este bien con las personas que la rodean y a las cuales ama, quiero disfrutar todo lo que hago en pocas palabras quiero vivir la vida con pasión pero, también quiero vivirla con responsabilidad

Viridiana: que bueno que sepas lo que quieres hacer y como lo quieres hacer, por que eso significa que estas buscando tu autorrealización, como persona (silencio)

Omar: una vez un amigo me dijo, cuando anotes un gol, voltea atrás y ve todo por lo que has pasado para lograrlo, y siéntete orgulloso de haberlo intentado y sobre todo de haberlo logrado

Viridiana: y me imagino que eso lo asemejas con lo que te esta pasando ahora

Omar: si, por que volteo hacia tras y me doy cuenta por todo lo que he pasado y pues siento muy padre el ver los frutos de esto

Viridiana: noto que hay un gran cambio de actitud en ti, ¿piensas seguir de esta misma forma?

Omar: si, pero no sólo eso quiero tratar de mejorar cada día, quiero entregarme por completo a todo lo que haga, si es con mi novia, pues voy echarle muchas ganas y en vez de exigir voy a dar, con mis papás igual tratare de acercarme más a ellos, creo que a veces con el simple hecho de que uno los escuche, ya les eres de ayuda, estoy muy contento y satisfecho por lo que he logrado y voy por más (sonríe)

Viridiana: comparto tu alegría, por que has obtenido resultados muy rápido, y creeme que eso no es nada fácil

Omar: a también te iba a contar otra cosa

Viridiana: ¿qué es?

Omar: pues es que en este tiempo que no nos vimos, ves que te dije que pase por muchas cosas

Viridiana: aja (asintiendo la cabeza)

Omar: el chiste es de que, tenía problemas y había veces que si me desesperaba mucho, estuve muy tentado a llamarte por teléfono, pero decía no, tengo que resolverlos yo sólo, por que pues si me ponía pensar en lo que pasaría cuando tú no estuvieras, no me puedo crear esa dependencia

Viridiana: ¿y que paso los sacaste adelante?

Omar: si, me costo mucho trabajo pero pues si pude

Viridiana: como dentro de situaciones difíciles también aprendemos a crecer como personas, es admirable lo que has hecho

Omar: pues de lo que estoy seguro es que estoy contento con todo esto (silencio)

Viridiana: recuerdas que cuando llegaste aquí tus demandas estaban enfocadas a tu relación de pareja, ahora que se han presentado estos cambios, ¿consideras que ya se han cubierto esas demandas?

Omar: si definitivamente, y es que también se cubrieron otras que ni tenia presentes, en ese momento

Viridiana: entonces me gustaría saber, ¿si existe alguna otra cosa en la que te gustaría que trabajáramos?

Omar: no, creo que no, ya no hay nada más

Viridiana: entonces se podría decir que ya estamos cerrando este ciclo, en vista a que ya no tenemos tiempo, me gustaría saber si para la próxima sesión podrías venir para cerrar, todo

Omar: si claro, Viry, como tú digas

Viridiana: bueno, entonces me gustaría saber como te vas

Omar: pues muy feliz y contento

Viridiana: bueno pues por el día de hoy es todo

Omar: Gracias Viry

Omar H.

22 de Enero del 2007

Quinta sesión

Viridiana: ¡Hola Omar!

Omar: ¿Cómo has estado?

Viridiana: Yo bien gracias ¿y tú?

Omar: También ya por aquí, como que más tranquilo

Viridiana: Recuerdas que en la última sesión acordamos o más bien tu decidiste que este acompañamiento iba a concluir, es por eso que te pedí para esta sesión una especie de retroalimentación, o crítica constructiva, las cosas buenas y no tan buenas que viste tanto de la terapia, así como de mi desempeño, para mi es muy importante tu punto de vista ya que esto me puede ayudar a mejorar en muchos aspectos

Omar: ¡A y Viry!, pues que te puedo decir, la verdad me sentí muy a gusto contigo, me ayudaste mucho a mejorar, como hermano, hijo, amigo y novio, me hiciste ver las cosas como los demás lo ven, es como si me hubiera puesto los anteojos de los demás, si tú supieras como a mejorado la relación con mis papás, con mis hermanos ya nos llevamos mejor y sobre todo con mi novia, ahora que la comprendo más ha cambiado mucho su actitud, ya aprendí que bajo la situación en la que te encuentres te debes de enfocar por completo en lo que estas viviendo en ese momento, por ejemplo si estoy en la escuela, únicamente me voy a concentrar en la escuela, si estoy en el trabajo igual únicamente me voy a concentrar en ello, si estoy con mi familia, en esos momentos es lo único que me va importar, también con mi novia, cuando esté con ella, mis cinco sentidos van estar ahí en ese momento, me dí cuenta de lo importante que es vivir en el aquí y en el ahora. Me ha servido mucho el estar aquí, el salirme de mi mundo, donde yo creía que estaba en todo lo correcto y que los demás debían de cambiar, sobre todo con respecto a mi novia, ya que muchas veces esperaba un cambio por parte de ella. Cuando yo cambie mi actitud, ella tuvo algunos cambios, pero sabes que aprendí a quererla como es, ya no me interesa cambiarla, respeto su forma de ser y si ella me pide tiempo se lo daré.

Viridiana: Por lo que veo lograste muchos cambios, y por lo que veo son favorables

Omar: Si

Viridiana: Me has hablado de los cambios que has obtenido ahora yo te pregunto ¿Qué te gusto y qué no te gustó de la terapia?

Omar: Pues mira al principio yo me desesperaba porque como que quería que ya me dieras la solución, de hecho era muy desesperado, con el tiempo aprendí a ser más paciente, conmigo mismo, por que no creas que nada mas era así aquí, en todo era bien desesperado y fíjate que a pesar de todo siento que logramos avances muy rápido

Viridiana: Si te das cuenta para que se pudieran ver reflejados esos avances fue en gran medida a tu disposición de querer hacer algo por cambiar las cosas, es como tú lo decías que de acuerdo a la circunstancia en la que te encontraras tú ibas a dar el cien por ciento

Omar: Pues si, pero la verdad tú también me ayudaste mucho y me apoyaste, eres una buena psicóloga, pero sobre todo eres un gran ser humano

Viridiana: ¿Qué más podrías agregar respecto de la terapia?

Omar: Pues a mi me pareció muy bien, es bueno que la escuela nos pueda brindar ayuda psicológica, y no me queda más que agradecerte por estas sesiones, en verdad fue muy significativo para mi.

Viridiana: Para mi también fue muy agradable trabajar contigo y recuerda que tu vida va llevar el rumbo que tú decidas

Omar: Bueno me despido Viry muchas gracias por todo

Viridiana: Que estés muy bien

Esta sesión fue corta debido a que ya se había concluido con el acompañamiento, por consiguiente solamente se dio una retroalimentación.

5.8.2 Aspectos relevantes Durante el proceso

El acompañamiento que llevó Omar, fue de manera rápida debido a la disponibilidad que este usuario ponía, ya que no se puede olvidar que de acuerdo al enfoque Humanista el cual fue empleado, las personas son únicas e irrepetibles y acorde a lo estipulado por la Terapia Centrada en la Persona, cada quien avanza de acuerdo a su persona, disponibilidad y actitud. Para que fuera efectiva esta Terapia, fue necesario emplear algunas técnicas de relajación y Gestalt, ante esto Omar realizó un insight. Pero no sólo lo realizó con la ayuda de las técnicas alternativas empleadas, sino también cuando se le hacía reflejo de contenido, ya que como él lo expresó, no es lo mismo cuando lo escuchas desde afuera, por lo cual llegaba a sorprenderse de lo que él mismo decía, sin percatarse de ello.

Además de ello, puso en práctica principalmente una de las tres actitudes básicas el aprecio positivo incondicional, ya que anteriormente deseaba que su novia cambiara, sin embargo, conforme fue transcurriendo el acompañamiento, aprendió a aceptar a las personas tal cual son, con lo que nos gusta y no de ellos. Ésto se vio reflejado en su relación de pareja, así como en sus otras relaciones.

Omar se dió cuenta de su libertad de ser y de existir, con lo cual expresó su deseo de convertirse en una mejor persona cada día.

5.8.3 Retroalimentación

Dentro de la retroalimentación Omar describe que han surgido diversos cambios, a raíz de su de la nueva actitud que él ha tomado, entre ellos se encuentra el haber mejorado su relación con su novia, siendo así más comprensivo con ella, esto mismo lo puso en practica con su familia, con lo cual logró reestablecer la comunicación con su papá, con el cual se encontraba distante. Actualmente el afirma que su vida la va a llevar como él lo considere más oportuno, ya que está completamente convencido que él construye su destino, por lo cual debe de ser más responsable de sus acciones.

Él mismo llego a reportar que enfoca toda su atención a lo que hace en cada momento, en cualquier ambiente de su vida.

5.8.4 Incidencias

Dentro de las incidencias que se llegaron a presentar durante el acompañamiento de Omar, fueron que el cubículo que correspondía a su horario, se encontraba cerrado,

por lo cual se tenía que cambiar a otro. Además de esto, en el espacio asignado para dar asistencia psicológica se encontraba material ajeno al acompañamiento, asimismo se filtraban los sonidos, por lo cual llegó a ocurrir que durante el diálogo, no se distinguía lo que expresaba cada uno.

5.9 Berenice A.

Edad: 19 años

Carrera: Optometría

Estado civil: Soltera

Vive con: Su padre y su madre, es hija única

**Problemática: Toma de decisiones respecto a la formación académica e
inseguridad**

5.9.1. Sesiones

Berenice A.

06 de Diciembre del 06

Primera Sesión

Viridiana: ¡Hola!

Berenice: ¡Hola!

Viridiana: Mi nombre es Viridiana, yo seré la psicóloga, que estará contigo durante este proceso

Berenice: OK

Viridiana: Para mi sería de gran importancia, tener algunos de tus datos personales, ¿estarías dispuesta a proporcionármelos?

Berenice: Sí, no hay ningún problema

Viridiana: ¿Cuál es tu nombre?

Berenice: Berenice A.

Viridiana: ¿Qué carrera estudias?

Berenice: Optometría

Viridiana: ¿Cuál es tu edad?

Berenice: 19 años

Viridiana: ¿Con quién vives?

Berenice: únicamente con mis papás

Viridiana: Entonces eres hija única o tienes hermanos

Berenice: Soy hija única

Viridiana: ¿Padeces alguna enfermedad crónica?

Berenice: No ninguna

Viridiana: ¿Cuál es el motivo por el cual decidiste tomar asistencia psicológica?

Berenice: Lo que ocurre es que tengo un conflicto (Sonríe)

Viridiana: ¿Cuál es tu conflicto?

Berenice: Lo que pasa es que no sé, bueno mi situación es está, cuando ingrese a la carrera de optometría realmente yo no quería esta carrera, entonces pues como fue mi segunda opción pues la acepte, ¿No?, yo así como bien resignada, pues ya que, bueno entonces ya en el futuro cuando ya había ingresado me encontraba a mis amigos y me decían que, ¿Qué había pasado conmigo?, ¿Qué si me había quedado en medicina? y pues la verdad a mi si me daba pena decirles que no, porque llegó a ocurrir que me decían: ¿No te quedaste? (Connotación de sorpresa) y pues quieras o no como que eso si me hacia sentir mal conmigo misma, por que decía ¿Qué onda? pues que de plano no puedo o que pasa. Entonces ahorita no sé que hacer por que a la vez si quiero medicina o eso creo y es que ni siquiera sé si pueda con ella, por que por ejemplo cuando he visto a mis amigos de aquí de Iztacala de medicina me dicen que esta súper difícil, casi dándome a entender que no puedo y lo mismo me pasa con mis amigos que se quedaron en CU en la Facultad de medicina, pues me dicen lo mismo de lo pesado que es la carrera, entonces, ese tipo de cositas pues si me hacen dudar, entonces me pongo a pensar que si me decidiera, si realmente podría con el paquete, hay no sé (agita la cabeza y se toca las mejillas con las palmas de sus manos)

Viridiana: ¿A qué crees que se deba, que te ha entrado la inquietud de estudiar medicina y que quizás decidas desertar de optometría?

Berenice: Pues no sé es que por ejemplo siento que optometría como que es el patito feo, como que nadie lo quiero o como que no se le valora

Viridiana: ¿Qué diferencias encuentras entre el estudiar medicina y optometría?, porque a final de cuentas ambas están encargadas de la salud del ser humano

Berenice: Pues es que si me gusta optometría, porque pues ayudas a las personas también ¿No?, para que se encuentren sanos, pero pues imaginate ya un doctor, salvando vidas y todo, como que siento que ya es algo más complejo, es como si no sólo se limitará a los ojos si no pues ya en toda su complejidad del ser humano

Viridiana: ¿Para ti qué tiene mayor valor o peso que medicina sea una carrera reconocida por varias personas y que quizás hasta sea un logro el poder ingresar a ésta, o bien el poder ayudar a las personas a que tengan salud y en algunos otros casos hasta salvar vida?

Berenice: Pues un poco de las dos, pero yo creo que es más lo segundo

Viridiana: ¿Qué tan segura estas de esto?, porque escucho la palabra yo creo

Berenice: Es que ese es el problema, que soy muy insegura y me siento conflictuada

Viridiana: Comprendo que ha de ser una situación difícil, sin embargo, conforme vayamos dando continuidad a este acompañamiento podrás ir despejando todas las interrogantes que te estás planteando en este momento

Berenice: Si, ya he tratado de no desesperarme, porque creo que el desesperarme no me va a llevar a nada bueno

Viridiana: ¡Claro!

Berenice: Es que deberás que es difícil porque, por ejemplo, también me gusta lo que estoy haciendo, pero también me gustaría (Silencio corto) pues el poder ingresar a medicina

Viridiana: Me llama la atención que dices, “pero también me gustaría poder ingresar a medicina”, ¿Es por el hecho de estar ahí o más bien el decir lo logré y era un reto para mí?

Berenice: Yo creo que es un poco de cada una, porque siento que para empezar si lo logro les puedo demostrar a muchos, que si pude y que soy muy capaz de muchas cosas y quizás hasta para demostrarme a mi misma lo que puedo llegar a hacer

Viridiana: Si te das cuenta que para tomar esta decisión están involucradas muchas cosas y ya me has mencionado algunas de ellas y esta decisión te concierne únicamente a tí

Berenice: Si eso, creo, es por esa razón por lo cual me causa problema

Viridiana: Con respecto a tus papás ¿Ellos que te comentan?

Berenice: Pues ellos me dicen que no me preocupe, que además tengo su apoyo, que decida lo que yo crea más conveniente, o sea, en ese aspecto si son muy comprensivos

Viridiana: A pesar de la situación en la que te encuentras, se puede decir que dentro de las condiciones en las que estás, pues tampoco son tan desfavorables, sin embargo, comprendo tu postura con respecto a no saber que camino tomar

Berenice: Ajá y es que como tú dices, esta decisión me involucra mucho, por que pues de eso va depender mi futuro

Viridiana: ¿Consideras que al saber si debes o no cambiarte a medicina, te ayudaría a resolver este dilema?

Berenice: Pues por el momento yo creo que si, pero ya sabes que las cosas cambian de un momento a otro, ¿No te estoy confundiendo?

Viridiana: No, en lo absoluto, estoy tratando de comprender lo que has de estar experimentando en este momento

Berenice: Lo que pasa es que hay veces que ni yo misma me entiendo, por eso no se me haría raro que no me entendieras

Viridiana: Pero en realidad si puedo comprender lo complicado que ha de ser tener que tomar una decisión de la cual no se está segura y que además de esto, esta decisión marque tu futuro, porque en este caso estamos hablando de tu formación profesional, por lo cual has estado luchando desde que estabas en el preescolar, imagínate, como no va a ser importante

Berenice: Andale y es que también pareciera que esta decisión no tiene vuelta atrás

Viridiana: ¿No consideras que sería importante el valorar, todo lo que conlleva esta decisión?

Berenice: De cierta forma creo que he tratado de hacerlo, pero me dan miedo las consecuencias

Viridiana: Estás de acuerdo, en que es probable que se presente esas consecuencias que me mencionas, pero también estarás de acuerdo en que es probable que no se presentarán, o más bien, que quizás sean consecuencias positivas hacia tu persona.

Siendo realistas todo puede pasar, pero lo importante es que estés consciente de estas dos condiciones. Para que se te facilite, podrías realizar una actividad que quizás te ayude a organizar tus ideas, es muy sencilla, en una hoja en blanco la vas a doblar a la mitad, en ella vas a poner de un lado las consecuencias positivas que te traería el cambiarte de carrera y del otro vas a poner las consecuencias negativas que esta misma decisión te acarrearía. En otra hoja vas a hacer lo mismo, pero en esta ocasión la condición cambia a quedar en tu carrera actual, divides la hoja, poniendo los beneficios y consecuencias que esto te traería, los comparas y me dices que paso y que pensaste

Berenice: Ok, si lo voy a hacer, porque creo que si es necesario ver todo ese tipo de cosas

Viridiana: Recuerda que es una decisión que sólo te concierne a ti

Berenice: Yo creo que eso, me ayudará a aclarar todo lo que siento

Viridiana: Bueno, pues por el día de hoy se ha concluido la sesión ¿No sé si te gustaría comentar algo al respecto?

Berenice: Pues nada más que me llevo muchas cosas para reflexionar y ya te contaré como me fue con la actividad que me dejaste

Viridiana: Ok, entonces nos vemos la próxima sesión

Berenice: Si esta bien, ¡Gracias!

Berenice A.

13 de Siembre de 2007

Segunda sesión

Viridiana: Hola Berenice, ¿Cómo estás?

Berenice: Bien, gracias ¿Y tú?

Viridiana: También, bueno vamos a iniciar con la sesión, me gustaría que me dijeras ¿cómo te ha ido esta semana y cómo te fue con lo que te deje hacer?

Berenice: Pues, bien me siento ya muy contenta

Viridiana: Se te nota en el rostro cuando me lo dices ¿me podrías decir a que se debe esa alegría?

Berenice: Sí, lo que pasa es que ya me decidí a tomar una decisión

Viridiana: ¿Podrías compartir conmigo de que se trata esa decisión?

Berenice: Pues mira ya sé que es lo que quiero hacer

Viridiana: Y ¿Qué es lo que quieres hacer?

Berenice: Pues ya me decidí a estudiar medicina

Viridiana: ¿Qué fue lo que te motivo a tomar esa decisión?

Berenice: Lo que pasa es que el miedo de tomar la decisión se debía a que sólo tomaba en cuenta las cosas malas que podrían pasar pero al realizar el ejercicio que me dijiste me ayudó a decidirme, es que mira me di cuenta que por ejemplo tengo el apoyo de mis papás, pase lo que pase, por otro lado se que tengo muchas capacidades y la prueba está en que por ejemplo memorizo muy bien las cosas y creo que es algo de lo primordial que se necesita en medicina, por otro lado no nada más tengo las ganas y el deseo de hacer las cosas, sino que también tengo la actitud y disposición de esto

Viridiana: Ajá (Asintiendo la cabeza y escuchando atentamente)

Berenice: Es que mira, si es cierto que la vida y las circunstancias te ponen obstáculos, pero siendo realistas los obstáculos más grandes de esta vida se los pone uno mismo.

Por eso es que ya me decidí; sé que tengo las capacidades para poder hacer lo que me propongo

Viridiana: Te noto muy contenta y convencida, sobre la decisión que has tomado

Berenice: Si, es que creeme que ni yo misma lo puedo creer, es más hasta como que siento un gran alivio

Viridiana: Me imagino que ha de ser como un descanso el saber, ya lo que quieres

Berenice: Si, la verdad si, porque antes hasta como que me dolía la cabeza, no sé, me sentía muy mal, pero ahora me siento más ligera, no sé (silencio) es una sensación bien chistosa

Viridiana: Entonces si ya tomaste la decisión ¿Cuál consideras que sería el siguiente paso, para poder lograr tu objetivo que en este caso es el entrar a la carrera de medicina?

Berenice: Pues yo creo que ponerme a estudiar, aunque te tengo que confesar, que ahí si me sigo sintiendo un poco insegura, porque me da muchos nervios el examen

Viridiana: Imagínate una situación donde dos chavas van a presentar un examen, la diferencia radica en que una de ellas está más nerviosa e insegura que la otra ¿Cuál crees que respondería mejor?

Berenice: Pues la chava que está mas tranquila

Viridiana: Claro, porque entre más tranquilos, pues mejor nos podemos desarrollar en las actividades que realizamos, entonces para que tú logres controlar todos esos nervios que dices sentir, sería de gran importancia que te prepararas

Berenice: Si, eso es lo que he estado haciendo, pero me llega a ocurrir que cuando estoy estudiando, como que ando pensando en otra cosa, entonces pues como que ya no me concentro igual

Viridiana: Entonces debes de enfocar toda tu atención en lo que estás realizando, si estás estudiando únicamente enfocate en ello, si estás descansando disfruta tu descanso y no te preocupes de que tienes que estar estudiando, si tú enfocas lo que tienes que hacer en el momento en el cual lo estas realizando, es probable que te desarrollas como tú lo deseas

Berenice: Si eso es lo que pienso hacer, también te tenía que contar algo más

Viridiana: ¿De qué se trata?

Berenice: Cuando me di cuenta que quería realmente estudiar medicina, yo pensé que me iba a sentir por completo bien y no fue así, si me dio gusto y estuve muy contenta por ello, pero no como yo esperaba. En algún momento me llegué a cuestionar si era por que no tenía novio y a la vez si era eso, porque pues si, la verdad creo que antes como que necesitaba a alguien para sentirme bien, pero ahora, ya no lo creo así. Por ejemplo ha habido chavos que me gustan y les gusto, pero no, simplemente no he querido, entonces, pues si a veces si se tiene la necesidad de compartir tu vida con alguien más, pero también si no he tenido novio es por que así lo he decidido. Entonces pues dije no me voy a hacer dependiente de una persona. Además de que yo construiré el camino de mi vida y mi futuro y por el momento entre mis planes no está el tener novio

Viridiana: Te noto muy convencida de lo que quieres

Berenice: Pues es que si, no puedes basar tu vida en otra persona, como que no es lo que yo quiero por el momento, ya en un futuro veré si eso es lo que quiero y me conviene

Viridiana: Es admirable lo que has logrado en tampoco tiempo, pero esto es una muestra más de las capacidades que tienes para afrontar las situaciones que se te presentan

Berenice: Pues si es cierto, pero a aunque no me creas la terapia me ha ayudado, porque mucho tiempo estuve estancada y como que sentía, que no avanzaba por el contrario sentía que esto se iba complicando cada vez más

Viridiana: Me da gusto que este servicio te haya sido de mucha utilidad

Berenice: Si yo también estoy muy contenta con todo lo que he obtenido

Viridiana: Por último me gustaría que me dijeras ¿Qué te llevas el día de hoy?

Berenice: ¡Ay Viry!, pues muchas cosas, es como si me hubiera vuelto a encontrar, imaginate es como si de repente todo se oscureciera y ahí a lo lejos ves una lucecita que te va guiando, es padre la verdad, hasta mis amigos me dice que me ven mucho más contenta, tranquila, segura, hay no sé, es padre.

Viridiana: ¿Consideras que tengamos que trabajar en alguna otra cosa?

Berenice: No, creo que no

Viridiana: Entonces, por último te sugiero que hagas un cartel el cual lo puedas ilustrar con dibujos que te gusten sobre la medicina, en medio con letras grandes vas escribir “estoy estudiando medicina”

Berenice: Si, si lo pienso hacer, gracias por todo Viry

Viridiana: No tienes, que agradecer. Bueno, pues por el día de hoy es todo, nos veremos la próxima sesión

Berenice: Entonces nos vemos la próxima semana, adiós

Viridiana: Adiós

Tercera sesión

Viridiana: ¡Hola Bere!, ¿Cómo has estado?

Berenice: Muy bien gracias, súper diría yo

Viridiana: ¿A qué se debe que te sientes tan bien?

Berenice: Pues yo creo que mucho tuvo que ver lo que estuvimos platicando la sesión anterior

Viridiana: Te refieres a que por ti misma descubriste que de cierta forma tenías la necesidad de ser dependiente de alguien, en este caso de una pareja

Berenice: Exacto y además de que constantemente me estoy comparando con los demás, bueno no, me estaba comparando con los demás; entonces como que eso no me hace crecer como persona, o sea, como que me estancaba y no podía salir de ahí. (Silencio)
Ya no me afecta tanto así como que lo veía así de ¡ay no!, o más bien ya no me importa igual y antes los entendía y fue entonces cuando dije porque seguir en ese estado tan feo, como que ya lo veo de otra forma y me siento mejor así. Y quieras o no como que de cierta forma como que se contagia y de cierta forma se transmite y lo estuve viendo así como que una amiga estaba en esa etapa de ¡ay! me dejó mi novio y como consecuencia pues mi amiga se puso mal, ¿No? y a mi como que ya no me afectó ni nada, bueno no que me haya afectado, sino como que yo le digo no pues yo no lo veo así, o sea, como si el mundo se hubiera acabado y mi amiga como que se sorprende y es como le digo pues de cierta forma pues yo ya pasé por eso y viéndolo desde afuera como que ya lo comprendo, como que lo veo desde otra perspectiva.

Viridiana: ¿Entonces lo que me estás queriendo decir es: OK, si entiendo tu dolor, sin embargo, no me hundo en esa tristeza como la que tú tienes?

Berenice: Exactamente es como el decir ya pase por lo mismo, por tanto te comprendo pero no por eso me voy a poner como tú, de hecho creo que puedo ser de más ayuda tomando esta actitud.

Viridiana: Me has dicho que has notado cambios en tu persona, ¿En que medida consideras que podrían perdurar?

Berenice: Pues ahorita como que siento que sería pues ya algo más mío, porque estos últimos días me he dado cuenta que a final de cuentas quien decide como estar soy yo

Viridiana: ¿Cómo es que has notado estos cambios en tu persona?

Berenice: Pues como que ya estoy más tranquila conmigo misma

Viridiana: Recuerdas que un inicio llegaste porque necesitabas tomar una decisión y no estabas segura de cual tomar respecto a tu carrera, pero llegó un momento en el que tú dijiste, si quiero estudiar medicina y lo voy a intentar, tú me lo expresaste, que a pesar de estar convencida de lo que decidirías como que algo seguía haciendo falta, sin embargo, descubriste que eras dependiente, entonces por lo que entiendo ¿Fue a raíz de eso que te empezaste a sentir mejor?

Berenice: Sí, pero fue por ambas circunstancias no fue que alguna tuviera más peso que la otra o que alguna me hubiera afectado más que la otra, no no, no, ambas fueron importantes, porque en un inicio dije, ya se lo que voy hacer y después de eso vi otras cosas que como que estaban pendientes

Viridiana: ¿Cómo a que cosas te refieres?

Berenice: Por ejemplo la dependencia, porque desde que no he tenido novio como que sentía la necesidad de tener a alguien de tener un novio, sin embargo, mis amigos me ayudaron a no verlo tan malo, porque no es tanto así de no tengo a nadie que horror. Entonces a raíz de que surgieron esas cositas fue cuando dije, no tengo porque ser dependiente de algo o alguien, cuando yo debo de estar bien conmigo misma, como que si me ayudó de cierta forma a no verlo tan mal, a sí de que no tengo a nadie, entonces me digo pues yo estoy bien conmigo misma y me puse a pensar pues, si a la mejor ya tengo rato, sin novio, pero fue porque así lo quise y me sentí muy bien conmigo misma

Viridiana: ¿Cómo te sientes ante el hecho de ya no estarte reprochando, todo lo que haces?

Berenice: Pues bien, como que descansa, te lo juro que yo solita me aturdía, al estarme diciendo ¿Y por que lo hiciste esto? ¿Y por que hiciste aquello? y ahorita digo, bueno si lo hice mal, pues ya aprendí y si no pues no vuelvo a cometer el mismo error, es por eso

que ya no me da tanto miedo equivocarme y sí así ocurre, me levanto otra vez y vuelvo a empezar. De todos los errores se aprende

Viridiana: Pues sí, fíjate que es común que puede ser que las personas te estén diciendo, haz esto y haz aquello o no hagas esto otro, ¿No?, y tú podrás hacer caso o no, pero recuerda que las consecuencias de tus decisiones las vas a sufrir tú y a la mejor el consejo de las personas es probable que sea con la mejor intención, pero también date cuenta que la única persona responsable de esto eres tú, suele ocurrir que nos guiamos en lo que nos dicen los demás y en base a ello tomamos decisiones, pero ¿qué pasa cuando decimos, es que hubiera, hecho esto, o es que hubiera hecho lo otro y nos arrepentimos de la decisión que tomamos anteriormente?, además de que el tomar ese tipo de decisiones es lo que forma tu personalidad

Berenice: Sí (asintiendo la cabeza)

Viridiana: No sé, si te has percatado, pero cuando tú llegas aquí tú me mencionas cosas que reflexionaste tú misma y ya no es, mis amigas me dicen esto u opinan aquello o esto relacionado conmigo, ya no es tanto ese tipo de cuestiones, sin en cambio ahorita es lo que yo pienso

Berenice: Ajá, andale, ya lo veo más así

Viridiana: Entonces date cuenta de lo padre que es forjarte tu propia personalidad en lo que quieres y sientes

Berenice: Exacto, ya si me dicen, algo pues digo, bueno eso es lo que tú piensas pero ya no cambia tanto mi decisión, respecto a lo que quiero hacer

Viridiana: Entonces ¿Te sientes mejor?

Berenice: ¡Ay si! ya (Suspira)

Viridiana: Veo que hasta suspiras

Berenice: Si suspiro, porque ya, hay si ya

Viridiana: Te das cuenta como el mismo cuerpo lo siente, cuando estás preocupada o te sientes de determinada manera tu cuerpo te lo expresa, date cuenta cuando una está

tensa, hay una tensión en todo los músculos, una carga y me imagino que ahorita te has de sentir hasta más ligera,

Berenice: Si me han dicho que mis amigos que me veo diferente

Viridiana: Recuerdas el letrero que te dije que hicieras, el que decía: yo estudio medicina

Berenice: Si

Viridiana: ¿Qué paso?, ¡ay! pues me encantaba verlo

Berenice: Llegaba y lo veía, me emocionaba y me motivaba o mientras estaba estudiando recordaba la frase y pues me acordaba y decía hay que padre, entonces me apuraba más

Viridiana: Entonces de cierta forma esto te motivaba

Berenice: Ajá, por ejemplo ahorita todos están bien tensos porque el examen ya es el domingo y todos con los nervios de punta y yo como que digo, ¡ay! bueno pues ya no, que pase lo que tenga que pasar yo me apuraré o le echaré todas las ganas, y pienso ya si no te quedas no quiero que te preocupes, no quiero que te deprimas ni nada, me digo acuérdate que tienes una carrera y no importa si no te quedas, esfuérzate y has todo lo que este en tus manos y pues si la verdad estoy tranquila, por ese lado y no es que se trata de conformarme, si me esfuerzo, pero si no logro mi objetivo pues tampoco me voy a frustrar, porque pienso, digo bueno si no paso el examen pues me puede servir para saber lo que viene entonces ya como que me tranquiliza hasta cierto punto, digo si no es en esta ronda, pues ya será para la que sigue, entonces pues digo le voy a echar ganas pero ya de una forma tranquila, tampoco es de que hay pues voy a ver que pasa, como si quisiera que todo llegara solo, si no más bien, uno que buscarlo

Viridiana: Ajá

Berenice: Y es que esta situación la veo con mis amigos, como que digo ¡chin! él si como que se va deprimir, yo no te digo que yo no puedo caer, porque sí la verdad

Viridiana: Si te das cuenta tú ya estas viendo como a futuro, y estás viendo nuevas alternativas, ya no es él de ¡ay! si no me quedo, pues es la muerte, ¿No?, sino más bien es como, seguiré buscando alternativas aún en el peor de los casos y ya no es tanto que

te quedas como bloqueada, te das cuenta de lo importante que es el decir ya tengo el control de lo que me está ocurriendo, imagínate bajo esta condición ¿Que no podrías hacer?

Berenice: Si creeme que esto se ve reflejado con mis amigos, porque se me quedan viendo con cara de “What”, y es que me dicen pues es que no podemos creer que estés tan tranquila y así no, fíjate que luego mi cuerpo sentía la presión y así como que me bloqueaba

Viridiana: Imaginate a dos personas que están sometidas a la misma presión, la diferencia radica en que una esta tranquila y esto se ve reflejado en su cuerpo y la otra no, está tan estresada que es raro que no se hubiera enfermado, entonces si las dos persona bajo las mismas condiciones, en vez de preocuparse comienzan a ocuparse ¿Que pasaría?, ¿Quién es más probable que respondería mejor?, obviamente hay muchas condiciones que permiten que esto pueda cambiar, pero tú que piensas al respecto

Berenice: Pues yo creo que la persona que está tranquila, porque creo que las persona que están tranquilas, pueden desempeñarse mejor en lo que les corresponde hacer y ya me digo, tranquila analízalo, como que ya todo más tranquilo, si me digo apurate a estudiar, pero tranquila si no al rato no voy a rendir o voy a estar media estresada, no sé considero que es mejor estar tranquila, esforzarme y siempre buscar más alternativas, en vista a lo que pueda venir y me acuerdo mucho de la prepa, que pase por algo similar y pues a final de cuentas lo saque adelante

Viridiana: Claro

Berenice: Entonces como que lo asimilo más

Viridiana: Entonces, ¿Ya no han influido en ti tus amigos?, con comentarios como ya estudiaste y tú les dices ya y te vuelven a preguntar lo mismo y pues nuevamente tu les reiteras que ya estás preparada para el examen

Berenice: Si mira y luego pues si compartimos cosas, pero ya es de estar mucho más tranquila, sin tanta presión, la verdad ya estoy bien (Silencio)

Viridiana: ¿Ya estás bien?

Berenice: Si, yo así lo siento

Viridiana: ¿Consideras que ya se cubrió el motivo, por el cual tú decidiste, tomar terapia?

Berenice: Si, porque como te decía ya no nada más fue el hecho de elegir, si quería estudiar medicina o no, sino también el hecho de que pues me di cuenta que era un poco dependiente, la cual lo tenía presente pero realmente no me había dado cuenta, cuando descubrí esto último ahora sí ya sentía que ya había encontrado todo lo que estaba buscando, ya me siento bien, ya me veo bien, ya no estoy igual

Viridiana: ¿Fue de utilidad para ti la terapia?

Berenice: Si porque quizás, si no hubiera venido, si hubiera resuelto las cosas, a mi manera, pero todo hubiera quedado ahí y a horita digo, no pues si me ayudo muchísimo, porque si no yo creo que me seguiría sintiendo mal

Viridiana: Y es que tú puedes, ser médico si tu quieres, puedes ser optometrista, pero si no nos sentimos viendo con nosotros mismos, nunca nos vamos a sentir autorrealizados, además date cuenta de la capacidad que adquiriste al decir, voy a salir adelante sin importar lo que venga

Berenice: Y algo de lo que me di cuenta es que por ejemplo aquí en terapia avance muy rápido y por ejemplo yo estuve mucho tiempo aquí y sin embargo, yo creo que la terapia fue lo que me hacia falta, si me sirvió, me sirvió mucho

Viridiana: ¿Consideras que hay algo más que tratar?

Berenice: No, para mí ya es todo, como te digo ahora, si me siento bien

Viridiana: Bueno pues entonces antes de concluir la terapia, me gustaría que me comentaras que te pareció, que te gustó y que no te gustó de está, comentario que me podrían servir para mejorar

Berenice: No pues en general me gusto, porque pues pude lograr lo que yo esperaba, al principió si era así como que no me gustaba cuando me decías y ¿Por qué crees esto?, entonces si como que entraba en conflicto, porque pues habían cosas que en realidad no me gustaba indagar en ellas pero se que es parte de la terapia, pero si me hacías pensar mucho y la verdad como que siempre uno necesita alguien que lo este guiando, pero eso

fue ya más de mi de ti no, estuve muy a gusto, creo que avance rápido eso me dio muchísimo gusto y en general todo estuvo bien

Viridiana: ¿Tienes algún otro comentario?

Berenice: No, creo que es todo

Viridiana: Pues te agradezco que me brindaras la confianza y pues no me queda más que decirte que fue todo por mi parte, estuve muy a gusto contigo.

Berenice: Pues gracias por todo Viry

Viridiana: No tienes nada que agradecerte estoy para ayudarte, cuídate mucho, adiós

Berenice: Adiós

5.9.2 Aspectos relevantes Durante el proceso

El proceso que llevo Berenice durante el acompañamiento individual, fue significativamente rápido, debido a que ella tiene una gran disponibilidad por resolver diferentes preguntas que se establecía, sin embargo, fue notorio que en un inicio se presentó lo que Maslow nombro como Complejo de Jonas, lo cual es tener miedo a la autorrealización, ya que no se consideraba capaz de poder llevar otra carrera (por la complejidad y demanda que ésta tenía), de igual manera con respecto a lo que los demás podían pensar acerca de ella fue cambiando, ya que dejó de darle importancia, a la subjetividad de las demás personas. Estaba convencida de su propia valía, así como de sus capacidades y limitaciones, se percató de que podía trabajar con estas últimas para así poder lograr su autorrealización.

Berenice hizo insight al aprender a valorar, tanto las consecuencias positivas como negativas que conllevan la toma de sus decisiones y se dio cuenta que era la única responsable.

5.9.3 Retroalimentación

Berenice reportó que existieron cambios significativos tanto en su persona, como en su ambiente, esto se pudo ver reflejado al haber tomado una decisión de gran importancia en su vida la elección de carrera, para esto dejó de ser primordial la opinión de los demás, ya que se dio cuenta que la única beneficiada o afectada por sus decisiones era ella misma.

De igual manera consideró que tiene la capacidad para poder desempeñarse en el área que ella más desee. A pesar de los juicios subjetivos que otras personas podrían tener.

5.9.4 Incidencias

Dentro de las incidencias que se presentaron con Berenice, fue las condiciones inadecuadas del cubículo, ya que este contenía demasiado material ajeno al acompañamiento, además de esto se filtraban los sonidos de un cubículo a otro.

5.10. Magali E.

Edad: 18 años

Carrera: Odontología

Estado civil: Soltera

Vive con: Su madre, con dos de sus hermanos, uno mayor y otro menor a ella, ocasionalmente su papá vive con ellos. De los tres hijos ella es la de en medio.

Problemática: Inestabilidad emocional, problemas de comunicación con su mamá y problemas intrafamiliares

5.10.1 Sesiones

Magali E.

11 de Diciembre de 2007

Primera sesión

Viridiana: ¡Hola Magali!, mi nombre es Viridiana, yo soy quien te estará asistiendo psicológicamente

Magali: ¡Hola!

Viridiana: Me gustaría que estableciéramos algunas reglas para que todos estemos más a gusto

Magali: Si esta bien

Viridiana: Entre esas reglas se encuentra, el apagar el celular, ser puntual y asistir a todas las sesiones, si llegará a ocurrir que no puedas asistir te voy a pedir de favor que me lo hagas saber

Magali: Si esta bien

Viridiana: Hasta aquí ¿no tienes alguna pregunta o alguna duda?

Magali: No

Viridiana: ¿Qué edad tienes Magali?

Magali: Tengo 18 años

Viridiana: ¿Qué estudias?

Magali: Soy cirujano dentista

Viridiana: ¿Con quién vives?

Magali: Con mi mamá y dos de mis hermanos, uno es menor que yo y otro es mayor

Viridiana: ¿No vives con tu papá?

Magali: Se podría decir que ocasionalmente, hay veces que si se queda con nosotros

Viridiana: Me gustaría que me hablaras del motivo de tu consulta

Magali: Bueno, pues yo decidí venir, porque tengo algunos problemas con mi mamá
(Silencio)

Viridiana: Me podrías hablar un poco más de esos problemas

Magali: Si, lo que ocurre es que mi papá pues tiene otra familia, entonces has de cuenta que va unos días con su otra mujer y hay otras días en las que va mi casa. Con su otra mujer tiene una hija, o sea, es mi media hermana, pero ni siquiera ese es el conflicto, entonces, lo que pasa es que como te decía el problema es con mi mamá. Has de cuenta que mi papá, no sé, estuvo con nosotros tres días y ya se va con su otra mujer, entonces mientras estuvo con nosotros, todo estuvo, bien, el problema es cuando se va porque mi mamá se pone así toda histérica y se empieza a desquitar conmigo o con mi hermanito el más chiquito y la verdad no sé me hace justo, porque sí está consciente de la situación, entonces si ella la acepta no sé porque se pone así con nosotros, creo que quien menos tiene la culpa de esto somos sus hijos

Viridiana: Entonces, por lo que me dices a ti no te molesta que tu papá tenga otra familia, si no más bien la reacción que tiene tu mamá cuando tu papá se va

Magali: Si exacto, yo no tengo ningún problema, con eso, pero lo que menos quiero es estar peleando con mi mamá, porque con mi mamá estoy conviviendo más

Viridiana: Te gustaría hablarme un poco más de la reacción que tiene tu mamá contigo y tu hermano

Magali: Pues lo que hace es que me empieza a gritar, has de cuenta que yo toco en un grupo musical, toco la guitarra eléctrica, entonces cuando yo me pongo a tocar en mi cuarto, pues se pone bien mal, me empieza a decir ya bajale a tu cosa esa, no ves que no vives sola, también cuando tengo que hacer muestras para la escuela, pues con tanta cosa que uno revuelve, pues si la verdad empieza a oler mal y otra vez mi mamá empieza a decirme que deje de hacer esas cochinas que la casa ya apesta y cosas así y no comprende que es para la escuela, con mi hermanito si hace alguna travesura, le pega muy feo o lo regaña

Viridiana: ¿Tú has hecho algo, por tratar de cambiar esto?

Magali: Pues si, pero parece que también le molesta a mi mamá, por ejemplo de las muestras que te digo que tengo que hacer, luego prefiero quedarme en la escuela para

poderlas hacer, entonces como consecuencia pues llego tarde a mi casa, entonces empieza a gritar otra vez mi mamá, con respecto a la música lo que hago es irme a ensayar a otro lado, pero también le molesta, me dice que porque ando tanto tiempo en la calle y cosas de ese tipo, entonces como que he optado por ignorarla, si ella me esta hablando, como que le hago caso, pero en realidad no le pongo atención y a í le voy haciendo

Viridiana: A de ser muy molesto el tratar de esta bien con tu mamá y que de nada sirva lo que estás intentando, que no lo tome en cuenta ya demás que no sé de cuenta del daño que les esta haciendo a ti y a tus hermanos

Magali: Pero no creas que nada mas nos lastima a nosotros, no, también a mi media hermana, porque a habido ocasiones en las que mi papá la trae para que convivamos con ella, entonces pues mi mamá la trata muy mal, le dice bastarda y cosas así muy feas y la verdad pues a mi si me molesta, porque la niña no tiene la culpa de nada, hasta eso yo si la quiero pero creo que es injusto el trato que le da, por eso a veces prefiero que no vaya la niña, porque nada mas se desquita con ella y son de ese tipo los conflictos que tengo con mi mamá

Viridiana: Entonces los conflictos únicamente son con ella, ¿No llegas a discutir con tu papá?

Magali: No, precisamente como nunca está, pues por eso ni cuenta se da de todos los problemas que acarrea, el tipo de relación que lleva. Pero por ejemplo a mi me gustaría que mi papá se diera cuenta de como mi mamá es con nosotros, porque ve mi papá se va y mi mamá me empieza hablar muy mal de mi papá y pues a quien no le va enojar

Viridiana: Claro e imagino sobre todo porque te lo dice a ti y no a él

Magali: Si, o sea, ¿Cómo no le dice a él o porque no se pelea con él?, pero eso siempre me esta diciendo es que tú nunca le dices nada a tu papá bla, bla, bla, o sea, ¿Qué le pasa?, cada quien tiene sus problemas como para que yo todavía tenga que estar cargando con los problemas de mis papás

Viridiana: Si, porque en este caso, también te desarrollas en otros ambiente, en la escuela, con tus amigos, con tu novio, con tu banda

Magali: Ajá, ella desconoce todo eso, (Silencio) a veces pienso que mi mamá como a de creer que yo defiendo a mi papá, por el simple hecho de no decirle nada y es que me duele que mi mamá sea así, porque pues a final de cuentas es mi mamá y luego luego se nota la diferencia en su trato, porque por ejemplo yo le hablo para algo y me ignora por completo y mi cuñada le habla para lo mismo y a ella si le hace caso o lo que también me molesta mucho es que me este comparando con otras personas, por ejemplo me dice cosas como: ya te fijaste a la hija de la Sra. Estela, esta estudiando derecho y es que mi mamá desde hace mucho tiempo estaba aferrada a que estudiará derecho y no a mi no me gusta, estoy estudiando lo que yo quería

Viridiana: Escucho muy frecuentemente el me molesta, esto de mi mamá, me molesta lo otro, ¿Has tratado de expresárselo alguna vez?

Magali: Si, pero no se presta, si por ejemplo yo trato de hablar con ella me dice, a mira esta muy bueno el programa o escucha esa canción o simplemente evade el tema y la verdad ya no sé que hacer

Viridiana: Entiendo que desde hace mucho tiempo estés tratando de buscar repuestas y no las encuentres y sobre todo si esperas alguna reacción por parte de tu mamá

Magali: Imaginate que estoy como en un laberinto y ahora si ya no encuentro la salida, y no me quiero quedar en ese lugar, porque se que voy a terminar por cansarme

Viridiana: Ya sabemos que tu mamá no te va a decir cual es el camino correcto de ese laberinto para que sigas avanzando, pero quizás tú si puedas encontrar la salida

Magali: Es probable, pero te digo que ya no sé por donde seguirle

Viridiana: ¿Por donde crees que deberías de comenzar para tratar de resolver esta situación?

Magali: No sé, sólo sé que me lastima lo que está pasando,

Viridiana: Tú solita te respondiste, me lastima, ¿Por que no empezar a trabajar con todo aquello que has venido arrastrando desde hace mucho tiempo?

Magali: Si, creo sería bueno, porque precisamente el lado emocional es lo que no me permite pensar con claridad, creo que definitivamente me podría sentir mejor (Silencio), si eso es

Viridiana: Ok, eso vamos a tratarlo en el futuro, sin embargo, me gustaría saber si existe algún otro motivo por el cual tú veniste a solicitar asistencia psicológica

Magali: No, también me considero una persona insegura y la verdad eso también me trae problemas, creo que no soy muy buena para la escuela, de hecho hasta debo materias y eso me preocupa

Viridiana: ¿Has hecho algo por tratar de resolver esta situación?

Magali: Pues me he puesto a estudiar y en la medida que he podido, pues le he echado ganas

Viridiana: Entonces se podría decir que te has estado ocupando de tu situación

Magali: Si, pero eso tampoco lo ve mi mamá, porque ella piensa que yo nada más vengo a la escuela a echar relajo o algo

Viridiana: Noto que para ti es muy importante la comprensión por parte de tu mamá

Magali: Si es que por ejemplo, en el caso de mis amigas, ¿No? que diferencia, sus mamás se portan bien buena onda con ellas, platican con ellas, no otra cosa, definitivamente

Viridiana: No sé si te percastaste de que estás haciendo algo muy parecido a lo que hizo tu mamá cuando decía que deberías de ser como la hija de la Sra. Estela, a ti también te gustaría que tu mamá fuera como estas señoras que me dices, entonces de cierta forma ya se invirtieron los papeles, es común que muchos de nosotros queramos que las personas tengan las características que nosotros deseamos, sin embargo, la realidad es que cada uno de nosotros somos diferentes y pues ante esta situación no podemos hacer nada

Magali: Si, eso sí, nunca me había dado cuenta que yo estaba haciendo lo mismo que mi mamá y si de algo estoy segura es que lo que menos quiero es parecerme a ella

Viridiana: Ante esta situación ¿Qué puedes hacer?

Magali: Creo para empezar pues aceptar que ella es así, y que quizás nunca va a cambiar

Viridiana: Hay veces que nos cuesta trabajo, aceptar a las demás personas debido a que no son como nosotros quisiéramos y tenemos que vivir ante esta realidad. Pues por el día de hoy ya se nos acabó el tiempo, no sé si te gustaría agregar algo o alguna pregunta o inquietud que tuvieras

Magali: Pues, no creo que no (Voz baja)

Viridiana: Pues gracias por la confianza, este es tu espacio (silencio) entonces nos veríamos la próxima sesión

Magali: Si esta bien

Viridiana: Que estés muy bien Magali

Magali: Gracias

5.10.2 Aspectos relevantes durante el proceso

Debido a que no se pudo concluir el acompañamiento no existieron aspectos relevantes durante el proceso

5.10.3 Retroalimentación

De igual manera no existió ningún tipo de retroalimentación

5.10.4 Incidencias

No obstante dentro de las incidencias que se presentaron para que no se continuara con el acompañamiento, se encuentra la falta de interés por parte de Magali, ya que debido a que ella reportó que no le acomodaban los horarios, además de expresar otro tipo de ocupaciones, se tuvo que suspender la asistencia psicológica

Resultados generales

La Terapia Centrada en la Persona, fue proporcionada a diez estudiantes de las diferentes carreras de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. De los diez estudiantes que solicitaron este servicio, siete de ellos concluyeron con el acompañamiento, cumpliendo con sus expectativas planteadas en un inicio.

Por otro lado, los tres usuarios que no concluyeron con el proceso se debió a su poca disponibilidad de horario y compromiso de su parte.

Con respecto a los siete casos concluidos, los usuarios reportaron tener mejorías en diferentes aspectos de su vida. Entre los cambios que se generaron, se encuentra la toma de decisión de manera responsable, debido a la valoración de consecuencias positivas y/o negativas que conllevan, ya que éstas podrían afectar su integridad y/o la de las personas que los rodean.

Así mismo, no solamente se responsabilizaron de sus decisiones, sino también a nivel personal en cuanto a sus sentimientos y emociones, permitiéndose así decidir que les afectaba y que no. De esta manera, los usuarios dejaron de ceder la responsabilidad de sus emociones a otros.

Al generarse los cambios, la comunicación también se vio beneficiada, ya que dentro de las conversaciones, los usuarios escuchaban de manera atenta y respetuosa a la otra persona, además pudieron expresarse de manera distinta a la que habitualmente hacían, debido a que desarrollaron su creatividad y buscaron otras formas de decir lo que sentían. Algunos lo manifestaron mediante cartas, mensajes de texto y/o verbalmente pero de manera asertiva.

Aunado a esto fue notorio como los solicitantes del servicio empleaban las actitudes básicas dentro de su vida, como es caso del aprecio positivo incondicional, en donde ya no emitían juicios hacia las personas, por el contrario respetaban los puntos de vista que éstas tenían.

También llevaron a cabo la autenticidad y congruencia, dado que trataban de no contradecir sus pensamientos con sus acciones, así como ser tal y como son. Para ello fue primordial el haber aceptado que son personas únicas e irrepetibles y que tienen habilidades a desarrollar así como virtudes.

La tercera actitud fue puesta en práctica por la mayoría de los usuarios, ya que desde que recibieron asistencia psicológica, se volvieron más empáticos con las

personas de su entorno, ya que muchos de ellos manifestaron, que durante el acompañamiento se sintieron comprendidos y por consiguiente les gustaría poder transmitir esta actitud a los demás.

Así mismo varios usuarios comentaron que durante el acompañamiento, no sólo resolvieron algunos aspectos importantes de su vida, sino que comenzaron a cambiar su estilo de ésta, lo cual se vio reflejado en sus relaciones intrapersonales e interpersonales. Por ende, no sólo les interesaban las relaciones con las personas que estaban en constante contacto con ellos, sino también el estar en armonía consigo mismos, ya que al encontrarse bien psicológicamente, realizaban sus actividades de una manera más óptima.

Relacionado a esto, muchos consiguieron aceptarse y en algunos casos perdonar a otras personas, a las cuales les habían permitido que las lastimaran física, verbal, psicológica y hasta sexualmente.

Además de lo antes dicho y sobre todo lo más importante, lograron perdonarse a sí mismos. Al perdonarse, fueron sucediendo varios cambios, como el quererse cada vez más, tal y como son, aceptarse con todas sus capacidades y limitaciones, aceptar aquellas partes de su cuerpo que no les gustaban, ya que estas características iban a estar siempre presentes, por lo que era mejor apreciarlas, aceptarlas y en algunos casos hacer algo para mejorarlas. Así cada día fue mejorando su autoconcepto y autoestima. Al haber existido un cambio en ésta, pidieron mayor respeto hacia su persona, en cuanto a su forma de pensar, de sentir, de hablar y de expresarse.

Por lo antes mencionado dejaron de darle mayor importancia a lo que los demás pudieran pensar de ellos y se enfocaron en realizar lo que ellos en realidad querían y lo que para ellos era pertinente, tal es el caso de elegir cambiar de carrera, a pesar de lo que la familia o amigos pudieran expresar al respecto, sabiendo y afrontando las consecuencias que traería su decisión.

Con respecto al elegir continuar o no en alguna carrera, uno de los usuarios decidió continuar estudiando Psicología, poner empeño en ésta y dejar como complemento la otra opción que lo conflictuaba (danza).

En otro aspecto donde se vieron reflejados los resultados fue en dos usuarias que vivieron el duelo por aborto, éste proceso se concluyó, ya que éstas pasaron por las distintas etapas de éste hasta llegar a la aceptación, dejando de sentir culpa y responsabilizándose de su acción.

Finalmente, los siete usuarios que terminaron el acompañamiento, expresaron estar en busca de la autorrealización o estar encaminados a ella. No obstante, constataron el haber visto resultados de todo este proceso y a pesar de que las problemáticas, variaban de persona a persona, todos cumplieron sus expectativas y algunos mencionaron que inclusive se rebasaron. Lo antes dicho fue fruto del compromiso y disponibilidad por parte de ellos y de las facilitadoras.

Conclusiones

Al haberles brindado atención psicológica a los estudiantes de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, desde el Enfoque Humanista por medio de la Terapia Centrada en la Persona, se consuma la presente cumpliendo con el objetivo, el cual era “corroborar la efectividad de la Terapia Centrada en la Persona de Carl Rogers por medio de diez casos de estudiantes de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala”, ya que los usuarios pudieron descubrir y desarrollar recursos para dar solución a sus conflictos y autorrealizarse llevándose herramientas para su vida.

Los logros que obtuvieron los usuarios se debieron a que éstos se encontraron en un clima favorable, esto lo afirma Montiel (1990) aludiendo que éste es muy importante ya que cuando el facilitador proporciona las condiciones adecuadas, el cliente logra potencializar sus recursos que lo guían al crecimiento, por lo que afronta los problemas del presente y los que puedan venir en el futuro de una manera óptima.

Dentro del clima proporcionado en la Terapia Centrada en la Persona, las facilitadoras presentaron las tres actitudes básicas. Estas últimas dieron una gran apertura para que los usuarios se sintieran con la plena confianza de expresar lo que sentían, de decir lo que ha nadie habían contado, por miedo de que la otra persona pudiera juzgarlos. Además se sintieron comprendidos debido a la empatía que les fue proporcionada desde el primer contacto, ya que ésta, es una actitud que no se encuentra fácilmente en la vida cotidiana. Ante esto es necesario recordar a Lafarga y Gómez del Campo (1995), los cuales mencionan que la empatía es percibir el mundo interno de significados privados y personales del usuario como si fueran los propios, pero sin nunca perder la cualidad del “como sí”. La empatía, es esencial para una relación promotora de crecimiento.

Los usuarios al sentir las actitudes por parte de las facilitadoras, mencionaban no sentirse juzgados, ante sus formas de pensar y de sentir. También mencionaban sentirse tranquilos y en confianza. Esto que ellos dijeron sentir dentro de la terapia, lo traspolaron a su vida personal, no emitiendo juicios hacia las demás personas. Esto es un claro ejemplo de lo mencionado por Lerner (1974), el cual señala que durante la relación del proceso terapéutico, un factor que está presente es la introyección que el cliente efectúa de las actitudes del terapeuta.

Así como fueron necesarias las tres actitudes básicas, también fue primordial emplear la instrumentalización que conforma la terapia rogeriana, dentro de ésta se

encuentra: propiciar un clima idóneo, el uso de reflejos (de contenido, de sentimiento y la elucidación), la atención física y psicológica, la escucha activa, la concretización, el uso de metáforas, el conflicto mayéutico y el manejo de los silencios.

Para llevar a cabo y de la mejor manera el acompañamiento, fue necesaria la capacitación de las facilitadoras en el Enfoque Centrado en la Persona; no obstante, no basta con aplicar de manera idónea las actitudes, la instrumentalización y las técnicas complementarias. Más bien es un trabajo en conjunto, entre facilitadoras y usuarios, ya que la unión de éstos logra crear cambios, ahora que, aunque se tenga al mejor facilitador, si el usuario no quiere o no elige abrirse al cambio, no se generará éste. Como ya se mencionó, el usuario es libre de elegir, ante esto Gondra (1978) dice que la libertad es existencial, que no significa carencia absoluta de determinantes extrínsecos, sino vivencia subjetiva de la opción y de la responsabilidad. La manera de concebir la libertad es como parte de un derecho y como responsabilidad. Por lo que el usuario es capaz de ser sí mismo, de elegir y reconocer lo que puede vivir.

De igual manera Martínez (1993), señala que cuando la persona está decidida a cambiar su vida y a resolver sus problemas, podrá mejorar su estado emocional, independientemente de las intervenciones o intenciones del psicólogo.

Lo antes mencionado, se reflejó en el cubículo, debido a que siete de los diez usuarios finalizaron con el acompañamiento, cumpliendo con sus expectativas. Fue notoria la disposición que tuvieron, en comparación con las otras tres personas que no finalizaron la terapia.

Los resultados al término del acompañamiento fueron los óptimos, ya que como lo menciona Gondra (1978) la Terapia Centrada en la Persona, como su nombre lo indica se centra en la persona y no en el problema que presenta ésta, además le da mayor peso a la subjetividad de la persona, ya que se basa en el método fenomenológico, el cual se enfoca en la subjetividad de la persona, Avila (2003) comparte la idea de que con éste método, las realidades son de tal tipo que sólo pueden ser captadas desde el marco interno del sujeto que las percibe. Este método permite estudiar, no sólo “la realidad externa” que es igual para todos, sino otra realidad individual cuya esencia depende del modo en que es vivida por el sujeto, una realidad totalmente personal que le corresponde exclusivamente y de manera unitaria a la persona.

Además la terapia rogeriana le da mayor importancia al presente y no al pasado buscando la solución en éste. Esto se pudo observar durante el proceso terapéutico, ya

que los usuarios mencionaban dejar de preocuparse por el pasado y enfocarse en el presente, el cual construye su futuro.

Otro aspecto notorio fue, que desde el primer día que los usuarios estuvieron en la terapia se generó un cambio, ya que ésta es una experiencia de crecimiento. Esto lo expresaron los usuarios dado que desde el primer día, dijeron sentirse mejor, desahogados, tranquilos y comprendidos.

Ante las mejorías ya mencionadas que se lograron durante la terapia, se debió al compromiso que asumieron tanto las facilitadoras como los usuarios, sin embargo, es importante destacar que dentro de la terapia existieron fallas metodológicas como la utilización recurrente del conflicto mayéutico. De manera contraria el manejo de los silencios se proporcionó escasamente al igual que el uso de metáforas.

Vale la pena decir que se emplearon algunas técnicas gestálticas, así como técnicas de relajación para complementar la Terapia Centrada en la Persona, éstas ayudaron al usuario a hacer insight, sin embargo, el uso de éstas fue reducido.

Es importante mencionar que existieron varios sucesos que interfirieron en el progreso de la atención psicológica, entre estos se encuentran que los horarios y cubículos se empalmaban, por lo cual solía suceder que no se podía llegar a un acuerdo y se tenía que suspender el acompañamiento. Otro de los factores que interrumpió el desarrollo continuo de las sesiones fueron las vacaciones de cembrina.

En los casos que no se concluyó el acompañamiento fue por la falta de tiempo por parte de los usuarios, dado que el desarrollo de la terapia depende de cada persona, debido a que no hay problemas más grandes o más pequeños, más bien es la forma en que el individuo enfoque el problema, la visualización de éste, va a depender de acuerdo a la subjetividad de la persona, ya que cada quien soluciona sus conflictos de manera diferente, a su propio ritmo y a su propio tiempo.

Las escritoras de la tesis se interesaron en los jóvenes estudiantes de la FES I, ya que al ser egresadas de la misma institución conocen las necesidades que tiene esta población, entre ellas lograr una autorrealización. Lo antes dicho se fundamenta con lo mencionado por Rogers (1986), acerca de la tendencia autorrealizante, ya que en todo organismo y a cualquier nivel, existe un movimiento fundamental hacia la realización constructiva de sus posibilidades intrínsecas.

La UNAM al ser la Máxima Casa de Estudios forma gran cantidad de profesionistas en constante crecimiento, los cuales han realizado investigaciones en diversas áreas, pero en pocas ocasiones se ha interesado por el bienestar psicológico de

su población interna. Por ello, las autoras de la presente manifestaron su interés al ofrecer asistencia psicológica, con esto se percataron que al estar bien emocionalmente se pueden obtener mejores resultados en el ámbito académico, teniendo en cuenta esto es posible formar mayor cantidad de profesionistas de excelencia.

En vista a la preocupación por parte de las autoras por el bienestar psicológico brindaron acompañamiento individual de acuerdo al Enfoque Centrado en la Persona, al estudiantado de la FES-I, sin embargo, durante el proceso de acompañamiento se presentaron algunas incidencias (como el que tocaran la puerta, que estuvieran ocupados los cubículos, que en el cubículo hubiera material ajeno al acompañamiento, etc.) que obstaculizaron el progreso de ésta. Por tal motivo y porque es de suma importancia que los alumnos tengan una estabilidad emocional, se presenta una propuesta, la cual tiene como finalidad llevar a cabo el acompañamiento de la manera más óptima y con las condiciones más adecuadas, ya que de este modo se eliminarían algunas incidencias, esto favorecería en la obtención de mejores resultados o simplemente mejoraría el crecimiento de los alumnos.

La UNAM se interesa por la integridad de su estudiantado, por lo cual brinda diversos servicios de manera gratuita para su comunidad interna, a pesar de esto, la mayoría de su población desconoce de algunos de los servicios que ésta ofrece, dentro de estos se encuentra la asistencia psicológica, este tipo de ayuda es brindada por la FES-I, sin embargo, no se ha proporcionado la suficiente difusión para que sea conocida por todo el Campus. Es por ello que es de gran importancia que, conforme ingresen nuevas generaciones se les informe de los servicios con los que cuenta su Facultad y sobre todo de este servicio invaluable.

Para poder brindar acompañamiento individual por medio de la Terapia Centrada en la Persona es indispensable contar con un espacio apropiado; es decir, con una ventilación ideal, con una adecuada iluminación, con un área libre de mobiliario o materiales que no correspondan a ésta. Así mismo para un mejor desarrollo de las sesiones es conveniente contar con dos sillas para que se pueda dar un diálogo de frente a frente, entre facilitador y usuario, además sería conveniente contar con un sillón reclinable para el caso de la relajación, relacionado a esto es necesario que se cuente con enchufes eléctricos que faciliten la conexión de aparatos, como es el caso de la grabadora, para poder así usar ésta y poner música de relajación, cuando así se requiera.

Otro aspecto trascendental para contar con las condiciones adecuadas sería que, los cubículos se encuentren completamente divididos o que estén sellados, lo cual

favorecería que los sonidos o conversaciones no se filtraran y esto a su vez les permitiría a los usuarios estar en mayor confianza.

Si bien es cierto que las condiciones de los cubículos son cruciales, también lo son el número de éstos, ya que por la demanda de este servicio se saturan los horarios y el cupo de los mismos. De tal forma, si se crearán más espacios de estos facilitaría a los usuarios y terapeutas el llegar a un acuerdo respecto al horario.

Es fundamental que exista una mayor coordinación por parte de los responsables de los cubículos, para que así los facilitadores puedan llegar a acuerdos entre ellos y hagan mejor uso de estos espacios.

Así mismo, es importante formar mayor número de facilitadores humanistas, ya que son los mismos estudiantes de los últimos semestres, quienes brindan la Terapia Centrada en la Persona, con ello se ofrecería acompañamiento individual a mayor número de estudiantes y se cubriría la demanda de éstos.

Como ya se mencionó es importante que toda la comunidad de la FES-I reciba este servicio, sobre todo los estudiantes de Psicología, los cuales solicitan con mayor frecuencia este apoyo. Aunado a esto, estos alumnos se encuentran en formación como futuros psicólogos, por lo cual es indispensable que se encuentren estables psicológicamente. Además en algunos casos, los alumnos de Psicología entraron a la carrera para resolver asuntos personales, ya por último pero no por menos importante algunos de ellos buscan ésta ayuda para trascender como personas y así lograr una autorrealización.

Dentro de los beneficios que se obtendrían al recibir este servicio se encuentra el poder autorrealizarse en su vida personal, de estudiantes y como futuros psicólogos; más aún aquellos que desean dedicarse al área clínica, ya que han experimentado el estar situados como usuarios y en un futuro al ser facilitadores podrían ser más empáticos con las personas que soliciten acompañamiento.

Además de los beneficios anteriormente mencionados, la Terapia Centrada en la Persona proporciona:

Seguridad en cada individuo al tomar decisiones, al realizar determinadas actividades, en su forma repensar o en su persona

Responsabilidad al tomar decisiones día a día, éstas abarcan lo personal y escolar, ya que durante su trayectoria académica se deben tomar decisiones cruciales que marcarán su futuro.

Aunado a esto las personas que gozan de un bienestar psicológico, se pueden desempeñar de una manera más óptima en sus diferentes ámbitos, o bien en sus relaciones interpersonales o intrapersonales.

Otro beneficio es que permite cerrar círculos, tal es el caso de algunos estudiantes que ingresan a la carrera de Psicología, con la finalidad de resolver algo que tienen pendiente, en otras palabras no han cerrado círculos con familiares vivos o muertos, con los (a) novios (a) o con cualquier persona que hayan vivido alguna situación que los conflictue.

Durante el desarrollo de la Terapia Centrada en la Persona, una de las tres actitudes que se lleva a cabo es el aprecio positivo incondicional, esta actitud permite aceptar a las demás personas, tal y como son, sin ningún juicio; sin embargo, no basta con la aceptación hacia las demás personas, si no también es importante que el individuo se acepte a sí mismo, al llevar a cabo esta actitud se puede estar seguro que se está en vías hacia una humanidad plena.

Otro beneficio muy importante es el introyectar las tres actitudes básicas, ya que el cliente modifica su estilo de vida, tratando de llevarla a cabo con dichas actitudes.

El usuario al transitar por esta experiencia (TCP) y al haber adquirido las tres actitudes básicas (aprecio positivo incondicional, autenticidad y congruencia, y la empatía) está encaminado a una autorrealización, de tal manera que está en constante crecimiento.

Para concluir, se afirma que la terapia rogeriana es efectiva, lo cual se puede corroborar consultando la descripción fenomenológica de las diferentes experiencias del acompañamiento individual brindado a los jóvenes universitarios de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

Conclusiones personales de Ana Bertha Pérez González

Al inicio del acompañamiento pensaba en qué técnica utilizar y no ponía tanta atención en lo que debía, ya con el paso del tiempo y la experiencia; me olvide de que técnica emplear, simplemente puse atención en lo que decía el usuario y lo demás fluyó.

El brindar el acompañamiento me dejó un sabor de boca muy agradable, ya que el guiar o acompañar a alguien en una transición al cambio es algo que me llena y me deja satisfacciones. Aunque nunca les di una respuesta en específico, fui parte para que llegaran a un lugar determinado y al saberlo por ellos mismos es aun más gratificante, así como el que me dijeran “Gracias, si no hubiera sido por ti tal vez aún seguiría perdido”, es algo que no se paga con nada.

A pesar de lo antes mencionado no puedo decir que todo fue color de rosa, pues en algunas ocasiones me desesperaba por varios aspectos, como el que no me avisaran que iban a faltar o que la persona tuviera mucha resistencia y no se avanzara, entiendo que cada persona tiene su ritmo, pero aún así no dejaba de desesperarme. Debo confesar que en ocasiones fui directiva y confronte a los usuarios, sobre todo cuando la persona no avanzaba y le daba vueltas a un mismo aspecto.

En cuanto a la instrumentalización, emplee toda; sin embargo, algunos los usé más y otros menos, a continuación mencionaré de mayor a menor frecuencia como los emplee: conflicto mayéutico, reflejo verbal, reflejo de contenido, concretización, manejo de los silencios, uso de metáforas y elucidación.

Me di cuenta que me falta mucho por aprender con respeto a la terapia, sin embargo, el acompañamiento que brindé me dio mucha seguridad para los siguientes casos tales como en la Clínica Universitaria de Salud Integral (CUSI).

El acompañamiento que brindé, además de ser una experiencia escolar, me ayudó a nivel personal pues en ocasiones el usuario me reflejaba mi forma de ser y esto me ponía a reflexionar y tomar una decisión al respecto.

Así mismo en ocasiones los usuarios se comportaban o tenían características de personas con las que yo no cerré círculos y aunque sintiera coraje o algo me moviera, continuaba con el acompañamiento y al mismo tiempo fui solucionando mis conflictos.

También al ver cada caso me hizo percibir la vida de distinta manera, me di cuenta que yo me puedo complicar o facilitar la vida a pesar de lo que suceda a mi alrededor.

Finalmente el acompañamiento fue una experiencia escolar, un inicio para la vida profesional y una experiencia de vida inolvidable.

Conclusiones personales de Viridiana Carlos González

Creo que desde que supe que quería estudiar psicología visualice este momento, ya que si bien es cierto que los usuarios determinarán los resultados de la terapia, no se puede olvidar que el terapeuta humanista juega un papel importante para la obtención de estos resultados.

El brindar acompañamiento individual a jóvenes universitarios fue muy gratificante, en una primera instancia por que fue una forma muy pequeña y significativa de pagar a la UNAM todo lo que a hecho por mi, por otro lado, la experiencia que adquirí fue enorme, quizá en un inicio, no llevaba el acompañamiento como realmente debería, por esa misma inexperiencia, sin embargo conforme se fue desarrollando ésta me percate que iba mejorando en muchos aspectos. Considero que desarrolle muchas habilidades dentro de esta experiencia, y considero que puedo seguir creciendo como facilitadora. Creo que algo de lo cual se me dificulto manejar en mayor grado fue el manejo de silencios, sin embargo conforme fue pasando el tiempo se me fue facilitando un poco más este aspecto, pero considero que es algo en lo cual puedo seguir trabajando.

Algo de lo mejor que me pudo haber pasado fue el brindar asistencia psicológica, y ahora me doy cuenta que es lo que más me llena y me satisface respecto a la carrera, si esto ya era satisfactorio para mi, fue aún mayor la satisfacción al recibir retroalimentaciones por parte de los usuarios y sobre todo en el cierre de esta, al conocer todos los logros que obtuvieron a lo largo de este proceso, y si bien es cierto que debo mejorar en muchos aspectos, la mayoría de las retroalimentaciones eran agradecimientos y satisfacción por parte de los usuarios, y más aún el saber como es que después de dicho acompañamiento, hubieron cambios en sus vidas (la gran mayoría eran para bien), de igual forma lo que es muy gratificante es que la mayoría de estos usuarios están encaminados a la autorrealización. En pocas palabras esto fue mi experiencia cumbre.

Referencias

- Alzate, P. M., Arbeláez, G. M., y Arango, G. S (2004, septiembre). La autoestima como un proceso potencializador del desarrollo humano (57 párrafos) Ciencias Humanas (En red). Disponible en: www.utp.edu.co/chumanas/revistas/revistas/rev19/alzate.htm.
- Appignanesi, R. y Zarate, O. (2002). Existencialismo para principiantes. (38-43, 73 y 131-135). Buenos Aires: Era Naciente.
- Aramburu, O. M. y Guerra, P. J. (2000, septiembre) Incongruencia entre el yo-real y el yo-ideal, y sus correlatos con la autoestima, la ansiedad, la depresión, la extraversión y la orientación a la actividad en universitarios (13 párrafos) Revista de psiquiatría. (En red). Disponible en: http://www.psiquiatria.com/congreso_old/mesas/mesa52/comunica/52_co_a.htm.
- Arrivillaga, L. M., Cortes, G. M., Goicoechea P. C. y Lozano L.T. (2004) Etapas de la juventud. (36-41). Buenos Aires: Paidós.
- Avila, S. G. (2006) La fenomenología como método. (96-105). Madrid: Trillas
- Branden, N., (1992). El poder de la autoestima: como potenciar este importante recurso psicológico. (36). México: Paidós.
- Bucay, J. (2005). Hojas de ruta. (342-381). México: Océano.
- Cáceres, C. J. y Escudero, C. V. (1994). Relación de pareja en jóvenes y embarazos no deseados. (67-79). Madrid: Pirámide.
- Campos, A. (1982). La psicoterapia no directiva: Exposición y crítica del método rogeriano. (14-17 y 146-151). España: Herder.
- Carrión, S. (2001). Autoestima y desarrollo personal con PNL. (13-14). España: Ediciones Obelisco

Carpintero, H., Mayor, L. y Zalbidea, M. A. (1990). "Condiciones del surgimiento y desarrollo de la Psicología Humanista". Revista de Filosofía. 3ª época, 3 (3), 71-82.

Chiodi, P. (1980). El pensamiento existencialista. (1-49). México: Hispanoamericana.

Claramunt, M. (2000). Abuso sexual en mujeres adolescentes (52 párrafos). San José, Costa Rica Serie Género y Salud Pública (En red). Disponible en: <http://www.paho.org/Spanish/AD/GE/gph9.pdf>

Crites, J. (1974). Psicología Vocacional. (300-302 y 325-334). Buenos Aires: Paidós.

Degante, M. (2005). Como superar el duelo del aborto. (23-27). Barcelona: Trillas

Deschamps, J. P. (1979). Embarazo y maternidad en la adolescencia. (199-215). Barcelona: Herder.

Duque, J. (2001). Carl Rogers Reflexiones Teórico prácticas (41 párrafos). Revista de Psicología desde el Caribe (En red). Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/213/21300710.pdf>

Egan, G. (1981). El orientador experto: un modelo para la ayuda sistemática y la relación interpersonal. (245). México: Iberoamericana.

Equipo editorial (2006) Prólogo (26 párrafos). Revista de la Universidad Bolivariana (En red). Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/305/30551501.pdf>

Galindo, M. J. I. (2002). Enfoque Centrado en al Persona y análisis bioenergético: Aportaciones del Trabajo Psicocorporal a un modelo humanista. (16-22). Universidad Iberoamericana.

Giordani, B. (1997). La relación de ayuda: de Rogers a Carkhuff. (36-47, 82-94 y 102-114). España: Descleé De Brouwer.

- Goble, F. (1988). La tercera fuerza: la psicología propuesta por Abraham Maslow. (15-12,31-34,42-43,67-71,142). México: Trillas.
- Goldbeter, E. (2003). El duelo imposible: las familias y la presencia de los ausentes. (114-145). Barcelona: Herder.
- Gondra, R. J. M. (1978). La psicoterapia de Carl Rogers. Sus orígenes, evolución y relación con la psicología científica. (30-35 y 62-65). Desclée de Brouwer.
- González, A. Valdez, M. y Serrano, M. (2003, julio). Autoestima en jóvenes universitarios. (36 párrafos). Revista científica multidisciplinaria de la Universidad Autónoma del Estado de México (En red). Disponible en: <http://www.redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/104/10410206.pdf>
- González, E. N. (2006). Existencialismo y humanismo ante la crisis de la psicoterapia. Fundamentos en Humanidades, 2 (14), 183-1925
- González, G. A. M. (1991). El enfoque centrado en la persona. Aplicaciones a la educación. (34-39 y 187-189). México: Trillas.
- González, R. (1991). El influjo de la filosofía en la psicología científica. (27-34). México: Departamento Editorial ENEP-Iztacala.
- Guadiana, L. (2003). Las artes expresivas centradas en la persona: un sendero alternativo en la orientación y la educación, entrevista a Natalie Rogers. (58 párrafos). Revista Electrónica de Investigación Educativa (En red). Disponible en: <http://oai.redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=15550206&iCveNum=1575>.
- Hernández, L. R. (2005). El aborto. (56-63). Buenos Aires: Trillas.
- Hernández, P. A. (2003) La autoestima en los adolescentes. (107-115). Madrid: Herder

Hothersall, D. (2005). Historia de la Psicología, (1-4, 19-20, 284,303, 467-469). México: Mc Graw Hill.

Huicochea, V. M. (1995). Análisis sobre la importancia del proceso de percepción dentro de la terapia centrada en la persona, desde la perspectiva de Carl Rogers. (9-11). Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala Edo. Méx., México.

Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática. (2007, septiembre). Estadísticas de abuso. (3 tablas). (En red). Disponible en: <http://www.inegi.gob.mx/est/default.asp?c=2359>

Keller, F. (1985). La definición de psicología. (27-31). México: Trillas.

Lafarga, C. J y Gómez del Campo, J. (1994). Desarrollo del Potencial Humano. Aportaciones de una Psicología Humanista. Vol. 1. (5-8 y 273-280). México: Trillas.

Lafarga, C. J y Gómez del Campo, J. (1995). Desarrollo del Potencial Humano. Aportaciones de una Psicología Humanista. Vol. 2. (121-135). México: Trillas.

Lerner, M. (1974). Introducción a la psicoterapia de Rogers. (11-17 y 46-51). Buenos Aires: Nueva visión

Luna, L. N. y Méndez L. R. (1997). Manual sobre la elección de pareja: Una propuesta que contribuye a la elección objetiva del compañero para la vida en común. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala Edo. Méx., México.

Maida, M. A., Molina, M. E., Basualto, R. C., Bahamondes, P. C., Leonvendagar, B. X. y Abarca, C. C. (2005). La experiencia de abuso en las madres: ¿Es un predictor de abuso sexual de sus hijos? (36 párrafos). Revista chilena de pediatría (En red) Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0370-41062005000100005&script=sci_arttext.

- Martínez, B. J. C. (1999). La teoría de la personalidad de Carl Rogers. Una aproximación fenomenológica. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología de la Universidad de Colima.
- Martínez, C. M. E. (1989). El desarrollo de la corriente existencial humanista en México. (5-15). Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala Edo. Méx., México.
- Martínez, M. (1993). La psicología humanista: fundamentación epistemológica, estructura y método. (7-19,87-90,105-107,117-118, 149-156). México: Trillas.
- Martínez, M. (2004). La psicología Humanista: un enfoque psicológico. (143-147). México: Trillas
- Martínez, M. M. (2006). Fundamentación epistemológica del Enfoque Centrado en la Persona. (73 párrafos). Revista de la Universidad Bolivariana (En red) Disponible en: <http://www.revistapolis.cl/15/mart.htm>
- Mc Cary y Mc Cary (1983). Sexualidad humana de Mc Cary. (172-175). México: Manual Moderno
- Maslow, A. (1988). El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del ser. (37-46). México: Kairós.
- Maslow, A. (1999). La amplitud potencial de la naturaleza humana. (19-64). México: Trillas.
- Matson, F. W. (1984). Conductismo y humanismo. ¿Enfoques Antagónicos o complementarios? Trad. Roberto Velásquez. (119-121). México: Trillas.
- Montiel, O. E. M. (1990). Formación básica del terapeuta humanista. (5-12). Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma Campus Iztacala edo. Méx., México

- Mueller, F. (1963). Historia de la psicología: de la antigüedad a nuestros días. (50, 57-59, 106,107, 127, 188, 291, 320, 333, 368). México: Fondo de Cultura Económica.
- Muñoz, R. A. (1988) Un poco más de lo fenomenológico. México DF: Paidós
- Murray, C. T. (1974) El mito de la metáfora. (23-30). México DF: Fondo de Cultura Económica.
- Núñez, R. H., Monge, R. R., Gríos, D. C., Elizondo, E. M. y Chavarrias, R. A. (2003). La violencia física, psicológica, emocional y sexual durante el embarazo: riesgo reproductivo predictor de bajo peso al nacer en Costa Rica (64 párrafos). Revista Panamericana de salud (En red). Disponible en: <http://revista.paho.org/>
- O'Connor, J. S J. (1995). Introducción a la PNL. (27-85). México: Uranó.
- Oteros, A. M. L. (2006). Propuesta de actividades para el aprendizaje de estrategias de resolución de conflictos (44 párrafos) Revista de la Universidad Bolivariana (En red). Disponible en: http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_sevilla/archivos/revistaense/n26/26080186.pdf
- Pastor, Y., Balaguer, I. S. y Benavides, G. (2002). Influencia de los dominios del Autoconcepto en la Autoestima de los adolescentes. Revista de psicología social aplicada, 12 (3), 97-112.
- Peña, T. A. (2005). Emociones y enfermedad. Diálogos en confianza. (En red). Disponible en: <http://oncetv-ipn.net/dialogos/versionImprimir.php?cv=DC11072005>
- Pezzano de Vengoechea, G. (2001, enero-julio) Rogers su pensamiento profesional y su filosofía personal (44 párrafos). Revista Psicología desde el Caribe (En red). Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/213/21300705.pdf>
- Pinillo, J. L. (1983). La psicología y el hombre de hoy. (103-111). México: Trillas.
- Pöggerler, O. (1986). El camino del pensar de Martin Heidegger. (72-91). España: Alianza.

- Porras, O. (2001) Ser humano, temporalidad y libertad en psicoterapia: Gestalt y Enfoque centrado en la persona. (91-97). Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala Edo. Méx., México.
- Puledda, S. (1996). Interpretación del humanismo. (79-93). México: Plaza y Valdés.
- Quitmann, H. (1989). Psicología humanística. Conceptos fundamentales y trasfondo filosófico. (22- 35, 140- 145 y 316-319). Barcelona: Herder.
- Rage, A. E. J. (1996). La pareja. Elección, problemática y desarrollo. (190-307). México: Plaza y Valdés.
- Ramírez F. (2000). Violencia masculina en el hogar. (1-10) México: Pax
- Ribeiro, L. (2001). La comunicación eficaz. (7-25). España: Uranó
- Riquelme, N., Fraile C., y Pimenta, A. (2005, septiembre-octubre). Influencia del consumo de sustancias psicoactivas en el ámbito familiar sobre la autoestima de escolares (46 párrafos). Rev Latino-am enfermagem (En red). Disponible en: <http://www.eerp.usb.br/rlae.com>
- Rodríguez, C. C. (1987). Persona, familia y trabajo. ¿Crisis o equilibrio? México: Diana.
- Rogers, C. (1987). El camino del ser. (60-79, 84, 101 y 102). Barcelona: Kairós
- Rogers, C. (1986). El camino del ser. (59-79). México: Cairos
- Rosso, M. A. y Lebl, B. (2006). Terapia humanista existencial fenomenológica: Estudio de caso. (90-117). Ajayu, 1 (4).
- Sanchez, R. y Díaz, R. (2003). Patrones y estilo de comunicación de la pareja: Diseño de un inventario. (48 párrafos). Revista Anales de psicología (En red). Disponible en: http://www.um.es/analesps/v19/v19_2/08-19_2.pdf.

Sartre, J. P. (1999). El existencialismo es un humanismo. (124) España: Edhasa

Satir, V. (2001). Tus distintos rostros. Pasos para ser amado. (44-49). México: Alfaomega.

Schmid, P. F. (2006). Preguntándose para responder. La posición ética y el reto de la terapia centrada en la persona y sus “condiciones necesarias y suficientes”. (60 párrafos). Revista de la Universidad Bolivariana (En red). Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=30551511&iCveNum=5103#>.

Universidad Nacional Autónoma de México. (2005). Tercer informe de Actividades Académico-Administrativas. Coordinación Editorial de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. (En red). Disponible en: <http://www.iztacala.unam.mx/generalidades/iztacifras/>

Van, K. A. (1970). Encuentro e integración. (48-52). Salamanca: Sigüeme.

Valdez, R. J., Salazar, L. A., Hernández, M. E., Domínguez, S. M., de la Torre, D. R. y Barbosa, R. D. (2002) Violencia Intrafamiliar. Enfoque de género. (18 párrafos). Revista Cubana de Medicina General Integral (En red). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252002000400002&script=sci_arttext

Vazquez Y Sanchez (1995) La violencia en la pareja (17-22) Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala Edo. Méx., México.

Whaley, J. (2001). Violencia intrafamiliar: causas biológicas, psicológicas, comunicacionales e interaccionales. (21-23), México: Plaza y Valdés.

Zubizarreta, A., Echemburua, J. y Corral, F. (1996). Consecuencias psicológicas del maltrato domestico. (35-43). México: Paidós

ANEXOS

ANEXO 1

TU LISTA DE SENTIMIENTOS

A CONTINUACIÓN HAZ UNA LISTA DE TODOS LOS SENTIMIENTOS QUE CONOZCAS:

Sentimientos	1	2	3	4
Felicidad	X			
Odio			X	
Rencor			X	
Coraje	X			
amor	X			
Cariño	X			
Sinceridad	X			
Tristeza		X		
Nerviosismo				X
Inseguridad			X	
Seguridad	X			
Alegría		X		
cobardía		X		

AHORA, AUTOCALIFÍCATE. MIDE QUÉ TAN FACILMENTE CONTACTAS Y EXPRESAS CADA UNO DE LOS SENTIMIENTOS QUE ANOTASTE. PALOMEA LA COLUMNA QUE SEA LA ADECUADA BAJO LOS SIGUIENTES CRITERIOS:

- 1= FÁCILMENTE
- 2= DE VEZ EN CUANDO
- 3= CASI NUNCA
- 4= DIFÍCILMENTE O NUNCA

DE LOS SENTIMIENTOS DE TU LISTA, ¿CUÁLES TE SON MÁS DIFÍCILES DE ACEPTAR Y COMPRENDER EN LOS OTROS? ESCRIBE A CONTINUACIÓN TU REFLEXIÓN AL RESPECTO:

A CONTINUACIÓN ENCONTRARÁS UNA AMPLIA LISTA DE SENTIMIENTOS; ILUMINA AQUELLOS QUE NI SIQUIERA SE TE OCURRIERON CUANDO HICISTE TU PROPIA LISTA.

Miedo	Dignidad	Culpa	Paciencia
Valentía	X Pesimismo X	Afecto	Confianza
Tristeza	Ternura	Respeto	X Aislamiento X
Optimismo	Enojo	Frustración	X Egoísmo X
Alegría	Indiferencia	Entusiasmo	Celos
Asombro	Aburrimiento	Soledad	Fortaleza
Firmeza	Libertad	Rencor	Envidia
X Vergüenza X	X Devaloración X	Curiosidad	Desprecio
Esperanza	Tolerancia	Compasión	Depresión
X Tranquilidad X	Inconformidad	Orgullo	X Desesperanza X
X Abandono X	Inseguridad	Timidez	X Apatía X
Ansiedad	Confusión	Desilusión	Dolor
Amor	X Rechazo X	Preocupación	Contento
Venganza	Vacío	X Hastío X	Competencia

Reflexiona si los sentimientos que iluminaste son aquellos que ni siquiera puedes reconocer y contactar. Escribe de que te das cuenta al haber leído esta lista: