



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

UNAM IZTACALA

**LA MELANCOLÍA DEL CUERPO;
LA DEPRESIÓN COMO UN PROCESO DE CONSTRUCCIÓN
CORPORAL**

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A (N)

GUADALUPE LÓPEZ LÓPEZ

Director: Lic. GERARDO ABEL CHAPARRO AGUILERA

Dictaminadores: Lic. IRMA HERRERA OBREGÓN

Dra. MARGARITA RIVERA MENDOZA





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.

ÍNDICE

Introducción.....	8
--------------------------	----------

Capítulo 1. La filosofía de la causalidad como forma de ver el mundo

1.1 Búsqueda de las causas	11
1.2 La causalidad en la medicina.....	11
1.3 La polaridad frente a la unidad.....	12
1.4 La realidad	13

Capítulo 2. ¿Qué significa el cuerpo en el campo de la salud?

2.1 La visión del cuerpo dentro de la salud.....	15
2.2 El concepto de enfermedad y salud.....	20
2.3 ¿Qué nos dice el síntoma?	21
2.4 El cuidado del cuerpo.....	22

Capítulo 3. En realidad, ¿Qué significa la depresión?

3.1 La depresión en la psiquiatría	25
3.1.1 Definición y síntomas	25
3.1.2 Clasificación	26
3.1.3 Etiología.....	27
a) Factores biológicos.....	27
b) Factores genéticos	29
c) Factores psicosociales	29

d) Factores intrapsíquicos	30
3.2 Diagnóstico del síndrome depresivo	31
3.3 Formas Clínicas	32
3.4 La depresión asociada a enfermedades	35
3.4.1 Depresión secundaria a enfermedades médicas y fármacos....	35
3.4.2 Depresión y enfermedades endocrinológicas y metabólicas	36
3.4.3 Depresión y enfermedades neurológicas.....	36
3.4.4 Depresión y cáncer	36
3.4.5 Depresiones secundarias a fármacos	37
3.5 Epidemiología	37
3.6 ¿Cómo la define la OMS?.....	38
3.6.1 Definición.....	38
3.6.2 Pautas para el diagnóstico	39
a) Episodio depresivo leve	39
b) Episodio depresivo moderado	40
c) Episodio depresivo grave	40
d) Episodio depresivo grave con síntomas psicóticos	41
e) Trastorno depresivo recurrente.....	41
f) Trastorno depresivo recurrente, episodio actual leve	42
g) Trastorno depresivo recurrente, episodio actual moderado	42
h) Trastorno depresivo recurrente, episodio actual grave sin	
síntomas psicóticos.....	42
i) Trastorno depresivo recurrente, episodio actual grave con	
síntomas psicóticos.....	42
3.7 Desde el psicoanálisis.....	43
3.8 La depresión como excusa	44

Capítulo 4. La melancolía del cuerpo

4.1 Pero, ¿por qué me deprimó?.....	46
4.2 ¿Qué sucede en el cuerpo triste?	49
4.3 El depresivo incubado en el alcohol y otras adicciones	51

Capítulo 5. La ilusión de la “salud” y sus tratamientos

5.1 Tratamiento físico dentro de la medicina.....	53
5.1.2 Terapia electroconvulsiva	53
5.1.3 Fototerapia	54
5.1.4 Privación del sueño	54
5.1.5 Farmacoterapia.....	55

5.2 Tratamiento psicológico

5.2.1 Tratamiento psicosocial	57
5.2.2 Tratamiento de orientación psicoanalítica	57
5.2.3 Terapia cognitiva	57
5.2.4 Terapia interpersonal.....	58
5.2.5 Terapia conductual	59

Capítulo 6. La bioenergética; un enfoque holístico

6.1 El trabajo con el cuerpo	60
6.2 Con los pies en la tierra	62

Capítulo 7. Aprendiendo el oficio de vivir

7.1 Alternativa de vida 65

7.2 Reflexiones sobre el trabajo de la psicología en nuestros días 66

Capítulo 8. Análisis de resultados

8.1 Introducción 69

8.2 Método 72

8.3 Procedimiento 75

8.4 Análisis de los casos 77

8.5 Análisis de resultados 320

Conclusión final 345

Referencias 348

Anexos 352

RESUMEN

Dentro de la presente investigación se aborda el padecimiento de la depresión, comenzando con una pequeña introducción sobre la filosofía de la causalidad y el concepto del cuerpo dentro del ámbito de la salud y como este concepto a producido limitaciones en cuanto al tratamiento de la depresión lo que se ve reflejado claramente en el incremento del índice de la población que sufre este trastorno. Como consecuencia de la incapacidad de la medicina alópata y de la psicología ortodoxa en lo que se refiere a la curación de la depresión, ha crecido la demanda de la población por buscar alternativas para el tratamiento de dicho trastorno, es por ello que en esta investigación se pretendió entender la depresión como una construcción psicocorporal, para ello fue necesario escuchar la voz de quien la padece.

La investigación fue cualitativa, se usó la entrevista semiestructurada usando el método de historia de vida, participaron quince personas que han padecido y/o padecen depresión, nueve mujeres y seis hombres, de entre diecinueve y cincuenta y dos años. Después de haber realizado las entrevistas se procedió a hacer su transcripción para después elaborar categorías que ayudaron a realizar el análisis por caso donde se pudo establecer el desarrollo de la depresión, más tarde se compararon las historias de vida con el fin de identificar los aspectos que convergen y divergen lo que concluyó en un análisis general el cual arrojó como resultado que la violencia intrafamiliar, y/o el abandono de uno o ambos progenitores durante la infancia lleva a desarrollar una baja estima que acompañada de emociones negativas tales como la tristeza, angustia, miedo, ira además de resentimientos, siendo estas emociones predominantes terminan por instalarse en el cuerpo teniendo como resultado una marcada alteración del ciclo energético del cuerpo modificando así su equilibrio, el cual desembocó en el desarrollo de la depresión. Además se encontró que la depresión como enfermedad ha sido usada como una herramienta para justificar la inacción ante la vida; como el evadir las responsabilidades que demanda el vivir.

INTRODUCCION

Hasta ahora la fragmentación en el estudio del ser humano ha sido el punto de partida para comprenderlo, pero se ha caído en un error al tratar de entenderlo por medio de un trozo del cuerpo. La racionalidad como tal, no da cabida a otras lecturas de lo humano, ya que sólo otorga valor a lo visible dejando de lado otras aproximaciones.

La visión occidental considera al cuerpo como una gran maquinaria compuesta de partes específicas e individuales, de acuerdo con González, C (2003) esta visión intenta el conocimiento de la superficie al plano de lo profundo, mientras que la oriental obedece a una lógica que funciona de manera contraria. Es claro que este enfoque del cuerpo como "máquina" no considera al ser en todas sus dimensiones, ya que lo fragmenta, como lo ha hecho la medicina y la ciencia en general.

Esta forma de ver al cuerpo lo ha conducido a ser parte de la mercadotecnia, donde se pueden encontrar un sin fin de productos que prometen el bienestar y la salud, la industria farmacéutica ha tenido un gran éxito, donde el valor radica en su aplicación fácil y rápida, casi mágica, así pues estoy de acuerdo con López, R (2002) en cuanto a que el cuerpo se diluye dentro de la política del servicio, pues las investigaciones sólo centran su atención a la aplicación de medicinas, por lo que se deja de lado al cuerpo. Agnes, H, Ferenc, F (1995) Sostienen que existe un "elemento perdido" que es la conciencia del carácter único de la existencia corporal.

El concepto de cuerpo creado por los profesionales que trabajan con él, ha resultado ser complicado lo que dificulta el estudio de éste al ser abordado desde la antropología, medicina, psicología, biología. Hasta ahora existe una infinidad de

literatura que aborda el tema de la depresión, en cuanto a su definición, clasificación, pero aunque este padecimiento ha sido tema de estudio en muchas ocasiones, no se ha abordado la construcción de la depresión propia de cada individuo, pues la comunidad médica sólo la ha abordado desde un punto de vista bastante reduccionista.

La forma en que se ha tratado la depresión hasta ahora ha resultado ser bastante simplista pues se le resta importancia a todas las dimensiones que conforman al ser humano, como el contexto social que forma parte de la construcción de género, el cual también forma parte importante en la construcción de enfermedades, pues la educación entre otros factores determinan las formas de enfermarse.

El cuerpo fue fragmentado por muchas razones, una de ellas fue que ésta manera de verlo resulta un tanto cómoda pues no se enfrenta a la lectura de la memoria corporal, pues al considerar la memoria corporal, todo lo que le atañe al cuerpo se verá como un proceso. Lo anterior permite considerar al cuerpo de una forma distinta, pues entonces el cuerpo estará conformado por variadas dimensiones, donde el proceso de enfermedad, como la depresión se considera como una construcción corporal cruzada por una cultura, tipo de alimentación, cuidado del cuerpo, emociones que se viven, espacio geográfico, etc inmerso en una cultura la cual crea símbolos los cuales marcan al cuerpo como menciona López, R (2000), de éstos dependerá el uso que se le de al cuerpo. Si se adopta esta postura es fácil ahora acceder a terapias alternativas para las personas con depresión y cualquier otro trastorno emocional, bajo esta perspectiva el panorama ahora se vuelca y se muestra mas amplio y nos permite considerar una gran variedad de opciones sobre un mismo tema.

En esta sociedad falta de afecto y atención, la enfermedad se usa como último recurso en la población para demandar atención, creyendo ser originales, lo que hace sentirse único y especial, la importancia de ser alguien o tener una identidad

se convierten en síntoma y/o enfermedad. Entonces la enfermedad se vuelve algo que nos distingue y que en algún momento nos permite formar parte de un grupo. La depresión no escapa de esta necesidad de identidad y de amor que existe dentro de la sociedad.

Por lo anterior, en la presente investigación se considera a la depresión como una construcción, meramente personal, donde cada individuo la construye en su cuerpo de forma particular, a través del tipo de relación que establece con la sociedad y consigo, permeada siempre por la cultura. Así la depresión, no es considerada como un padecimiento que responde sólo a cuestiones fisiológicas o en todo caso a cuestiones externas, sino como un proceso de construcción. Estoy de acuerdo con López, S (2006) en que es importante reconocer que “el proceso corporal es un complejo universo que incluye al cuerpo como anatomía y fisiología y a las emociones en íntima correspondencia con el funcionamiento orgánico, relación que a su vez se ve afectada por la geografía, la forma de comer y sentir”. En este caso, la familia también juega un papel importante en cuanto a la construcción de la una ruta en el proceso corporal, pues es a través de la relación familiar donde se gestan formas de sentir y relacionarse con los demás, así como la formación de la identidad.

Por lo anterior, el objetivo primordial de esta investigación es analizar el desarrollo de la construcción de la depresión a lo largo de la vida de distintas personas con respecto al tipo de experiencias y relaciones significativas dentro y fuera de la familia, para lograr determinar cuáles son las emociones que predominaron y que contribuyeron al desarrollo de la depresión.

CAPÍTULO 1

LA FILOSOFÍA DE LA CAUSALIDAD COMO FORMA DE VER EL MUNDO

1.1 Búsqueda de las causas

La filosofía de la causalidad se ha convertido en una regla para construir el conocimiento, todo debe partir desde un análisis causal, la interpretación de cualquier fenómeno se ha basado en causa-efecto, hasta se le ha considerado como requisito indispensable del entendimiento humano.

Pero en realidad esta manera de ver las cosas resulta un tanto antropocéntrica ya que asumiendo que todos los hechos perceptibles funcionan bajo este modelo causal, se puede disponer del control modificando una variable u otra para obtener el resultado deseado, esta filosofía se refleja claramente en la forma en la que vemos la vida, por ejemplo en “algunos tipos de psicologías” en los que se cree que se pueden modificar y controlar comportamientos y hasta emociones sólo con el control de variables, lo que resulta ser escueto.

El modelo mecánico de la causa ha tenido sus repercusiones. En la vida cotidiana resulta ser muy cómodo apropiarse de esta manera de ver la vida ya que bajo este modelo se evade la responsabilidad de cada cual, por ejemplo es muy común escuchar que la gente diga: “es que le cayó cáncer, le dio diabetes por un susto”, y resulta cómodo pues se busca una causa hasta para las enfermedades, éstas mismas resultan ser ajenas a nosotros, por lo general es experimentado como “externo” o ajeno al individuo que la padece.

1.2 La causalidad en la medicina

Es cierto cuando Thorwald, Dahlke (2007) dicen que , ¿de dónde sacamos la justificación para elevar a «*causa*» un eslabón cualquiera de una cadena?, es

cierto porque la causalidad rige a la medicina y esta no ha reflejado cambios significativos en la salud de las personas, al contrario, han aparecido muchas enfermedades y han aumentado la incidencia de muchas otras, esto nos dice que el modelo que hasta ahora ha sido usado no está funcionando del todo bien, no es viable que la medicina se escude detrás del factor hereditario para explicar las enfermedades.

Hasta ahora, el método de trabajo de la medicina ha fracasado. La medicina cree que eliminando las causas podrá hacer imposible la enfermedad, sin contar con que la enfermedad es tan flexible que puede buscar y hallar nuevas causas para seguir manifestándose (Thorwald, Dahlke 20007).

Pero esta forma de ver la vida también tiene repercusiones en las personas que tienen una enfermedad ya que bajo esta lógica se sienten víctimas de circunstancias ajenas a si mismo, por eso se dice que el enfermo es víctima y verdugo a la vez ya que sufre por la ignorancia de sí, la cual no le permite tener una transformación.

Esta hostilidad de los antibióticos a la vida se funda en dos fases. Si recordamos que el conflicto es el verdadero motor del desarrollo, es decir, de la vida, toda represión de un conflicto es también un ataque contra la dinámica de la vida en sí.

1.3 La polaridad frente a la unidad

El conocimiento en occidente se basa en la premisa de la polaridad, sujeto-objeto, es por ello que el ser humano muchas veces se siente ajeno a lo que le rodea. Pero la polaridad se debe entender como polos que se encuentran en movimiento y que juntos forman la unidad. Cada polo depende del opuesto, sin uno el otro no podría existir

Esta absoluta interdependencia de los contrarios nos indica que, en el fondo de cada polaridad, existe una unidad; la unidad es la antítesis de la polaridad, en la

unidad termina todo el afán, el querer y el empeño, todo el movimiento, porque ya no existe un exterior que anhelar

El ser humano divide la unidad en dos polos, por lo tanto existe una incapacidad para contemplar de forma simultánea los dos aspectos de la unidad, por ejemplo; en nuestra cultura la visión del mundo sólo se basa desde una sola perspectiva: lo racional, analítico teniendo como base la causalidad.

Todo camino a la curación lleva de la polaridad a la unidad, curación significa siempre acercamiento a la salud, si el objetivo es la unidad indiferenciada que abarca los opuestos, entonces el ser humano no puede estar completo, es decir, sano, mientras se inhiba, mientras se resista a admitir algo en su conciencia (Thorwald, Dahlke 2007).

1.4 La realidad

Querer explicarlo todo con la razón es una forma “enfermiza” y obsesionada que ha dificultado la forma de comprender y sentir el cuerpo.

La comunidad científica, religiosa y demás se han dado a la tarea de encontrar el significado de la realidad o de definir lo que es real. Pero la intención de definir lo real y de imponer un significado va más allá que sólo una definición, pues el imponer una visión del mundo otorga poder sobre las personas, ya que con la imposición de una visión la gente vive y siente de una determinada manera.

López, R (2000) los conceptos de la realidad corresponden a los tiempos sociales y culturales que nos ha tocado vivir, lo que vemos y percibimos con los ojos está cruzado por la cultura, la religión, la nutrición o por la calidad de sangre que tenga el sujeto.

El significado de lo real de la realidad está en los ojos de quien la mira, no significa lo mismo una “aparición” de una forma en un árbol que para la mayoría de los mexicanos es la imagen de la virgen, a que ésta misma forma se encuentre en un árbol de otra región del mundo donde no signifique nada.

Hay una realidad que se construye el sujeto, proceso de apropiación de acuerdo con su desarrollo cultural, nutricional que lo va conduciendo en un estilo de vivir y por lo tanto de morir, esta forma de vivir le puede facilitar o en todo caso obstaculizar el oficio del vivir.

Cuando el cerebro domina el cuerpo, la ilusión se convierte en el espacio virtual donde se vive, sin contacto con la realidad entonces se crea un nuevo proceso en el cuerpo y existe una nueva forma de vivir lo corporal. Pues en una realidad virtual se vive sin como menciona López Ramos compromisos históricos sociales.

Pues como menciona Berman, M (2001) “el sí mismo se ha dividido en dos: el sí mismo *interior* se retira de la interacción, permaneciendo como un observador científico, mientras que el cuerpo es percibido como falso o muerto (desencantado), es el que se relaciona, en forma falsa o simulada con el otro”. Como resultado de esta división, la percepción por lo tanto es irreal, Laing (citado en Berman, 2001) asegura que nos retraemos hacia la fantasía y por lo tanto establecemos un falso sí-mismo.

CAPÍTULO 2

¿QUÉ SIGNIFICA EL CUERPO EN EL CAMPO DE LA SALUD?

2.1 La visión del cuerpo dentro de la salud

El significado del cuerpo tiene un trasfondo ideológico-político, como lo menciona López Ramos, pues tanto la mercadotecnia como la visión atomizada del universo han influido en la forma en que se percibe y se siente el cuerpo, ya que gracias a la mercadotecnia del cuerpo, éste adquiere valor como mercancía, ya que muchas industrias que producen productos como; cremas, medicina alópata, ropa, entre otras, sólo ocupan al cuerpo para vender cuanto se pueda, teniendo a la venta ilusiones de futuro inmediato.

Con René Descartes se inaugura la modernidad con el racionalismo, lo que ayuda a la manipulación de la sociedad. López, R (2006 veri) la propuesta de Descartes va a influenciar al progreso, al desarrollo, pero con la relación de la Revolución Industrial, con el capitalismo será la consagración de este razonamiento sobre el hombre y la naturaleza. Descartes demuestra que dividir al ser humano es rentable para la automatización y la simplificación de cualquier sistema de producción.

La sociedad de consumo alteró la complejidad de los modos de vida de la población, donde una calidad de vida superior significa poseer la mayor cantidad de cosas como; ropa, autos, etc. Así la vida en la ciudad se convirtió en una meta por alcanzar, como si condujera a un crecimiento espiritual. Además en la sociedad de consumo se crearon nuevas necesidades para el cuerpo y el estilo de vida se fue encarnando en los cuerpos de la población desencadenando entonces: enfermedades, ya que cada individuo caracteriza en su cuerpo su modus vivendi, muy a su manera, de acuerdo a su historia, a su estilo de vida, a su alimentación y demás, todo esto mediado por el aspecto social: la cultura, por eso cada individuo tendrá su forma de vivir y por consiguiente de morir.

La sociedad industrial también demandó cambios en las personas creando así nuevas necesidades laborales, nuevos conocimientos que debían ser aprendidos para integrarse al mundo laboral y así obtener “una mejor calidad de vida” lo que lleva a gran parte de las poblaciones rurales a cambiar su forma de vida al salir del campo hacia la ciudad, lo que tiene como resultado nuevas enfermedades, pues son distintas las formas de ver la vida en la ciudad y en el campo, cuando los habitantes de zonas rurales se hacen urbanos viven con desajustes en cuanto a estilos de vida distintos, ya que cambia la alimentación, los ciclos del sueño, el imaginario, entre otros López, R (2000). Con la sociedad industrial y sus productos manufacturados se crean nuevas representaciones sociales en el campo de las relaciones humanas, permite la elaboración de nuevos símbolos y significados de la vida social y personal. La producción en serie cambia el significado de lo que ahora se vende, la vida de los obreros es rutinaria en el trabajo y cuando se tiene tiempo libre se duerme ya que el cuerpo está cansado y aburrido, o se refugia en los excesos: en toda la población se producen cambios, se crean entonces las guarderías por estas nuevas necesidades pues ahora las mujeres que trabajan no pueden estar al cuidado de sus hijos, creando un abandono familiar lo que repercute en la salud de cada uno de los integrantes de la familia y por lo tanto de la sociedad, las relaciones familiares resultan ser un proceso importante respecto a la salud y la enfermedad.

Un proceso histórico-social demanda otra visión del individuo y de la sociedad, es entonces cuando se permitirá entender el *modus vivendi* y por lo tanto la concepción del cuerpo se modificará, ya que las formas de vivir lo corporal son aprendidas, así cada individuo tiene una manera distinta de concretar en el cuerpo, entonces el cuerpo es considerado como una concreción simbólica de una cultura.

López, R (2000), el cuerpo humano se vuelve el microcosmos del cuerpo social y éste refleja a su vez el método usado por la cultura para socializar a la naturaleza. Por lo tanto resulta necesario comprender al ser como integral (Wilber, K, 2000).

La cultura lleva un gran peso en la ideología de los individuos, más específicamente en la forma de ver la “realidad”; por ejemplo en nuestra cultura y en muchas otras, la muerte se ha considerado como natural, me refiero a la muerte por alguna enfermedad, se le considera también como destinada, se escuchará decir: le tocó morir de cáncer, lo que es el destino. Esta visión del cuerpo y de muerte han sido impuestas generación tras generación por medio de la educación, el problema radica en que esta información ha sido transmitida sin ser trastocada por la conciencia, pues el individuo no es consciente de su existencia en el sentido de que el estilo de su muerte será el resultado de la forma en que ha llevado su vida y no cuestión del destino.

La estructura de tipo social imprime su sello sobre los individuos, por medio de la educación de las necesidades y actividades corporales (López, R, 2000), donde se establecen principios morales y por lo tanto prohibiciones, funciona como un sistema regulador, pero este tiene sentido a la hora de concretarlo ya que cada individuo lo asumirá de manera diferente y será reflejado en el cuerpo.

Aunque los individuos se encuentren en un mismo espacio geográfico y en el mismo marco temporal, la apropiación será diferente, por lo que se podrán encontrar diferentes representaciones en un mismo grupo social, lo que da lugar a la heterogeneidad. Al considerar la heterogeneidad se descarta fácilmente la homogenización, pues aunque las personas pertenezcan a la misma cultura y al mismo espacio nunca serán iguales, por que cada cual tiene su forma de concretar en el cuerpo los símbolos.

Hay una historia que atañe al cuerpo (López, R 2000). La sociedad mexicana tiene su historia, con el movimiento de independencia se hereda el sistema educativo católico y esto trae consigo el castigo, la represión, la censura, el cuerpo se vive como algo sucio que debe ser reprimido, algo que se vive con vergüenza, una

educación instituida a base de miedo. Somos resultado de la mezcla de dos culturas, de visiones diferentes del mundo, una cultura impuesta a base de miedo.

Pero la visión escueta de lo humano así como de la vida tiene sus inicios en el positivismo fundado como base de la educación de una sociedad, visión que se refleja en las formas de crear el conocimiento, por ejemplo: en la medicina, en la psicología las cuales han sido producto tanto de la fragmentación del conocimiento como de la concreción de la dualidad mente-cuerpo, enfrentándose a una clara disociación entre el cuerpo y el pensamiento considerando que lo orgánico y lo emocional son procesos autónomos; de ésta visión se derivan las formas de cuidar y tratar el cuerpo, por eso lo corporal es una construcción que se puede leer en los estilos de vivir ,de morir de una sociedad y una época. Por esta visión es que en la actualidad existe una crisis en cuanto a los servicios de salud, ya que no ofrecen la curación de la población, por ello esta demanda espacios y alternativas, es por eso que se les ve yendo a comprar cualquier cosa que les prometa el bienestar, acudiendo a centros como el famoso “pare de sufrir”. Las nuevas enfermedades demandan algo distinto a la medicina alópata, así como a la psicología ortodoxa.

La idea de Descartes de que el pensamiento nace aparte de la condición corporal ha permitido fragmentar al cuerpo y dejar de lado los sentimientos, el alma. La primicia “pienso luego existo” se volvió una forma de vivir, esta idea modificó los estilos de vida y por lo tanto de muerte. Vivir bajo la propuesta cartesiana sólo nos enfrenta a vivir ignorando y negando la interioridad, donde sólo se ha aprendido a ocultar las emociones, lo que ha tenido efectos en la salud. Capra, F (1998) asegura que la rigurosa separación que Descartes hizo entre mente y cuerpo llevó a los médicos a concentrarse en la máquina del cuerpo y al olvidar los aspectos psicológicos, sociales y ambientales de la enfermedad.

Así la estandarización de los cuerpos ha negado las posibilidades de los procesos de individualización, López, R (2000) los seres humanos se manejan por símbolos

y significados que el estado impone por medio de una educación ideológica, las formas de vivir y sentir lo corporal son aprendidas y reproducidas pero la manera de concretarlo y de vivirlo cotidianamente en el cuerpo es un acto de individualidad.

La representación simbólica de la cultura se verá reflejada en la vida cotidiana de cada individuo en sus formas de comer, de divertirse, de amar, de vivir y por lo tanto de enfermarse y morir. Pero si los individuos asumen como suyas representaciones que han sido hechas por otros dejando a un lado la propia representación se dice que la persona no ha hecho ejercicio de su conciencia y en muchos casos es así, por eso se vive en una sociedad dormida, que queda gobernada por los deseos de los otros.

Las relaciones familiares guardan una importancia en cuanto a la construcción en el cuerpo, pues estas no están lejos de la manera de construir de los padres y familiares, ya que la relación familiar posibilita un estilo o forma de apropiación manifestada en la forma de ser, en ocasiones el individuo es el deseo de los otros, por eso cuando encuentra en un momento de su vida que él no es lo que en verdad quiere ser, entra en una crisis y siente un vacío muy intenso que le hace buscar respuestas, López, R (2000) así los individuos en estas circunstancias padecen con frecuencia enfermedades oportunistas como gripes, que pueden derivar en enfermedades crónico degenerativas.

Cuando el cuerpo pierde el equilibrio, el médico hace un diagnóstico y se escuda acusando a un determinado elemento como culpable de la pérdida de la salud, pero en realidad son muchas líneas que se entrecruzan y es muy simple decir que hay un determinado elemento o una causa específica la que hace que se pierda la salud, es por eso que la medicina alópata que busca la causalidad trabaja para aminorar tan sólo los síntomas o en todo caso sedar al paciente, creando una ilusión de solución mágica, donde el paciente cree que ha sido curado por una pócima mágica.

Durante estos últimos años la medicina en occidente ha considerado al cuerpo como una máquina que se descompone, por lo tanto sólo se requiere un cambio de piezas o un poco de aceite para que vuelva a funcionar. Al cuerpo se le ha considerado como un objeto, tanto así que ha sido víctima de la mercadotecnia, pues como menciona López Ramos el cuerpo es el punto de partida para todas las industrias: farmacéutica, automotriz, entre otras, esto ha deshumanizado al cuerpo y por lo tanto se le trata de una forma hasta “fría”.

Tanto en el oriente como en el occidente se tienen formas distintas de comprender lo humano y por lo tanto diferentes formas de cuidar al cuerpo. Para los chinos, según menciona Durán, A (2002 en López, R, 2002) la unidad es un principio básico para comprender los procesos del ser humano, la unidad yin-yang constituida en una especie de microcosmos que funciona en armonía la que da origen a la energía vital o ki, mantenido en armonía con la naturaleza.

2.2 El concepto de enfermedad y salud

El conocimiento en occidente se basa en la premisa de la polaridad, sujeto-objeto, es por ello que el ser humano muchas veces se siente ajeno a lo que le rodea. Pero la polaridad se debe entender como polos que se encuentran en movimiento y que juntos forman la unidad. Cada polo depende del opuesto, sin uno el otro no podría existir.

Esta absoluta interdependencia de los contrarios nos indica que, en el fondo de cada polaridad, existe una unidad; la unidad es la antítesis de la polaridad, en la unidad termina todo el afán, el querer y el empeño, todo el movimiento, porque ya no existe un exterior que anhelar (Thorwald, Dahlke 2007).

Los conceptos de enfermedad y salud son demás importantes ya que reflejan la visión que se tiene acerca del cuerpo según Thorwald, Dahlke la enfermedad y

salud se refieren a un estado del ser humano el cuerpo nunca está enfermo ni sano ya que en él sólo se manifiestan las informaciones de la mente, es decir la conciencia emite información que es manifestada en el cuerpo, los símbolos así como las ideas se concretan, son encarnadas en el cuerpo. Como bien menciona Thorwald, Dahlke (2007) lo que ocurre en el cuerpo de un ser viviente es expresión de una información o concreción de la imagen o una «idea».

Se dice que existe salud cuando hay una relación armoniosa de las funciones corporales, por lo tanto cuando esta relación armoniosa se pierde se habla entonces de enfermedad; el cuerpo es el lugar donde se manifiestan todos aquellos cambios de dicha relación, en él se muestran los desequilibrios que ocurren en la conciencia y son desencadenados en forma de síntomas, por eso resulta importante escuchar el cuerpo, ya que los síntomas son indicios de que el equilibrio se ha perdido y éste se debe reencontrar lo cual no se logra tomando analgésicos, ya que éstos son la expresión visible de un proceso invisible y con su señal pretenden avisarnos de una anomalía y obligarnos a hacer una indagación. En suma la enfermedad es un indicio de que se ha perdido la armonía y el orden y este desequilibrio interno se manifiesta, por lo tanto el síntoma es portador de información.

En la medicina moderna a la enfermedad se le ve como un enemigo que tiene que atacarse o ignorar sus síntomas con analgésicos, se le considera mala y por lo tanto se debe atacar lo antes posible, pero la enfermedad es necesaria para llegar a la recuperación del equilibrio, es parte de un sistema de regulación, según Thorwald, Dahlke (2007) no se debe liberar al ser humano de la enfermedad, ya que la salud la necesita como contrapartida o polo opuesto. La enfermedad está ligada a la salud como la muerte a la vida.

2.3 ¿Qué nos dice el síntoma?

Se dice que la sombra es la parte que no está iluminada, se encuentra bajo la oscuridad del desconocimiento, muchas veces se vive con miedo por traerla siempre con nosotros, pero debe contemplarse el contenido de la sombra para que esta sea iluminada por la luz del conocimiento (Thorwald, Dahlke 2007).

El ser humano rechaza todo aquello que no quiere ver, lo que se convierte en su sombra; pero su deber es asumir y afrontar esa parte de la realidad, la sombra produce la enfermedad, aquel que afronte su sombra siempre encontrará la curación, por medio del síntoma se manifiesta aquello que no se ha querido experimentar conscientemente, en el síntoma podemos aprender a reconocernos.

Es importante saber que el síntoma no debe ser eliminado sino que debe ser escuchado en el cuerpo, una sociedad anestesiada seguirá enfermando siempre y cuando no afronte el proceso que le lleva a reencontrar su equilibrio. En la enfermedad se reflejan los verdaderos acompañantes de la existencia, es por eso que se le debe ver como a un aliado un guía que nos ayudará a encontrar el camino de la salud. La enfermedad es el camino mediante el cual lo incompleto puede completarse, para que esto se logre la persona enferma debe escucharse, escuchar el lenguaje de su cuerpo, preguntándose el por qué de los síntomas, por que en una parte del cuerpo y por no en otra, qué es lo que intenta decir el síntoma por medio del cuerpo.

La curación siempre está asociada a una ampliación del conocimiento y una maduración. Si el síntoma se produjo porque una parte de la sombra se proyectó en el cuerpo y se manifestó en él, la curación se conseguirá invirtiendo el proceso y asumiendo conscientemente el principio del síntoma, con lo cual se le redime de su existencia material. Un síntoma no hace sino corregir desequilibrios: la enfermedad siempre es una crisis y toda crisis exige una evolución (Thorwald, Dahlke 2007)

2.4 El cuidado del cuerpo

En esta cultura los individuos hemos aprendido a no ser responsables de nuestro cuerpo, del cuidado que le debemos, esta responsabilidad se relega generalmente a los profesionales de la salud, por ello se encuentran muchos casos de abandono corporal.

El hombre ha olvidado que vive en la tierra, en el cosmos y que es parte de todo y que todo está en él, se ha alejado de sus orígenes y del verdadero sentido de la vida y por lo tanto también ha olvidado que tiene un cuerpo y que éste es una oportunidad de crecimiento y no de sufrimiento como es considerado muchas veces. Actualmente el verdadero sentido de la vida se encuentra en poseer ya sea gente o poseer cosas, lo que lo mantiene siempre insatisfecho e infeliz ya que los apegos y los deseos no dejan fluir en la vida, pues sólo la obstaculizan.

La forma de concebir el cuerpo como independiente de un “yo”, trae resultados en las formas de cuidar el cuerpo, pues se le siente ajeno y se ignora. El estilo de vida se ve reflejado en los nuevos procesos del cuerpo, la forma de sentir se modificó, la forma de amar, comer, oír, ver, de relacionarse con los demás, con este proceso social en el cuerpo se crean nuevas formas de desarrollo.

El cuerpo es una oportunidad para enfrentarse con los apegos y los deseos, una posibilidad de librarse de éstos, el camino que enseñó Buda es la meditación que permite hacer un cambio interior y un cambio de actitud, de ser un cuerpo competitivo a ser un cuerpo cooperativo (López, R, 2006).

La práctica del zazen, es decir practicar zen sentado, debe realizarse en un lugar silencioso y tranquilo pues se trata de buscar la estabilidad, el objetivo del zen es determinar cómo cada uno de nosotros puede encontrar la vía exacta para vivir en nuestra sociedad. En toda vida humana existen muchos problemas, se trata de saber enfrentarlos y para ello es importante adquirir una voluntad firme. Una de las

cosas importantes del zen es poder resistir una serie de cosas, tener mucha paciencia, pues cuando se llega a asumir esta práctica el cuerpo y el corazón se vuelven más ligeros (Gensho, R, 2006).

El zen es despertar a uno mismo, es trascender al ego, el zen permite que el cuerpo y el espíritu se conviertan en uno, el zen no sólo consiste en practicar zazen Gensho, R (2006) es una filosofía de vida, consiste en caminar por el camino de en medio para así mantener equilibrio y encontrarse preparado para afrontar cualquier situación que represente un problema en la vida.

El zen es mirar profundamente dentro del corazón, la vida en la actualidad esta llena de deseos y por lo tanto de sufrimiento. La práctica del zen nos obliga a mirar hacia dentro, es por ello que esta práctica libera al hombre del sufrimiento, ayuda a encontrarse con el verdadero yo y practicar una vida llena de sabiduría y tranquilidad, pues Se trata de vivir el aquí y el ahora.

Es por ello que debemos responsabilizarnos de nuestra vida y nuestro cuerpo, sólo así la actitud ante la vida cambiará.

CAPÍTULO 3

EN REALIDAD, ¿QUÉ SIGNIFICA LA DEPRESIÓN?

3.1 La depresión en la psiquiatría

Dentro de la medicina y en especial de la psiquiatría a la depresión se le considera como una enfermedad, pues una depresión clínica se describe como un síndrome depresivo autónomo con respecto a cualquier vivencia que pueda haberlo iniciado, el cual afecta el desempeño del individuo en el aspecto social, laboral o interpersonal.

3.1.1 Definición y síntomas

Los síntomas dentro de la medicina se han vuelto el único rango para clasificar y diagnosticar las enfermedades; por lo tanto para la depresión también existe una lista de síntomas que deben cumplirse para su diagnóstico.

Para la psiquiatría, los trastornos depresivos se caracterizan por una alteración significativa del estado de ánimo. El término depresión puede referirse a un estado de ánimo, un síndrome o una enfermedad. Cuando se refiere al estado de ánimo se habla de bajas transitorias del ánimo producto de vivencias habituales como las desilusiones y los sentimientos de tristeza. Como síndrome se refiere a una serie de síntomas que se diferencian de “reacciones normales”, las cuales se agrupan en cuatro categorías que son:

- Estado de ánimo: triste, melancólico, vacío, preocupado, irritable.

- Síntomas cognitivos: dificultad para concentrarse, pérdida de interés, baja autoestima, pensamientos negativos, indecisión, sentimiento de culpa, ideas suicidas, alucinaciones y delirio.

Conductuales: agitación o retraso psicomotor, tendencia al llanto, retraimiento social, dependencia y suicidio.

- Somáticos: trastorno del sueño, fatiga, aumento o disminución del apetito, pérdida o aumento de peso, dolor, molestias gastrointestinales, disminución de la libido.

Para esto habría que preguntarse quién tiene el parámetro para medir y diferenciar las reacciones normales de las anormales. Resulta importante que los síntomas que se presentan para definir la depresión se encuentran divididos en categorías las cuales reflejan el concepto del cuerpo fraccionado en el ámbito de la salud.

3.1.2 Clasificación

Existen numerosas clasificaciones con respecto a los trastornos depresivos, todas ellas basadas en distintos criterios, las más tradicionales se han fundamentado en las siguientes dicotomías:

- **Depresión endógena frente a depresión reactiva:** se basa en un criterio etiopatogénico, depende de que los factores disposicionales o ambientales precipiten la depresión. En la actualidad se considera que esta clasificación carece de sentido pues los factores endógenos y vivenciales se entremezclan en casi todos los casos.
- **Depresión melancólica (endógena) frente a depresión neurótica:** se basa en el criterio clínico, en la depresión melancólica existen síntomas somáticos como pérdida de apetito y de peso, insomnio tardío, inhibición psicomotora, dificultad de concentración y ausencia de reactividad de los síntomas frente a los estímulos ambientales; mientras que la depresión neurótica se caracteriza por la reactividad de los síntomas frente a las circunstancias ambientales.

- **Depresión primaria frente a la depresión secundaria:** esta clasificación se basa en la presencia o ausencia de enfermedades asociadas, así como en la existencia de antecedentes familiares de otras enfermedades, en este tipo de depresión el paciente sólo presenta antecedentes psiquiátricos como episodios de depresión o manía. La depresión secundaria se refiere a la depresión que se produce en el contexto de otros trastornos psiquiátricos

Dentro de esta clasificación, de entre muchas que existen para la depresión, se encuentran muchos criterios y aspectos “endógenos y exógenos” que finalmente actúan de forma simultánea, incluso en la literatura de la psiquiatría se llega a señalar que estos factores se “entremezclan en casi todos los casos”, lo que abre a la posibilidad de considerar el cuerpo desde otro punto de vista.

3.1.3 Etiología

Se consideran un sin fin de factores que causan la depresión, los factores causales suelen dividirse en biológicos, genéticos y psicosociales, aunque se ha considerado que existe una alta probabilidad de que todos estos interactúen en la génesis de los cuadros depresivos.

De alguna u otra forma se acepta que todos estos factores influyan en el desencadenamiento de la depresión, pero mientras se siga dividiendo el cuerpo no se llegará a la comprensión de sus procesos.

Existe un modelo etiopatogénico el cual incluye factores predisponentes que aumentan la vulnerabilidad del individuo lo que ocasiona el riesgo de sufrir depresión, también existen los factores precipitantes que cuando inciden en una persona previamente vulnerable provocan la aparición de la sintomatología clínica; estos factores son:

a) Factores biológicos

- **Hipótesis noradrenérgica:** esta hipótesis se basó en la observación de que los antidepresivos inhibían la captación neuronal de noradrenalina y serotonina (5-HT), de acuerdo con este enfoque la depresión se asocia con una deficiencia funcional de noradrenalina en las sinapsis cerebrales.
- **Hipótesis serotoninérgica:** la depresión se asocia a tasas bajas del metabolito de la serotonina, el ácido 5-hidroxiindolacético (5-HIAA). En algunos pacientes suicidas se han observado menores concentraciones de metabolitos de 5-HT en el líquido cefalorraquídeo (LCR) y menos zonas de captación para la 5-HT en las plaquetas.
- **Hipótesis colinérgica:** se argumenta la existencia de un equilibrio alterado entre la función de los sistemas neurotransmisores noradrenérgicos y colinérgicos.
- **Hipótesis dopaminérgica:** la actividad dopaminérgica podría estar disminuida en la depresión y aumentada en la manía. Una de las sustancias que reducen la concentración de dopamina, es la reserpina. Así mismo existen ciertas sustancias que incrementan las concentraciones de dopamina, como la tirosina, anfetamina y bupropión reducen la sintomatología depresiva.
- **Regulación neuroendocrina/ eje adrenal:** existe una correlación entre la hipersecreción de cortisol y la depresión, también se han observado niveles elevados de factor liberador de corticotropina (CRF) en el LCR de los pacientes deprimidos.
- **Hormona del crecimiento:** los pacientes deprimidos presentan una menor estimulación de la liberación de esta hormona durante el sueño.

- **Trastorno del sueño:** incluyen una alteración en la continuidad del sueño por ejemplo, retraso en su inicio, reducción del tiempo total del sueño, acortamiento de la latencia REM (rapid eye movement). La privación del sueño comporta un efecto antidepresivo transitorio, es utilizado para potenciar la respuesta de los fármacos antidepresivos así como para acelerar el inicio de su acción.

¿Qué es lo que le puede suceder a alguien para que logre modificar los procesos en su cuerpo, cómo es que una persona puede lograr inhibir la captación de noradrenalina y la serotonina? ¿Qué es lo que desea obtener con esto? Muchas de estas preguntas no se abordan en el campo de la medicina, pues se busca sólo reemplazar “el tornillo o la pieza que le falta a esta gran máquina humana”, en este caso administrar antidepresivos.

La medicina alópata busca sólo causas sólo en el aspecto bioquímico del cuerpo dejando a un lado muchos otros aspectos que contribuyen a la construcción de la depresión y otras enfermedades.

b) Factores genéticos

Los factores genéticos actúan modificando la vulnerabilidad, por ejemplo estudios realizados con individuos adoptados han permitido observar que los hijos biológicos de progenitores afectados mantienen un riesgo elevado de sufrir trastornos del estado de ánimo, incluso si son criados por familias adoptivas no afectadas. Es importante señalar que no ha sido posible identificar un modo específico de transmisión genética de los trastornos afectivos.

Resulta necesario abrirse a la posibilidad de considerar que las emociones son heredadas, es decir, cuando existe una emoción que predomina y que va de la

mano en una historia familiar, ésta se hereda, pues se heredan las formas de sentir y de vivir.

c) Factores psicosociales

- **Acontecimientos vitales:** se consideran las situaciones estresantes de carácter breve y comienzo brusco que actúan como factores desencadenantes de episodios depresivos en individuos con vulnerabilidad. Algunos acontecimientos suponen un mayor riesgo de depresión, en especial los que implican pérdidas como la muerte de un familiar cercano, divorcio, abandono.
- **Situaciones estresantes crónicas:** son situaciones que persisten durante un período de tiempo prolongado, por ejemplo la ausencia de un soporte social deficiente o el poseer escasas relaciones interpersonales, el desempleo, la sobrecarga del trabajo doméstico, entre otros.

d) Factores intrapsíquicos

Existen varias teorías que intentan explicar la influencia de los factores llamados “intrapsíquicos”, estas teorías son usadas en algunas de las psicologías de hoy en día para explicar la depresión, entre ellas se encuentran las siguientes:

- **Psicoanálisis:** según las aportaciones de Karl Abraham y Sigmund Freud, se dice que existe un proceso de pérdida con una ausencia de interés por el mundo externo. La vulnerabilidad a la depresión según Freud podía estar causada por determinadas alteraciones en la relación madre-hijo durante el período oral, que conduciría a relaciones afectivas ambivalentes en la edad adulta.

- **Teoría cognitiva:** basado en esta teoría, el paciente deprimido tiene una estructura cognitiva alterada en forma de pensamientos distorsionados sobre sí mismo y su entorno lo que permite que el individuo interprete los sucesos siempre con un sesgo negativo.
- **Teoría de la indefensión aprendida:** Seligman propuso esta teoría, la cual plantea la existencia de un patrón estable de conducta, caracterizada por la incapacidad para interrumpir el estímulo nocivo y escapar del evento traumático.

Resulta interesante la concepción que se tiene sobre la depresión pues esta es atribuida a diferentes factores como endógenos y exógenos es aquí donde se refleja la división del cuerpo, por ejemplo Fernández, R (1994) subraya que la depresión es atribuida a diversos factores, por ejemplo, una disfunción biológica (depresión endógena), mientras que si intervienen factores causales ambientales es una depresión exógena.

Todas estas teorías se basan en el aislamiento del factor psíquico, como si fuera independiente del resto del cuerpo.

3.2 Diagnóstico del síndrome depresivo

Para que un psiquiatra pueda llevar a cabo el diagnóstico de la depresión se consideran una serie de síntomas y señales, por ejemplo: los signos y síntomas de la depresión mayor incluyen un humor deprimido o irritable, reducción de interés y/o placer en las actividades habituales, modificación del apetito y del peso, trastorno del sueño, agitación o retardo psicomotor, sentimientos de indignidad o de culpa, disminución en la memoria y en la concentración, pensamientos recurrentes de muerte o suicidio.

La mayoría de los pacientes depresivos (97%) manifiestan una pérdida de energía que dificulta la finalización de tareas, bajo rendimiento escolar, laboral, menor motivación por emprender proyectos, así como dificultades para dormir como despertar precoz (insomnio tardío) y múltiples despertares durante la noche e irregularidades en la menstruación y pérdida de interés por las relaciones sexuales. La ansiedad es un síntoma muy común en la depresión que afecta al 90% de los pacientes.

La personalidad depresiva como concepto social psicológico designa al sujeto que se caracteriza por tener poca autoestimación, una variedad limitada de acciones y patrones rígidos de acción, (Fredén, L, 1990).

En general se presentan áreas en donde se agrupan los síntomas que pueden observarse en el síndrome depresivo:

- **Humor, afectividad y sentimientos:** aunque la tristeza podría parecer el síntoma clave, muchos de los pacientes no son capaces de percibir el sentimiento de tristeza y parecen ignorar su depresión aunque tengan síntomas como el aislamiento social y total desinterés por actividades
- **Lenguaje:** existe una reducción en la velocidad y volumen del discurso, respondiendo a las preguntas con monosílabos
- **Alteraciones perceptivas:** sentimiento de culpa, pecado, inutilidad, fracaso persecución y enfermedades terminales
- **Alucinaciones:** rara se vez se observan
- **Orientación:** el paciente deprimido no ha perdido la orientación respecto así mismo en el lugar y el tiempo

- **Memoria:** entre el 50 y el 75% presentan alteraciones cognitivas como dificultades de concentración y frecuentes olvidos
- **Ideas de muerte:** entre el 10 y el 15% de los pacientes cometen suicidio y dos tercios presentan una ideación autolítica, cabe señalar que el riesgo de cometer suicidio se incrementa en los pacientes graves cuando empiezan a experimentar alguna mejoría lo que les permite idear y llevar a cabo el suicidio

3.3 Formas Clínicas

- **Trastorno depresivo mayor:** de acuerdo a los criterios del DSM-IV se requiere que el episodio depresivo dure al menos dos semanas, debe tenerse en cuenta si se da alguna de las características como: melancolía, síntomas atípicos, síntomas catatónicos, síntomas psicóticos o si se inicia en el posparto.
- **Episodio depresivo con melancolía (síndrome somático o endógeno):** es una variante de la depresión mayor caracterizado por el agravamiento matutino e insomnio tardío, para el diagnóstico la Clasificación Internacional de Enfermedades Mentales (CIE-10) de la OMS refiere la existencia de cuatro de los siguientes síntomas:
 1. Pérdida de interés o anhedonía
 2. Falta de reactividad
 3. Insomnio tardío
 4. Empeoramiento matutino
 5. Inhibición o agitación
 6. Pérdida marcada del apetito
 7. Pérdida de peso (5% o más en el último mes)

8. Pérdida marcada de la libido

- **Episodio depresivo con síntomas catatónicos:** se le considera cuando existe una alteración psicomotora que puede reflejarse en inmovilidad o por el contrario, en una actividad motora excesiva, negativismo extremo, adopción de posturas extrañas o inapropiadas, gesticulación exagerada y ecolalia.
- **Episodio depresivo con síntomas psicóticos:** en el 25% de los pacientes deprimidos la enfermedad es acompañada de síntomas psicóticos como ideas delirantes, alucinaciones. La temática del delirio puede elaborarse en torno a la trilogía depresiva: culpa, ruina o enfermedad, también puede tener un contenido paranoide en forma de ideas delirantes de autorreferencia y persecución.

Este tipo de depresión se asocia a menudo con tasas elevadas de cortisol y latencia REM extremadamente corta. Se trata de depresiones que no suelen responder a los fármacos antidepresivos usados de manera aislada, ya que se requiere de la asociación de terapia electroconvulsiva.

- **Depresión posparto:** en las primeras 4 semanas después del parto aumenta el riesgo de inicio de trastornos afectivos.
- **Episodio único frente a depresión recurrente:** se considera depresión recurrente a la incidencia de más de un episodio depresivo en el mismo individuo, así dos episodios son distintos si existe un período libre de síntomas de al menos 2 meses entre ambos.

Existe un subgrupo de depresiones recurrentes en que los episodios depresivos tienden a aparecer en algún momento concreto del año, con más frecuencia durante el invierno. Estos episodios son provocados por

variaciones estacionales de la luz y pueden ser tratados mediante fototerapia (exposición a la luz). En los casos típicos, los síntomas suelen iniciarse en el otoño y se intensifican hasta bien entrado el invierno.

Algunos de los síntomas son: irritabilidad, tristeza, enlentecimiento psicomotor, hipersomnias, desinterés por el contacto social, gran apetencia por los hidratos de carbono y por lo tanto hay un aumento de peso.

- **Trastorno depresivo menor:** se presentan síntomas que no cumplen con el trastorno depresivo mayor en cuanto a gravedad, pero si en cuanto al tiempo, es más frecuente en las mujeres
- **Trastorno depresivo breve recurrente:** se presentan síntomas de gravedad similar a la depresión mayor pero con una duración menor, de más de 2 días, pero menos de 2 semanas
- **Trastorno disfórico premenstrual:** incluye síntomas como labilidad, irritabilidad, ansiedad, desinterés, fatigabilidad, dificultades de concentración, síntomas conductuales como cambios en los patrones de alimentación y de sueño, síntomas físicos como retención de líquidos, dolores de cabeza, dolor en las mamas. Se estima que el 40% del total de las mujeres presentan una forma leve del trastorno y de un 2 a un 10% sufren el síndrome completo.

En todas estas clasificaciones se puede ver que la falta de energía es una constante y se entiende porque existe una baja de energía en el cuerpo lo que ayuda, entre otras cosas, a que el individuo se paralice totalmente, no sólo en sus actividades sino también corporalmente, hasta a veces quedarse en actitud de inmutable ante el mundo.

Existe una lista larga de síntomas que deben cumplirse, pero el diagnóstico se vuelve complejo ya que los padecimientos son distintos a la sintomatología

establecida o muchas veces se comparten muchos síntomas en diferentes enfermedades y eso vuelve difícil el diagnóstico y por lo tanto el tratamiento.

3.4 La depresión asociada a enfermedades

Muchas veces a la depresión se le considera que esta asociada a algunas enfermedades y muchas otras es considerada como una reacción al diagnóstico de la enfermedad, por ejemplo:

3.4.1 Depresión secundaria a enfermedades médicas y fármacos

Los trastornos depresivos pueden aparecer asociados a cualquier alteración somática y pueden ser de tres tipos:

1. La depresión puede ser causa de los síntomas somáticos del paciente, son depresiones con síntomas somáticos como anorexia, astenia, dolores musculares, cefaleas, insomnio y pérdida de peso y se han llamado depresiones enmascaradas
2. La depresión puede asociarse o ser el resultado de otra enfermedad médica o quirúrgica como consecuencia del propio diagnóstico, por la acción patógena o como efecto del tratamiento de la enfermedad somática
3. La depresión puede condicionar la evolución de la enfermedad médica o quirúrgica

Se ha estimado que casi un tercio de las depresiones clínicas podrían guardar relación parcial o totalmente con enfermedades físicas.

3.4.2 Depresión y enfermedades endocrinológicas y metabólicas

la relación entre el SNC y el endocrino es tan estrecha que casi cualquier enfermedad endocrina produce una amplia variedad de trastornos psiquiátricos, entre los que destacan los cuadros afectivos graves

3.4.3 Depresión y enfermedades neurológicas

En los estados de tensión, agotamiento, irritabilidad, tristeza y deseos de muerte propios de los trastornos depresivos se duplica el riesgo de que aparezca un accidente coronario. Se estima que el 390% de los pacientes con infarto de miocardio presentan sintomatología depresiva, lo que a su vez aumenta su riesgo de mortalidad

3.4.4 Depresión y cáncer

Clásicamente el tumor más relacionado con los trastornos depresivos ha sido el de cabeza de páncreas, también son muy frecuentes las depresiones en el carcinoma pulmonar y en el mieloma múltiple, así como el impacto emocional provocado por el diagnóstico

3.4.5 Depresiones secundarias a fármacos

Son numerosos los fármacos que se relacionan con la aparición de síntomas depresivos, entre estos, los antihipertensivos son la causa más frecuente de trastornos afectivos inducidos por fármacos, pero los que se conocen más comúnmente son la reserprina y la metildopa

La relación entre algunas enfermedades y la aparición de la depresión en la psiquiatría todavía resulta un poco burda, pues sigue basándose en el modelo causal.

3.5 Epidemiología

Según Santo y cols. (2002) los trastornos depresivos y de ansiedad son las alteraciones mentales más prevalentes. La prevalencia del trastorno depresivo mayor se encuentra entre el 3 y el 4% de población general siendo el riesgo a lo largo de la vida del 9%, mientras que se calcula que entre el 13 y el 20% de la población tiene síntomas depresivos relevantes. La morbilidad depresiva es muy elevada entre los pacientes asistidos en atención primaria, esta varía entre el 15 y el 25%. En lo que se refiere a la edad de aparición cada vez se observa con mayor frecuencia en edades jóvenes pues anteriormente se había considerado una enfermedad de edades medias y avanzadas. En relación con el sexo es claro el predominio en las mujeres, los factores hormonales no pueden en sí mismos explicar la prevalencia en la mujer, pues se han detectado factores de riesgo de tipo psicosocial, por ejemplo, la marginación, frustración, trabajos no gratificantes, dependencia financiera y/o emocional hacia la pareja, sobrecarga del cuidado de los hijos, entre otros.

Es importante mencionar que existe una gran dificultad para identificar los cuadros depresivos en los hombres ya que existe una resistencia por acudir a instituciones de salud, además de que existe una mayor tendencia a que estos trastornos se presenten enmascarados por el alcoholismo.

La depresión severa es un padecimiento que afecta anualmente a cinco millones de adultos en México, es decir afecta al 5% de la población, los trastornos depresivos se presentan con mayor frecuencia en la población femenina 3.3 millones mientras que en los hombres es de 1.6 millones (López 2006)

3.6 ¿Cómo la define la OMS?

Resulta de gran importancia conocer como es que la Organización Mundial de Salud define y reconoce a la depresión, es por ello que se presenta su definición así como las pautas para su diagnóstico.

3.6.1 Definición

La depresión se caracteriza por una tristeza constante y síntomas psicológicos, comportamentales y físicos. Ocupa el séptimo lugar entre las principales causas de carga de morbilidad en los países de ingresos bajos y medios, ya que suele ser discapacitante, recurrente o duradera, y a menudo no se trata.

En los episodios depresivos típicos de cada una de las tres formas: leve, moderada o grave, por lo general el enfermo que las padece sufre un humor depresivo, una pérdida de la capacidad de interesarse y disfrutar de las cosas, una disminución de su vitalidad que lleva a una reducción de su nivel de actividad y a un cansancio exagerado. Estas son algunas de las manifestaciones de los episodios depresivos:

- a) Disminución de la atención y concentración
- b) La pérdida de la confianza en sí mismo y sentimientos de inferioridad
- c) Ideas de culpa y de ser inútil
- d) Perspectiva sombría del futuro
- e) Pensamientos y actos suicidas o de autoagresiones
- f) Trastornos del sueño
- g) La pérdida del apetito

En algunos casos, la ansiedad, el malestar y la agitación psicomotriz pueden predominar sobre la depresión. La alteración del estado de ánimos puede ser enmascarada por otros síntomas, tales como irritabilidad, consumo excesivo de

alcohol, comportamiento histriónico, exacerbación de fobias o síntomas obsesivos. Para el diagnóstico del episodio depresivo cualquiera de los tres niveles de gravedad habitualmente se requiere una duración de al menos dos semanas, aunque períodos más cortos pueden ser aceptados si los síntomas son graves o de comienzo brusco. Algunos de los síntomas, son llamados “síntomas somáticos”, por ejemplo: pérdida del interés o de la capacidad de disfrutar de actividades que anteriormente eran placenteras, pérdida de reactividad emocional a acontecimientos y circunstancias ambientales placenteras, despertarse por la mañana dos o más horas antes de lo habitual, presencia de inhibición o agitación psicomotriz, pérdida marcada de la libido.

Cabe mencionar que los enfermos con episodios depresivos leves son frecuentes en la práctica médica general, mientras que las unidades de internamiento psiquiátricas suelen ocuparse de las formas más graves de episodios depresivos. La diferenciación entre los grados leve, moderado y grave se basa en una complicada valoración clínica que incluye el tipo y la gravedad de los síntomas presentes, el nivel de la actividad social y laboral cotidiana suele ser una guía muy útil de la gravedad del episodio.

3.6.2 Pautas para el diagnóstico

a) Episodio depresivo leve

El ánimo depresivo, la pérdida de interés y de la capacidad de disfrutar, y el aumento de cansancio suelen considerarse los síntomas más típicos de la depresión y al menos dos de estos tres deben estar presentes para hacer un diagnóstico definitivo. Ninguno de los síntomas debe estar presente en un grado intenso. El episodio depresivo debe durar al menos dos semanas.

Un enfermo con un episodio depresivo leve, suele encontrarse afectado por los síntomas y tiene alguna dificultad para llevar a cabo su actividad laboral y social, aunque es probable que no las deje por completo.

b) Episodio depresivo moderado

Deben estar presentes al menos dos de los tres síntomas más típicos descritos para episodio depresivo leve. Es probable que varios de los síntomas se presenten en grado intenso, aunque esto no es esencial si son muchos los síntomas presentes. El episodio depresivo debe durar al menos dos semanas.

Un enfermo con un episodio depresivo moderado suele tener grandes dificultades para poder continuar desarrollando su actividad social, laboral o doméstica.

c) Episodio depresivo grave

Durante un episodio depresivo grave, el enfermo suele presentar una considerable angustia o agitación, a menos que la inhibición sea una característica marcada. Es probable que la pérdida de estimación de sí mismo, los sentimientos de inutilidad o de culpa sean importantes y el riesgo de suicidio es importante en los casos particularmente graves. Los síntomas somáticos están presentes casi siempre durante un episodio depresivo grave.

Para su diagnóstico deben estar presentes tres síntomas típicos del episodio depresivo leve y moderado y además por lo menos cuatro de los demás síntomas, los cuales deben ser de intensidad grave. Si están presentes síntomas importantes como la agitación o la inhibición psicomotrices, el enfermo puede estar poco dispuesto o ser incapaz de describir muchos síntomas con detalle. El episodio depresivo debe durar normalmente al menos dos semanas, pero si los

síntomas son particularmente graves y de inicio muy rápido puede estar justificado hacer el diagnóstico con una duración menor de dos semanas.

Durante un episodio depresivo grave no es probable que el enfermo sea capaz de continuar con su actividad laboral, social o doméstica más allá de un grado limitado.

d) Episodio depresivo grave con síntomas psicóticos

En este episodio están presentes además de los síntomas típicos, ideas delirantes, alucinaciones o estupor depresivo. Las ideas delirantes pueden incluir temas de pecado, de ruina o de casos inminentes de los que el enfermo se siente responsable, alucinaciones auditivas u olfatorias suelen ser en forma de difamatorias o acusatorias o de olores a podrido o a descomposición. Las alucinaciones o ideas delirantes pueden especificarse como congruentes o no congruentes con el estado de ánimo.

e) Trastorno depresivo recurrente

Este trastorno se caracteriza por la aparición de episodios repetidos de depresión, que pueden presentar los rasgos de episodio depresivo leve, moderado, grave, pero sin antecedentes de episodios aislados de exaltación del estado de ánimo o aumento de la vitalidad suficientes para satisfacer las pautas de manía. La edad de comienzo y la gravedad, duración y frecuencia de los episodios depresivos pueden ser muy variables.

Los episodios también suelen tener una duración de tres a doce meses (duración media de seis meses), pero las recaídas son menos frecuentes. A menudo los acontecimientos vitales estresantes son capaces de precipitar episodios aislados

con independencia de su gravedad y en muchas culturas son dos veces más frecuentes en las mujeres que en los hombres.

f) Trastorno depresivo recurrente, episodio actual leve

Debe satisfacerse todas las pautas de trastorno depresivo recurrente y episodio actual debe satisfacer las pautas para episodio depresivo leve. Por lo menos dos episodios deben haber durado un mínimo de dos semanas y entre ellos debe haber un intervalo libre de alteración significativa del humor de varios meses de duración.

g) Trastorno depresivo recurrente, episodio actual moderado

Deben de satisfacerse todas las pautas de trastorno depresivo recurrente y el episodio actual debe satisfacer las pautas para episodio depresivo moderado, por lo menos dos episodios deben haber durado un mínimo de dos semanas y deben haber estado separados por un periodo de varios meses libres de alteración significativa del humor.

h) Trastorno depresivo recurrente, episodios actual grave sin síntomas psicóticos

Deben satisfacerse todas las pautas de trastorno depresivo recurrente y el episodio actual debe satisfacer las pautas para episodio depresivo grave sin síntomas psicóticos. Por lo menos dos episodios deben haber durado un mínimo de dos semanas y deben haber estado separados por un período de varios meses libres de alteración significativa del humor.

i) Trastorno depresivo recurrente, episodio actual grave con síntomas psicóticos

Deben satisfacerse todas las pautas de trastorno depresivo recurrente y el episodio actual debe satisfacer las pautas para episodio depresivo grave con síntoma psicótico. Además, por lo menos dos episodios deben haber durado un mínimo de dos semanas y deben haber estado separados por un período de varios meses libres de alteración significativa del humor.

Existe una gran variedad de síntomas, de clasificaciones y pautas para su diagnóstico, pero más allá de toda esta sintomatología lo verdaderamente importante es que la depresión ha sido un padecimiento que ha ido en aumento en la población y que ya sea en un nivel alto o bajo afecta la vida de las personas.

3.7 Desde el psicoanálisis

Muchos psicoanalistas se han interesado por el tema de la depresión, entre ellos Freud quien concluye que “la melancolía consiste en hacer el duelo por la pérdida de libido”, es decir el depresivo se encuentra en duelo a causa de la pérdida de su vivacidad, lo cual se refleja claramente en la pérdida de sus deseos, intereses y de más.

Lowen (2005) menciona que “el único tratamiento verdadero de la depresión consiste en ensanchar el significado de la vida aumentando el placer de vivir”. Karl Abraham creía que la depresión en el adulto era la reactivación de una experiencia similar durante la infancia, es decir la depresión provenía de experiencias desagradables en la infancia del paciente. En la depresión del adulto nos enfrentamos a tres interrogantes, ¿Qué ha sucedido en el presente de la persona para que desencadene la reacción depresiva?, ¿qué ocurrió en el pasado que predispusiera al individuo a la depresión?, ¿qué relación hay entre el presente y el pasado?, respondiendo a la primera pregunta la reacción depresiva sucede cuando

se derrumba una fantasía al enfrentarla con la realidad, mientras que el suceso que predispone es la pérdida de un objeto amoroso.

Así pues la persona con depresión ha perdido la capacidad de alcanzar y de abrirse al placer, para Lowen existen dos movimientos específicos de alcanzar: la boca que representa en impulso infantil de mamar; el otro es con los brazos que expresa el deseo del niño de ser cogido por su madre y que lo tenga cerca de su cuerpo. En la vida adulta se transforman en el beso y en el abrazo cariñoso.

Es importante mencionar que estos dos movimientos se encuentran restringidos en los pacientes deprimidos, ya que una de las características de las personas con depresión es el negarse placer.

Muchos psicoanalistas aceptan que detrás de cada tendencia depresiva se esconde un conflicto de amor y odio hacia el objeto amado. Karl Abraham afirma que la paralización de sentimientos se debe a que el odio es reprimido y se dirige hacia dentro contra el self, por lo cual se forma una especie de capa negativa sobre el sentimiento de amor, por lo cual este no puede ser expresado. Este odio hacia el self o hacia sí mismo se refleja claramente en el suicidio o en el intento de, además suele ser un acto en contra de ese alguien que provocó tales sentimientos.

Cabe mencionar que en toda persona deprimida existe una carga de culpabilidad, se siente culpable por deprimirse, pero al sentirse culpable de su depresión, ésta se profundiza. Pero el deprimido no se da cuenta de su condición, no es consciente de que su depresión fue consecuencia de su sentimiento de culpabilidad, cuando ésta se volvió excesivamente pesada.

3.8 La depresión como excusa

Los apegos los constituye el cuerpo y la razón para no sentirse solos, para tener algo que sentir, para ser parte del otro, para sólo sentir ya sea dolor o placer.

Existen muchos apegos; a las personas, a la pereza, a las cosas, a las costumbres, que resultan un pretexto para no asumir el compromiso de vivir

El miedo es necesario para la vida, se debe aprender a vivir con él y no verlo como un enemigo, pero si dejamos que el miedo gobierne nuestra vida entonces nos veremos paralizados, al no hacer lo que realmente queremos o debemos hacer a causa del miedo. Por lo general se busca una excusa para no hacer nada o más bien para no hacer algo o todo. Miedo: de ahí las adicciones, los apegos y los deseos.

Es muy común inventarse una enfermedad para justificar la inacción hasta llevarla a una somatización convirtiéndose en un elemento obvio para que todos sepan porque no avanza, desatando lástima y/o conmiseración de quienes le rodean (López R, 2006).

La depresión además de ser el resultado de una historia vivida con tristeza también es una herramienta usada para conseguir la atención de los demás, además de servir como excusa para evadir un sinfín de responsabilidades como el asistir a la escuela, trabajo, también para evadir la responsabilidad que del cuidado del cuerpo y de la afrontación de los conflictos emocionales que llevaron a la depresión.

La depresión nos da sinceridad: hace visible la incapacidad de vivir y de morir (Lowen, A, 2005).

CAPÍTULO 4

LA MELANCOLÍA DEL CUERPO

4.1 Pero, ¿por qué me deprimó?

La depresión está definida bajo una serie de síntomas: como cansancio, trastornos del sueño, inapetencia, estreñimiento, dolor de cabeza, taquicardia, dolor de espalda, trastornos menstruales, baja del tono corporal llegando hasta la paralización de las actividades teniendo una apatía total, además de que tiene sentimientos de culpa y continuos auto reproches.

Cabe preguntar qué es lo que en realidad deprime al depresivo. En respuesta hallamos tres temas Thorwald, Dahlke (2007):

Agresividad: se dice que la agresividad que es reprimida conduce a la depresión, la agresividad que ha sido bloqueada se introyecta y ahora se dirige hacia dentro, hacia uno mismo, pues el que reprime su agresividad reprime también su energía y por lo tanto su actividad. La mayor agresividad expresada contra uno mismo es el suicidio. La depresión siempre se acompañará del atentar contra la propia vida y no sólo hablo de intentos o ideaciones suicidas, sino en dejar de comer, no dormir, no realizar actividades, no moverse, el movimiento es la vida, sin movimiento no hay vida.

Responsabilidad: es una de las formas más cómodas de evadir la responsabilidad. El miedo a asumir responsabilidad está en primer término en todas las depresiones que se producen precisamente cuando el paciente tiene que entrar en otra fase de la vida.

Renuncia, soledad, vejez, muerte: ante la depresión el tema más importante es la muerte como resultado de la apatía, la soledad, la inmovilización, pensamientos o ideaciones suicidas, intentos. Todo lo contrario a la vida es usado en la

depresión, ya que vivir la vida exige cambios, movimiento, responsabilidades, errores, pero el depresivo lo que quiere evadir siempre es la responsabilidad, por eso suele aferrarse a personas para no sentirse solo ante la vida.

La depresión se ha catalogado como una condición normal, por ser tan común en la población; por ejemplo un psiquiatra la describe como “una reacción perfectamente normal” (Lowen, 2005), pero aunque ésta se considere normal no quiere decir que sea un estado saludable, es bien sabido que no se puede ser feliz toda la vida, la tristeza es una de las emociones que experimenta todo ser humano, pero cuando ésta emoción se vuelve dominante, la condición saludable del individuo se pierde y es incapaz de responder, precisamente la incapacidad para responder es lo que distingue la situación del deprimido de cualquier otra condición emocional. Según Lowen (2005) en una persona sana los sentimientos cambian constantemente, toda emoción auténtica es una expresión directa de la fuerza vital que existe dentro de la persona. Cuando una persona se deprime indica que no ha estado viviendo con los pies en la tierra, es señal de que carece de fé, (es decir de confianza en sí mismo y en la vida) y de que ha sacrificado su independencia a cambio de la promesa de recibir satisfacciones por parte de los demás, por eso es más propenso a sufrir desilusiones.

La persona deprimida vive en el pasado con una negación del presente, se perpetúa al pasado y éste renace en el presente, es importante mencionar que la persona deprimida no se da cuenta de que vive en el pasado, porque también está viviendo en un futuro irreal.

Cuando una persona en su infancia ha sufrido una pérdida o se ha visto amenazado su sentimiento de seguridad o autoaceptación, éste se compensará con una fantasía del futuro opuesta a la realidad del pasado, es decir si en la infancia se tuvo problemas relacionados con la aceptación, en el futuro irreal se mostrará como una persona reconocida y popular (Lowen, 2005). Las ilusiones o

fantasías sobre el futuro irreal le sirven al depresivo como una esperanza de un futuro prometedor de bienestar, pero si bien es cierto, estas ilusiones le impiden enfrentar su realidad, además de que se gasta mucha energía en crear estas ilusiones, mientras persista una meta ilusoria en el inconsciente y dirija la conducta, la depresión será inevitable. Lowen (2005) La irrealidad del depresivo se manifiesta claramente en el grado en que ha perdido contacto con su cuerpo, pues no se ve a sí mismo tal como es, ya que su mente está centrada en una imagen irreal.

Cuando la voz es monótona los ojos están apagados y la motilidad es reducida, la persona se halla en un estado depresivo, por ello una persona gravemente deprimida puede sentarse en una silla y permanecer con la mirada perdida durante horas, se siente incapaz de encontrar energía para integrarse a la corriente de la vida. La oscuridad de su vida interior se manifiesta claramente en su cuerpo y se refleja directamente en su vida. El “negarse la posibilidad de placer en su propio cuerpo”, tal actitud es la base de la tendencia depresiva.

Una persona con depresión carece de fé, una persona con fé no se deprime ya que conserva una fé fuerte y activa, cuando se pierde ésta, se pierde también el interés y el impulso de luchar; por esta razón los depresivos adoptan una actitud de ¿por qué?, ya que como menciona Lowen a medida que se pierde la fé desaparece la emoción en sus vidas y se disminuye la llama vital en sus cuerpos.

Los pacientes depresivos se han rendido, se resignan a morir, pues han perdido la fé. La fé de una persona es la expresión de su vitalidad como ser viviente, igual que su vitalidad es una medida de su fé en la vida; ambas dependen de procesos biológicos dentro del organismo. La fé es la fuerza que sostiene la vida, la fuerza de la fé es la que mantiene la unión entre el hombre y el futuro, cuando se tiene fé se cree en un futuro. La fé es el sentimiento de sentirse enraizado en el propio cuerpo, es una manifestación de vida, una fuerza vital que une a todos los seres humanos

La fé del niño es alimentada gracias al amor de sus padres; en los pacientes depresivos se muestra regularmente una falta de amor especialmente en la infancia.

4.2 ¿Qué sucede en el cuerpo triste?

Se dice que la depresión es una pérdida de la fuerza interna de un organismo, así las personas realmente deprimidas no son capaces de expresar sus sentimientos, una persona que está deprimida no reacciona ante los estímulos de su entorno, como lo haría una persona no deprimida, puede sentirlos pero es incapaz de responder.

Expresión: detrás de cada deseo, sentimiento, o pensamiento hay un impulso que puede definirse como un movimiento de energía desde dentro del organismo hacia le mundo exterior.

Impresión: es lo opuesto a la expresión, la impresión es el resultado de una fuerza exterior actuando sobre el cuerpo; para que un objeto reaccione debe tener una fuerza interna.

Energía-----tejidos y más-----pulso-----impulso

La formación del impulso en el estado depresivo se encuentra totalmente reducida en número e intensidad. La supresión de los impulso no es un proceso conciente, es el resultado de la represión de la expresión, hasta volverse una actitud inconciente del cuerpo, pues la zona del cuerpo que debería intervenir en la expresión de este impulso se encuentra separada de la conciencia puesto que se mantiene una tensión muscular crónica derivada de la retención constante. Esta restricción afecta la motilidad del cuerpo y actúa sobre la función de la respiración,

lo que produce una baja en la energía del cuerpo, así se debilita la formación de impulsos; suprimir el sentimiento predispone a la depresión.

La persona con depresión carece de una base sobre la cual mantenerse y además se encuentra sin energía para moverse. Es bien sabido que en la depresión existe una marcada pérdida de energía, es claro observar la disminución de los movimientos corporales de una persona con depresión, esta disminución es evidente en una persona seriamente deprimida pues permanece sentada la mayor parte del tiempo, en personas poco deprimidas se puede observar una disminución de gestos espontáneos, el rostro del deprimido cuelga y la piel parece aflojarse como si careciera de la energía para mantener el tono.

La depresión es una forma de morir, pues la persona deprimida ha perdido el entusiasmo por la vida, ha perdido además la voluntad de vivir, por ello el intento suicida o la consumación de éste, muchas veces no desean morir, sólo necesitan ayuda y quieren que su problema sea tomado en serio, la mayoría de las veces los intentos atraen la atención deseada, hay mucha gente que después de un intento suicida encuentra el camino hacia una vida más llena de sentido.

La persona con depresión se encuentra sin energía para moverse. Existe una disminución marcada de la actividad respiratoria, la relación entre estado depresivo y respiración deprimida es directa por lo tanto, por lo tanto cualquier técnica que active la respiración tendrá efectos en el ánimo depresivo, a base de incrementar el nivel de energía del cuerpo y reestablecer el flujo corporal. Según Lowen (2005) normalmente, al incrementar la respiración llegará tarde o temprano alguna forma de liberación emocional ya sea a través del llanto o de rabia. Por ejemplo; cuando el flujo es fuerte se mantiene un alto nivel de energía a base de incrementar la actividad metabólica y estimular al mismo tiempo el interés en la vida, es por eso que terapéuticamente es más fácil y efectivo trabajar con un paciente desde el aspecto físico o energético de la personalidad que desde el lado psíquico o del interés.

En una persona deprimida existe una marcada resistencia a interesarse por aquellas cosas que antes le interesaban, esta resistencia puede surgir de dos factores; uno es la sensación de agotamiento producido por la falta de energía, pero también se debe a una profunda actitud negativa de la que es inconciente.

Esta por demás decir que la excitación y la depresión son opuestas, pues cuando una persona se encuentra deprimida el nivel de excitación se encuentra reducido, por lo tanto el primer paso en el tratamiento de la depresión es ayudar a la persona a que recupere su energía, la energía vital se usa para el crecimiento, la reproducción, la excitabilidad y la capacidad de dar respuestas emocionales. La mayor carga de energía se manifiesta en el brillo de los ojos y en la motilidad del cuerpo.

4.3 El depresivo incubado en el alcohol y otras adicciones

El consumo del alcohol así como su dependencia se encuentra más ligada a una depresión coexistente en las mujeres que en los hombres. El malestar psíquico provocado por la sintomatología depresiva conduce a muchos individuos al abuso de alcohol, con objeto de amortiguar dicha sintomatología (Según Santo, J, Carrasco, D, Baca, E, Perera, J, García, E 2002).

Es por ello que muchas personas al encontrarse ante tal desesperación intentan sentirse mejor a través del uso de drogas, quien bebe para subir necesita algo que lo saque de cierta sensación de hundimiento, pero después de la euforia alcohólica viene el bajón y si no puede afrontar este estado de ánimo aumentará la necesidad de beber.

De igual forma que con el alcohol las personas depresivas tienden a usar otras drogas o estimulantes como la cocaína, anfetaminas o abusan de los

psicofármacos para aliviar su depresión, aunque el consumo de estas sustancias puede provocar síntomas depresivos.

El alcohol (aparte de los apegos) es una de las drogas mas usadas por las personas que padecen depresión, el alcohol como muchas otras drogas tiene la facultad de hacer sonreír al individuo más triste de este mundo, pero después de la felicidad viene la recaída: enfrentarse a la “infinita tristeza” que se está viviendo y eso muchas veces parece insoportable y se prefiere evadirlo con un poco más de alcohol, pero más allá de su efecto burbujeante, ¿por qué el alcohol? ¿por su sabor amargo y sus efectos de alegría en el corazón? Debe ser, pero ¿por qué alguien tendría la necesidad de acudir a una sustancia que le brinde la emoción de la que carece?

Y no sólo dependencia al alcohol y otras drogas, sino también dependencias hacia las personas, pues se siente incapaz de vagar solo por la vida por eso intenta siempre ir de la mano de alguien o de algo, espera que ese alguien le otorgue el valor para afrontar las cosas. El depresivo suele utilizar su adicción o dependencia como justificación de su inacción, pues siempre busca en que escudarse para no enfrentarse a la vida.

CAPÍTULO 5

LA ILUSIÓN DE LA “SALUD” Y SUS TRATAMIENTOS

5.1 Tratamiento físico dentro de la medicina

El tratamiento se lleva a cabo a partir del diagnóstico, en este caso el tratamiento es casi el mismo: la hospitalización, aunque cabe mencionar que se deben de cumplir una serie de criterios:

- a) Un riesgo significativo de suicidio
- b) La incapacidad de manejo del paciente síntomas psicóticos
- c) El rechazo del paciente de alimentarse y beber
- d) La existencia de una enfermedad médica relacionada grave

5.1.2 Terapia electroconvulsiva

Se utiliza cuando el paciente no responde a la farmacoterapia, no se toleran los efectos secundarios de los antidepresivos, la sintomatología es tan grave que el paciente se niega a comer o hay un elevado riesgo suicida, en la depresión psicótica hay que recurrir con frecuencia a este tipo de terapia.

Han pasado aproximadamente cincuenta años desde su introducción y la técnica se ha modificado. Se realiza con un breve control anestésico, con miorelajación, ventilación artificial y mediante la estimulación eléctrica con aparatos computarizados que monitorizan electroencefalograficamente la convulsión inducida por la onda eléctrica de pulsos breves.

La *TEC* se ha convertido en una técnica segura y bien tolerada que provoca escasos efectos cognitivos. Su mecanismo de acción tiene lugar a través de su efecto sobre la serotonina, el ácido y aminobúrico (GABA), los péptidos opioides y sus receptores, así como las catecolamina, también produce importantes cambios neuroendocrinológicos y sobre el flujo sanguíneo cerebral.

El tratamiento de un episodio suele requerir de 9 a 12 tratamientos administrados cada dos o tres días.

Después de la TEC son frecuentes los efectos cognitivos, como episodios confusionales postictales y trastornos mnésicos que pueden durar algunas semanas, aunque por lo general son totalmente reversibles. Tras la finalización del tratamiento con TEC, debe mantenerse un tratamiento profiláctico con antidepresivos para evitar recaídas.

Ante la subestimación de la capacidad del cuerpo se usan este tipo de terapias, pues se está asumiendo que el cuerpo por sí sólo no puede recuperarse, entonces se aplican choques eléctricos para que así pueda fluir la sangre y se creen efectos sobre la serotonina y demás. Pero los efectos de esta terapia no resultan atractivos para nadie menos para un depresivo, pues aun así antes de la terapia el paciente ya tiene estos síntomas como: los episodios confusionales, la falta de memoria.

5.1.3 Fototerapia

Consiste en la exposición a una luz de elevada intensidad, ésta según la medicina, resulta útil en el tratamiento del trastorno afectivo estacional. Se realiza mediante sesiones de exposición a 2.500-10.000 lux con una duración de entre 30 minutos y 2 horas.

Tras varios días de sesiones de luminoterapia se inicia la mejoría, que se mantiene durante el tiempo que dure el tratamiento. Pero en realidad no existe una verdadera curación pues los síntomas aminoran sólo un momento.

5.1.4 Privación del sueño

Se ha observado que la privación del sueño, en especial durante la segunda mitad de la noche, produce una mejoría temporal de la depresión, pero por el momento

los datos disponibles no son lo suficiente concluyentes para aplicar este tratamiento para la depresión. La medicina ha aplicado un sinnúmero de tratamientos pues los fármacos no han resultado ser eficaces en el tratamiento de la depresión, cabe mencionar que tampoco estas estrategias han ofrecido una solución, ya que han sido creadas también bajo el supuesto de tratar al cuerpo como una máquina.

5.1.5 Farmacoterapia

Los primeros antidepresivos se introdujeron a finales de los años cincuenta y numerosos estudios han avalado la farmacoterapia como un buen tratamiento para los trastornos depresivos, pero los antidepresivos sólo sirven para anestesiar el cuerpo y así aminorar los síntomas de la depresión, incluso se estima que los antidepresivos son “efectivos” en 60-80% de los pacientes, mientras que el placebo lo es en el 30-40%. Existen diferentes tipos de antidepresivos, entre los que se encuentran: los antidepresivos tricíclicos (amitriptilina, clomipramina, doxepina, imipramina, nortriptilina), antidepresivos tetracíclicos (maprotilina), inhibidores de la monoaminoxidasa (fenelcina, tranilcipomina, moclobemida), inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina también llamados ISRS (fluoxetina, paroxetina, fluvoxamina, sertralina, citalopram), inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina y noradrenalina llamados ISRSN (venlafaxina), antidepresivo noradrenérgico y serotoninérgico específico NASSA (mirtazapina), entre otros.

Pero los antidepresivos, como cualquier fármaco tienen efectos adversos, entre sus efectos secundarios más frecuentes destacan los siguientes: sedación, temblor de lengua y extremidades superiores, efectos anticolinérgicos, hipotensión ortostática, alteraciones electrocardiográficas, náuseas, vómitos, aumento de apetito e impotencia y retraso del orgasmo.

El uso de fármacos en el tratamiento de la depresión, hace que los síntomas depresivos y de ansiedad disminuyan o desaparezcan, sólo sustancialmente (Córdova, 2000).

En la psiquiatría el tratamiento con antidepresivos debe mantenerse un mínimo de seis meses, desde la desaparición completa de los síntomas con lo que se comprueba que disminuye de manera significativa el número de recaídas, pero aún el sujeto sigue viviendo con depresión.

Según Yepes (1997) algunos antidepresivos poseen una marcada acción inhibitoria de la recaptura de la noradrenalina, los cuales tienen efectos secundarios indeseables como resequedad de la boca, somnolencia, entre otros.

Los antidepresivos como todos los fármacos tienen un sin fin de efectos secundarios, ayudan al depresivo a sentirse mejor, pero sólo por un momento, pero en realidad el problema de la depresión nunca se aborda, sólo se trata de acallar al cuerpo unos cuantos minutos para después volver a lo mismo, en ocasiones hasta el sentimiento de tristeza es más hondo pues en todo caso si la persona que los toma espera que se solucione su vida como un “acto de magia” (pues le han hecho creer que los fármacos así son), se vendrá abajo ya que después del trabajo del antidepresivo volverá a sentirse igual que antes pero ahora con náuseas, temblor en la lengua, entre otros efectos.

Entonces, después de revisar las opciones de tratamiento dentro de la medicina, deberíamos preguntarnos si en realidad se está ofreciendo la curación o sólo se tratan de eliminar los síntomas y por lo tanto ignorar el cuerpo y su historia; de alguna forma resulta cómodo tratar el cuerpo desde esta perspectiva, pues sólo se intenta “callar por unos minutos al cuerpo” para no enfrentarse con toda una historia familiar, con emociones, rencores, educación, forma de vivir, etc.

5.2 Tratamiento psicológico

En muchas “psicologías” la depresión se considera sólo una causa de elementos psíquicos, según Sabanes, (1993) las depresiones endógenas van de adentro

hacia fuera no se produce por acontecimientos psicosociales externos, sino que están relacionados con el psiquismo del paciente.

5.2.1 Tratamiento psicosocial

La psicoterapia y la farmacoterapia parecen ser igualmente eficaces. La psicoterapia de apoyo, esta modalidad de psicoterapia se describe como el abordaje psicológico que intenta ayudar al paciente a mantener o reestablecer su mejor nivel posible de funcionamiento, a pesar de las limitaciones causadas por su enfermedad, su personalidad, habilidades y circunstancias vitales. Se considera técnicas propias de este abordaje la información al paciente sobre la enfermedad y sus síntomas, las formas de responder a las circunstancias ambientales, los ensayos de realidad y el desarrollo de un soporte social favorable.

5.2.2 Tratamiento de orientación psicoanalítica

El objetivo de esta terapia no es simplemente aliviar los síntomas, sino también modificar la estructura de la personalidad o el carácter del paciente. Se pretende analizar los mecanismos de defensa y los conflictos intrapsíquicos del individuo para que los haga concientes

5.2.3 Terapia cognitiva

Desarrollada por Aaron Beck, centrada en las distorsiones cognitivas propias de los pacientes depresivos. El objetivo es aliviar los episodios y prevenir las recaídas, ayudando a los pacientes a identificar los pensamientos y cogniciones negativas y a desarrollar formas de pensamiento alternativas más reales y positivas, se puede resumir esta técnica en los siguientes pasos:

1. Controlar los pensamientos negativos y automáticos(cogniciones)
2. Reconocer las conexiones entre la cognición, el afecto y la conducta
3. Examinar los datos en pro y en contra de los pensamientos distorsionados y automáticos
4. Sustituir las cogniciones desviadas por interpretaciones mas orientadas hacia la realidad
5. Aprender a identificar y alterar los pensamientos disfuncionales que predisponen al paciente a distorsionar sus experiencias

Es importante mencionar que en los trastornos depresivos graves parece ser más eficaz la farmacoterapia, aunque existen bastantes datos que indican que la combinación de la terapia cognitiva y la farmacoterapia producen un mayor beneficio que la medicación por sí sola.

5.2.4 Terapia interpersonal

Desarrollada por Gerald Klerman, está diseñada para intervenir sobre el trastorno depresivo mayor, se centra en uno o dos problemas interpersonales actuales del paciente, y se basa en la idea general de la importancia de los acontecimientos de índole interpersonal en la aparición y mantenimiento de los trastornos depresivos. Esta terapia se basa en los siguientes puntos:

1. Sobre la necesidad de vinculación del ser humano y sus reacciones de tristeza y aflicción ante la amenaza o la ruptura real de las relaciones de vinculación

2. La asociación entre los acontecimientos vitales y la precipitación de trastornos depresivos y la falta de una red de apoyo adecuada

Esta terapia se orienta más hacia las relaciones interpersonales presentes que hacia las pasadas. Se exploran cuatro áreas: conflictos no resueltos como la muerte de una persona importante, dificultades con la transición de papeles (divorcio, matrimonio, etc), discusiones interpersonales y déficit en el aspecto interpersonal como habilidades sociales inadecuadas. La identificación de las áreas problemáticas ayuda a focalizar el tratamiento y a seleccionar estrategias centradas principalmente en el aquí y en el ahora.

5.2.5 Terapia conductual

Se basa en la hipótesis de que la persona recibe pocos refuerzos positivos de la sociedad y que incluso experimenta cierto rechazo porque utiliza patrones conductuales desadaptativos. La terapia se centra en esas conductas desadaptativas con el objetivo de que el paciente aprenda a funcionar recibiendo más refuerzos positivos.

El tratamiento dentro de la psicología como en la medicina gira en torno de la misma perspectiva, dividir el cuerpo, es por ello que no se tienen resultados favorables en cuanto al tratamiento de la depresión, pues sólo se controla pero no se llega a la curación, mientras la psicología ortodoxa siga pensando que mediante refuerzos y ensayos de realidad el deprimido podrá salir del hoyo en el que se encuentra seguirá mermando las posibilidades de alcanzar una verdadera curación.

Como resultado de estos tratamientos las demandas en la campo de la salud han aumentado ya que las personas no han obtenido una verdadera recuperación entonces buscan alternativas que los ayuden en su desesperación.

CAPÍTULO 6

LA BIOENERGETICA; UN ENFOQUE HOLÍSTICO

6.1 El trabajo con el cuerpo

El análisis bioenergético del cuerpo es un enfoque de la personalidad y de los problemas con respecto al cuerpo y sus funciones. El cuerpo es un sistema energético. Alrededor del cuerpo humano hay un campo energético que se ha descrito como aura o resplandor, pues la energía del interior del cuerpo fluye también fuera del cuerpo. La tristeza produce un matiz azul oscuro sobre el pecho. El enfado da un color rojo oscuro sobre espalda y hombros. Existe una depresión marcada en el campo energético en las personas deprimidas.

Lowen (2005) menciona que el cuerpo a menudo es más revelador que las palabras, pues estas revelan la parte consciente, pero la expresión del cuerpo pone de manifiesto la parte inconsciente de la persona, hacia el mundo y hacia sí mismo, cómo se mueve, el grado de motilidad, la cantidad de sentimiento en sus ojos, la profundidad de su respiración, la calidez y el color de su piel, entre otras señales, revelan el estilo de vida de la persona.

En el cuerpo se depositan la suma de experiencias, por lo tanto el trabajo con el cuerpo facilita la afluencia de recuerdos reprimidos y de sentimientos suprimidos.

Según Lowen movilizar toda la potencia de la voz es uno de los caminos más efectivos para evocar sentimientos, mucha gente suprime el llanto y los gritos, con lo cual el dolor queda estructurado en el cuerpo como tensión muscular. El trabajar directamente con el cuerpo despierta una serie de conflictos profundos que tienen que ver con el modo de relacionarse la persona con su cuerpo y sus sentimientos.

El trabajo físico de la depresión implica la movilización de emociones a través de la respiración, el movimiento y el sonido, por otro lado el objetivo de trabajar

el aspecto psicológico es conseguir que el paciente comprenda su condición, el significado y por su puesto el origen.

Generalmente el deprimido considera que su depresión es sólo cuestión de voluntad, piensa que si ejerce su fuerza de voluntad podrá recuperarse, basándose esto intenta solucionar su depresión sólo con la voluntad, pero fracasa; pues piensa que su depresión se debe mas al derrumbamiento de su voluntad que al agotamiento físico. El derrumbamiento de la voluntad le produce un sentimiento de absoluta impotencia contra la cual, cree que tiene que luchar, pero el cuerpo no funciona a golpes de voluntad sino en virtud de su innata fuerza vital.

El trabajo terapéutico consiste en ayudar al paciente a encontrar su camino para amarse y aceptarse a sí mismo y adquirir una confianza a sí mismo que venga a reemplazar a la que no obtuvo de sus padres, el terapeuta funcionará con frecuencia como sustituto de la madre o del padre. Le ofrecerá amor y aceptación y puede que anime al paciente a regresar aun estado infantil, pero no con la idea de reparar las anteriores pérdidas del paciente, sino para ayudarle a reexperimentar esa pérdida y a expresar el dolor asociado a ella (Lowen, 2005).

Cuando la depresión se trata terapéuticamente se debe atender sus diferentes aspectos; pérdida de la fe en uno mismo, búsqueda de metas irracionales, incapacidad para estar arraigado y reducción de nivel de energía (Lowen, 2005).

Una de las opciones que existe al trabajar con el cuerpo es el masaje curativo como terapia, consiste en el empleo de aceites y movimientos musculares por todo el cuerpo, busca relajar los músculos que están en tensión por estrés y diversas tensiones que son causa y origen de otros padecimientos, ayuda a leer el cuerpo para interpretar los padecimientos que trae cargando. El masaje es una forma de establecer una comunicación sin palabras. Es a través del contacto con el otro que podemos transmitir un mensaje, la persona que lo recibe participa de una experiencia difícil de describir es como penetrar a en un mundo interior.

Cuando una emoción es reprimida y no puede exteriorizarse surge un bloqueo de energía que puede traer consigo tensión, contracturas, ya que es ahí donde queda acumulada la emoción y se enraiza. Tanto la acupuntura como el masaje son técnicas que permiten entrar en la comunicación que el paciente tiene con su propio cuerpo y pueden propiciar que el sea consciente de ello y que conozca más de sí mismo (Contreras, 1997, en López, R. 1997).

También existe la acupuntura, un sistema practicado en el oriente que consiste en regular la energía corporal mediante el uso de agujas, la acupuntura considera que la mente puede conducir la energía con el fin de que sane el cuerpo. En el trabajo con la acupuntura el desequilibrio está ligado a lo somático. En los canales que conducen la energía de los órganos, vísceras y funciones que conforman el cuerpo, la energía se encuentra bloqueada, por lo tanto la función o tarea de del acupuntor o masajista es promover la circulación libre por dichos canales (Durán, 1997, en López, R.1997).

Contreras, (1997, en López, R, 1997) señala que la salud del ser humano se preserva cuando este logra consolidar y fortalecer la fuerza que estará dada por el equilibrio que dure a lo largo de la vida y por lo distintos momentos del proceso

6.2 Con los pies en la tierra

El paciente depresivo:

- a). persigue metas irracionales, es decir persigue una ilusión
- b). no está enraizado
- c). ha perdido su fe. La persona que no está enraizada no tiene fe y persigue metas irreales. Por ello el primer paso en el tratamiento de la depresión es ayudar al paciente a contactar con la realidad de su cuerpo.

Según Lowen estar en contacto significa también comprender un poco las experiencias que han configurado la propia personalidad, particularmente en el ámbito corporal.

Las personas que sufren depresiones, tienen necesidades orales insatisfechas como; sentir calor, sentirse sostenido y apoyado, recibir atención y aprobación, entre otros (Lowen, 2005). Por ello resulta necesario para la salud, aceptar que lo que no se recibió en la infancia es imposible adquirirla a través de los demás, ya que esta seguridad sólo se encontrará en uno mismo, lo cual será imposible si se busca cubrir esta carencia a través de cómo Lowen llama, “figuras sustitutas de la madre”, lo que lleva a la persona a sufrir recaídas cada vez que el otro no cumple con esta función.

Regularmente los depresivos buscan la aprobación y parecen necesitar soporte y seguridad, su conducta parece ser inmadura y sus relaciones se caracterizan por la dependencia, son individuos manejados desde afuera porque están desconectados de sus sentimientos y de su cuerpo.

La depresión va generalmente acompañada de euforia, en la mayoría de los casos la depresión va precedida de la euforia, cuando una persona está eufórica habla rápidamente, su autoestima es notoria y sus ideas parecen fluir libremente, según Lowen (2005) cuando la gente tiene altibajos, indica que bioenergéticamente ha perdido la sensación de que sus pies descansan en tierra firme, cuando una persona mantiene los pies en el suelo puede contemplar los problemas con realismo.

El estar enraizado es estar en contacto con la realidad, así pues cuando una persona está arraigada no actúa en base a ilusiones. Pues una de las cualidades de la persona con depresión es que siempre vive basado en ilusiones por eso es propenso a sufrir desilusión tras desilusión, pues no tiene un verdadero contacto

con la realidad y esto se vuelve un tipo de círculo vicioso pues al caer en la desilusión se pierde toda esperanza en la vida.

El depresivo nunca confió en su base de apoyo, nunca permitió dejar su peso bajo el soporte de la parte “baja” lo que corresponde a tener los pies en la tierra, pues sólo se ha visto dirigido desde arriba: intentó entonces sostenerse con su ego y su voluntad, manteniendo su vida en una ilusión careciendo de una base firme sobre la cual apoyarse.

CAPÍTULO 7

APRENDIENDO EL OFICIO DE VIVIR

7.1 Alternativa de vida

La cultura del mínimo esfuerzo se ha vuelto filosofía de vida, se desea obtener lo que se quiere sin el menor esfuerzo y cuando lo que se deseaba no se obtiene viene la decepción y el desánimo, el sufrimiento brota como resultado del deseo de tener, poseer lo más que se pueda, pero esta idea sólo hará que se sienta insatisfecho todo el tiempo y la queja guiará el discurso de cada día.

El cuerpo debe considerarse ahora como un medio, como una oportunidad para crecer, esto se logra sólo venciendo los apegos, el sufrimiento y los deseos del cuerpo, se aprenderá entonces a sentir con el cuerpo y no con el pensamiento, entonces se hablará de corazón y con sentido para ya no hablar con palabras vacías que rápido se diluyen.

En cambio cuando el cuerpo está lleno de deseos, se tropieza en el camino de la vida con la angustia, la desesperación, así la vida resulta una inconformidad constante que da como resultado rostros apagados por las calles y espíritus decaídos.

Existen varios caminos para alcanzar un crecimiento y es la práctica del zazen y la meditación, es un proceso que lleva a la confrontación del ego y el pensamiento, con esta práctica las sensaciones y las emociones pueden ser equilibradas.

El zen es una alternativa, es una forma de vivir en armonía, para no cargar con lo demás, con culpas, resentimientos y angustias pues el recurso del pasado para flagelarse impide que al individuo la actividad en su vida diaria. También se le considera una religión que busca vivir en armonía con los demás respetando la vida. López (2000) Es un camino para alcanzar la iluminación.

El zen eleva la calidad de vida, parece ser una buena alternativa dentro de esta sociedad competitiva, de consumo y desesperación. Por medio del zen se lograra tener una relación con los otros y dando la oportunidad de vivir en armonía con uno mismo.

7.2 Reflexiones sobre el trabajo de la psicología en nuestros días

En el cuerpo se concreta lo psicológico, el cuerpo es el microcosmos donde se concreta la historia familiar, la alimentación, la cultura, el clima, etc, la psicología debe de ir más allá, la medicina y otras disciplinas.

En la actualidad existe un vacío interior que no se ha resuelto por medio de las terapias actuales, pues se necesita ir mas allá, trabajar con el cuerpo; la cultura de la simulación y de la resignación se ha convertido en un estilo de vida en estos días, teniendo como resultado la evasión y un vacío interior que es ignorado al pasar mucho del tiempo de la vida, frente al televisor viendo comerciales de media hora, comprando, contemplando aparadores en centros comerciales, entre muchas otras actividades banales.

La mayoría de las terapias psicológicas que se ofrecen no cumplen con la expectativa de los pacientes pues suelen sentirse y estar mejor por un tiempo, pero después viene la recaída, esto se debe a que sólo se trabaja por medio de la palabra, lo cual no es suficiente, ya que se necesita un cambio de actitud, modificar un estilo de vida, pues debe haber congruencia con lo que se dice, piensa y hace.

La reflexión profunda de un sistema de salud debe ser evaluada no sólo en su epistemología, también en el valor de sus contribuciones y darle su lugar porque sirve y funciona, (López, 2006 veri).

Muchas de las psicologías en la actualidad se inclinan hacia aquietar el dolor o incluso condicionarlo, ya lo vemos en el conductismo o bien, anestesiarlo por medio de calmantes y/o antidepresivos, etc. Por eso se vive en una sociedad anestesiada, que evade la responsabilidad de enfrentarse a sí mismo, cabe mencionar que tan bien los profesionales de la salud evaden su responsabilidad que tienen para con la sociedad en términos de salud y curación.

La psicología se debe enfrentar al problema epistemológico que se plantea para el trabajo con el cuerpo, ya que la idea de la hegemonía no es válida en este caso, pues la explicación de lo psicológico se basa en una idea que fragmenta al cuerpo, pero este guarda una relación más íntima con las emociones y la fisiología como resultado de un tiempo y un espacio que es cruzado siempre por la cultura y que es reflejado en la forma de ver el mundo.

Pero la compleja relación que guardan los órganos con las emociones no es comprendida por ninguna de “las psicologías” por lo tanto es necesario recurrir a otras fuentes del saber como bien menciona López Ramos: el ser humano es un microcosmos que guarda una analogía con la tierra y verlo como una unidad que se construye con la cultura, la geografía, la zona climatológica, así como la historia. Todo esto nos dará la oportunidad de comprender el proceso del cuerpo de acuerdo a lo mencionado: la cultura, la historia familiar, el estilo de vida, es decir una memoria corporal.

Esta manera de ver las cosas y de interpretar los síntomas, desemboca en una relación más compleja para entender como un individuo construye síntomas y signos que manifiestan siempre la ruptura del principio de equilibrio armónico entre los órganos, lo que conduce a un deterioro de la salud física y emocional, ya que en esta relación entre los órganos y emociones, existe un movimiento continuo energético de equilibrio que facilita una forma de comunicación interna y esta puede modificarse, es por eso que cuando este equilibrio se pierde y domina una emoción la comunicación interna es modificada y existe un desequilibrio, pues el

cuerpo demanda cosas que antes no, como la predilección de un sabor en especial que alimenta a la emoción.

En esta relación de los órganos con las emociones es donde podemos encontrar la construcción de un proceso psicósomático que ha de interpretarse como la expresión de una emoción que ha logrado ser dominante en el organismo, vía la conjugación de lo que representa y siente el sujeto (López, R, 2003).

La aparición y la incidencia de las enfermedades demandan un trabajo diferente con el cuerpo para desbloquear la memoria corporal y establecer el equilibrio de órganos y emociones en el cuerpo, López (2006 veri) que se rompió ese proceso de acuerdo a su historia familiar y personal.

CAPÍTULO 8

ANÁLISIS DE RESULTADOS

INTRODUCCIÓN

Dentro de la cultura occidental la esencia de la realidad se haya en la materia, pues se considera que la percepción se da sólo a través de los sentidos considerada como la única fuente de conocimiento, por lo tanto el hombre occidental comenzó a formar su identidad con la mente racional en vez de su cuerpo, así la separación de mente- cuerpo se ve reflejado en todos los aspectos de la cultura, pues hemos olvidado como usar el cuerpo para el conocimiento, es por ello que la visión de la realidad está basada en el pensamiento lineal.

En nuestra sociedad, el cuerpo se ha olvidado por completo, es común caminar por la calle y observar cuerpos abandonados y espíritus decaídos reflejados en los ojos tristes, en esta sociedad de consumo se ignora la verdadera importancia del cuerpo, pues en la actualidad éste ha sido usado para producir un sinfín de productos y servicios que prometen salud, belleza, juventud y felicidad, pero lo cierto es que en la actualidad se vive en una mera ilusión, donde la importancia radica en poseer, ya sea cosas y hasta personas, el afán de acumular con el fin de pertenecer a un status quo, se ha hecho costumbre dejando de lado el cuidado del cuerpo, y es entonces cuando se vive sintiendo ira, tristeza, miedo a causa de la incapacidad de satisfacer los deseos y las expectativas de una sociedad competitiva como la nuestra. Es así como se gestan un sinfín de enfermedades y entre ellas; la depresión.

La medicina alópata y la psicología ortodoxa han abordado el tema de la depresión, pero tanto el médico como el psicólogo ortodoxo no han podido llevar al paciente a una verdadera curación, pues en este caso las dos disciplinas abordan el padecimiento de una manera fragmentaria, pues el psiquiatra asegura que la depresión se debe a cambios bioquímicos de sustancias como la serotonina, así como a factores hereditarios, por su parte el psicólogo ortodoxo considera sólo

aspectos psíquicos, el problema de esta visión es que se fragmenta al cuerpo y por lo tanto los antidepresivos y la modificación de la conducta no le servirán al individuo para sanar la depresión que padece, si no que disminuirán eventualmente los síntomas, pero no se llegará a una verdadera curación. Estoy de acuerdo con López, S (1998) cuando menciona que la concepción mecánica del funcionamiento del cuerpo colocó al médico en el papel de un mecánico.

El hombre disociado, fragmentado es un hombre confundido, resultado de la desarticulación, pues éste ha recibido hasta ahora una enseñanza intelectual, moralista y técnica lo que le ha orillado a dejar de lado y no considerar sus emociones (Durán, A, 2005).

En el oriente, el cuerpo no se distingue de la persona, si no que se le concibe como parte del macrocosmos que es el universo. En cambio la concepción del cuerpo en la actualidad, pertenece a un orden diferente pues éste implica la ruptura del sujeto con los otros, con el cosmos y consigo mismo (González, G, 2005). Por lo tanto en cada sociedad se construye un concepto de la corporalidad y este es asumido de forma distinta por cada individuo, pues cada integrante de la sociedad tiene su peculiar apropiación, es por ello que este capítulo está encaminado a dilucidar el proceso de construcción de la depresión desde la voz de algunas personas que desde su perspectiva consideran sufren o viven con depresión.

Se parte de la hipótesis de que las emociones y lo orgánico se encuentran en estrecha relación, por lo tanto no se puede considerar una emoción lejos de un órgano y viceversa, por lo tanto la depresión no escapa de esta relación.

El hecho es que “visualizar al ser humano en unidad, nos permitirá trascender dicha postura de ficción, interpelar a la experiencia de vida del ser humano, busquemos una apertura hacia la construcción corporal, que nos permita encontrar la unidad interna para poder proyectarla hacia el exterior y armonizar al ser humano consigo mismo y con su entorno” (Durán, A, 2005).

La identificación de un ser integrado nos da la posibilidad de establecer una relación con el cosmos. Es por ello que el objetivo del presente análisis es dilucidar el proceso de construcción de dicho padecimiento a través de las historias mismas de las personas que han vivido depresión, visto desde un enfoque distinto, donde el cuerpo es considerado un ser integral inmerso en un contexto histórico social, que guarda una estrecha relación con su entorno, así se permite abordar la depresión desde una visión holística.

MÉTODO

Objetivo general:

El objetivo general de esta investigación es analizar el desarrollo de la construcción de la depresión a lo largo de la vida de distintas personas con respecto al tipo de experiencias y relaciones significativas dentro y fuera de la familia, para lograr determinar cuáles son las emociones que predominaron y que contribuyeron al desarrollo de la enfermedad.

Objetivos específicos:

1. Detectar a través de la historia de vida cómo es que se ha formado una identidad como resultado de una interacción familiar y social.
2. Identificar cuáles son las emociones que han predominado en cada etapa de su vida a partir del análisis del tipo de relaciones significativas que ha establecido a lo largo de su vida.
3. Abordar el tipo de tratamiento y la eficiencia de estos en cuanto a la curación de la depresión, en lo que se debe a las ciencias de la salud.
4. Comparar las historias particulares de vida con el fin de encontrar aspectos que divergen y/o convergen en cuanto a la construcción de la depresión.

Metodología:

La presente investigación fue de tipo cualitativo es por ello que se usó el método "Historia de Vida", este método me permitió escuchar las experiencias de voz de quien las vive, lo importante del método es que puede reflejar la forma en que la persona ha vivido personalmente. El fin de la Historia de Vida además de hacer un recuento biográfico, consiste en abordar en mayor dimensión aquellos tópicos y/o dimensiones que se relacionen con las

experiencias más significativas del entrevistado, como menciona Pujadas, M (1992) este método corresponde a la historia de una vida, tal como la persona que la ha vivido la cuenta. En particular de acuerdo a esta investigación la entrevista se vio enfocada a las experiencias significativas que de alguna forma ayudarían más tarde a dilucidar como es que contribuyeron a la construcción de la depresión.

Después de haber realizado las entrevistas fue necesaria su transcripción con el fin de no perder detalles en cuanto a cada historia de vida. Una vez hecha la transcripción de las entrevistas se procedió a construir categorías a partir de aspectos que convergen en las entrevistas. Las categorías se usaron para agrupar los elementos más significativos en cada historia lo que facilitó el análisis final.

Participantes:

Se trabajó con 15 personas que padecen y/o padecieron depresión, de entre 19 y 52 años, de los cuales 9 son mujeres y 6 son hombres. Los únicos criterios que se tomaron en cuenta para la selección de los participantes es que contaran con la mayoría de edad y claro que hayan padecido depresión.

Se guardó el anonimato de los participantes por respeto a los mismos, es por eso que los nombres que aparecen aquí son sólo sobrenombres.

Lugares:

La mayoría de las entrevistas (10) fueron realizadas en las casa de los entrevistados, las 5 restantes se realizaron en otros lugares pero siempre respetando la condición de permanecer solos el informante y el entrevistador.

Instrumentos/ aparatos:

Se utilizó una guía de entrevista (ver anexo 1), se usó también una micrograbadora con el fin de audio grabar la entrevista.

Descripción de los materiales:

Se usó pilas y mini cassettes, bolígrafo y hojas.

PROCEDIMIENTO

Número de sesiones:

La mayoría de las entrevistas (14) se llevaron a cabo en una sola sesión de entre una hora y media a 3 horas, sólo una entrevista requirió dos sesiones por cuestiones de tiempo del entrevistado.

Forma de muestreo y tipo de análisis:

1. *Criterios para seleccionar los participantes.* Los dos únicos criterios indispensables fueron ser mayor de edad y padecer o haber padecido depresión, desde perspectiva.
2. *Recolección de datos.* Se procedió a hacer contacto vía telefónica y/o personal con cada uno de los participantes explicando el objetivo de la investigación, el tipo y la duración de la entrevista, además de poner especial énfasis en la confidencialidad de la información y del anonimato, además de que se pidió la autorización para audio grabar la entrevista. Después que cada participante aceptó ser entrevistado, se agendó la cita acordando la fecha, hora y lugar.
3. *Almacenamiento de información.* La entrevista se registró en los cassettes, después se transcribió, cada grabación para facilitar su análisis y se manda a un archivo digital, (Véase anexo 5). Cabe mencionar que se construyó una tabla con los datos generales de cada entrevistado (Véase anexo 2.)
4. *Presentación de resultados.* La presentación de los resultados está formada por:
 - a. La construcción de categorías de los tópicos más representativos (Véase anexo 3).

- b. Elaboración de una tabla donde se presentan las categorías de cada caso para lograr una mejor y más rápida identificación (Véase anexo 4).
- c. Análisis detallado por caso y por categoría junto con conclusión.
- d. Análisis final donde se presentan los factores que convergen y divergen en todos los casos, presentando así una conclusión final.

ANÁLISIS POR CASO

LULÚ (SU HISTORIA)

Lulú tiene 25 años, es soltera, la mayor de dos hermanos (aunque dice tener dos medios hermanos mayores, por parte de su papá, a los que no conoce) vive con sus papás y su hermano de 20 años. Su nivel de estudios corresponde al medio superior (inconcluso). Es soltera, no practica ninguna religión, es sólo creyente y no tiene ninguna ocupación, es de clase media alta.

Emoción predominante- sabor

Además de la emoción, el sabor resulta ser importante ya que nos habla sobre la emoción predominante. Al preguntarle a Lulú sobre la emoción que ha predominado en cada etapa de su vida, mencionó que durante la infancia predominaba la tristeza y su sabor favorito **“Más que lo dulce, la crema me encantaba a la crema le echaba sal...”**era el salado, además de sentir ira contra su hermano.

En la adolescencia la tristeza y la ira eran la emoción que seguía predominando en su cuerpo pero ahora su sabor favorito era el dulce, en la actualidad Lulú considera que vive con tristeza y el dulce sigue siendo el predilecto. Además de la tristeza como emoción predominante también menciona sentir desde la infancia mucha soledad.

La emoción que ha predominado durante toda su vida ha desembocado en una depresión.

Desarrollo de enfermedades

Las emociones provocan respuestas específicas en el cuerpo, más específicamente en todo el organismo. Cuando existe una respuesta emocional

equilibrada el flujo de energía fluye libremente sin ninguna obstrucción o desequilibrio, pero cuando hay una respuesta emocional extrema, es decir cuando lo que predomina es sólo una emoción, entonces el cuerpo se verá afectado y perderá su equilibrio pues los órganos comienzan a dañarse, se debilitan y entonces se desarrollan variadas enfermedades.

Pero, las enfermedades en términos sociales, se consideran como “caídas del cielo”, es decir en la actualidad no se asume la responsabilidad del cuidado del cuerpo, pues se piensa que las enfermedades llegan de la nada y se alojan en el cuerpo, pero en realidad el desarrollo de una enfermedad lleva consigo toda una historia del individuo; el estilo de vida, la alimentación, las emociones, entre otros.

Además de considerársele cuestión de suerte, las enfermedades son consideradas muy importantes, tanto que muchas veces son un buen pretexto para no asumir responsabilidades como: no asistir al trabajo, escuela, etc. Resulta cómodo justificar la inacción encubriéndose en una enfermedad, pues resulta ser muy efectiva. Los depresivos no se escapan de esta excusa, pues dicen no mantener sus actividades normales por estar deprimidos o padecer alguna otra enfermedad.

De acuerdo a la historia de Lulú, la tristeza ha sido la emoción que ha predominado a través de su vida, con ello se ha visto inmersa en muchas enfermedades, pues sus emociones negativas desencadenaron reacciones fisiológicas en su organismo, además el desarrollo de variados padecimientos le han servido para justificarse ante la sociedad, la familia y ante ella su inactividad.

La tristeza se ha alojado en su cuerpo durante toda su vida, ha sido llevada al extremo desencadenándose así: la depresión. Junto con este padecimiento sufre también dolor de cabeza, insomnio, gripa, y tiene quistes en ovarios y pechos: **“enfermedades las normales: viruela, sarampión, gripa, si, si también este mis quistes, si tanto en ovarios como en pecho tengo quistes”** resulta

curioso que Lulú se refiere a los quistes como “mis quistes”, le pertenecen entonces, son suyos y le sirven para identificarse. Siempre ha padecido insomnio ***“llego a dormir nada o me suele pasar lo contrario duermo mucho hay veces que puedo dormir; día, tarde, noche, día, tarde, noche como esta temporada casi no duermo”***, el dolor de cabeza es muy recurrente ***“los dolores de cabeza siempre los he tenido no sé si ahorita me estén dando por lo mismo de no poder dormir”***. Para Lulú las enfermedades que padece le parecen normales, pues siempre las ha tenido, resulta importante mencionar que los conflictos internos, emociones y demás son expresados en el cuerpo por medio de síntomas que se desencadenan en enfermedades, pues cuando estos conflictos son reprimidos por el individuo, se manifiestan en el cuerpo, desencadenándose así las enfermedades.

Medicina alópata: tratamientos

La medicina alópata hasta el momento no ha ofrecido una solución a los padecimientos que se desencadenan con más frecuencia hoy en día, pues su filosofía central de mantener al individuo anestesiado al menor síntoma que se presente ha sido el eje central de la “salud”. Lo verdaderamente importante es que la medicina alópata no ha intentado estudiar y comprender la enfermedad como un proceso, además de considerar el cuerpo como una máquina a la cual deben de remplazarse las piezas que fallen. Dentro de la medicina la psiquiatría no se queda atrás, pues mantiene el mismo modelo de “salud”, donde la persona es tratada como objeto, esto conlleva a una falta de relación humana entre el médico y el *cliente*, causando así que el médico carezca de información para un buen tratamiento.

Me atrevo a decir que dentro de la sociedad la ciencia, más específicamente, la medicina se le considera “sagrada” como a la religión pues se le tiene mucho respeto y se cree que es la portadora de la verdad y se cree entonces que es la que nos dará la cura por medio de fármacos y otros tratamientos, poniéndonos en

las manos de la medicina para que esta solucione las enfermedades de forma rápida y eficaz, pero en realidad ¿se cura el cuerpo? No existe una verdadera cura mientras permanezca anestesiado el cuerpo, pero en términos sociales la medicina alópata resulta ser la mejor alternativa para el tratamiento de las enfermedades.

Lulú se ha visto inmersa dentro de este modelo de salud, pues su familia, es decir sus padres y su tía (que es médico), decidieron llevarla con un psiquiatra, pues detectaron que Lulú tenía intentos suicidas y que no llevaba a cabo ninguna actividad, pues ellos consideran que en la psiquiatría encontrarán la cura para la depresión de su hija.

Como tratamiento de la depresión que padece, sus padres la llevaron a un psiquiatra ***“me canalizaron con un psiquiatra que nada más me tenía toda dopada y la verdad no me gustaba ir ahí...no me acuerdo que me recetó él, unas para dormir que nunca he podido dormir mucho, duermo pero duermo que serán? Bien tarde siempre me he dormido como 3-4 de la mañana 5, hay luego no duermo nada no, tengo esos y eso también me dijeron que era un trastorno que puede causarme la depresión”***, el diagnóstico del psiquiatra fue que la depresión había sido causada por un trastorno del sueño y por lo tanto se dio a la tarea de recetarle fármacos para que pudiera conciliar el sueño, pero los fármacos no solucionaron en ningún momento el estado depresivo, incluso menciona que ***“no tomo nada porque el psiquiatra me dio pastillas para dormir y no me sirvieron, me sirvió una semana, luego me dio otras esas me sirvieron un día, no me sirven, no sirvió”***. La mayoría del tiempo vive anestesiada pues cuando su cuerpo le envía señales a partir de síntomas como el dolor de cabeza, Lulú toma Motrim de 800 mg lo cual le alivia el dolor por un momento, además de usar parches que refrigera y se coloca antes de su menstruación para así aligerar las molestias de los quistes de pechos y ovarios ***“debo de ponerme unos parches por eso me compre que son para los pecho los metes al refrigerador te sirven para reafirmar y no sé que, pero yo me los***

*compré porque el doctor me dijo que necesitaba ponerme siempre cuando me empezara a llegar mi regla me los tenía que poner porque se me inflaman el pecho mucho entonces llega un dolor muy fuerte que te dobla y no puedes respirar y tienes que ir empezando tu respiración aumentando poco a poco y duele mucho y con esos los metes al refri todas las noches te los tienes que poner y con eso no se inflama y ya no hay ningún problema ya y lo tengo que hacer de por vida... y justamente el motrim lo descubrí gracias a mi actual doctor porque sentía los dolores, los cólicos tan duros que ningún medicamento me resultaba no me servían los normales que puedes comprar... eran dolores tan fuertes que mis compañeras de la escuela me cargaban porque no me podía ni mover, pero ese motrim me sirvió mucho porque me quita el dolor hasta después cuando tuve dolores de cabeza era lo único que me lo quitaba, incluso me dijeron que iba a vivir siempre con **depresión**"* el diagnóstico de una enfermedad para una persona, muchas veces resulta ser aterrador y otras es una sensación desagradable y si a ese diagnóstico se le agrega la condena de vivir para siempre enfermo, resulta devastador para la persona, a Lulú el psiquiatra la condenó a vivir triste para siempre, lo que le hizo sentir peor, pero aunado a este sentimiento también existe la otra cara de la "condena", pues para Lulú le es muy cómodo asumir que siempre vivirá triste pues así nunca tendrá que enfrentarse a la vida, así pues podrá seguir inactiva justificándose por estar enferma.

Con respecto a los quistes además de los parches que siempre usa y que según el médico siempre tiene que usar, también le recomendaron cambiar su dieta, ***Para los quistes ¿Cuál es el tratamiento? Cuando me lo detectó, cuando llegué con un buen doctor porque ninguno me servía tenía hemorragias muy seguidas cuando llegué con el doctor me dijo porque me detectó el quiste entonces mi dieta ya normal que debe de ser toda la vida porque eso nunca se me debe de quitar para que no se me vuelva riesgoso, nada de coca, té, esteeeee chocolate, muchas grasas, embutidos esteeeee está el chocolate, fresco, embutidos, grasa ah la nicotina,*** muchos fueron los alimentos que le

prohibieron, mismos que sigue consumiendo, como la nicotina pues fuma demasiado. Al seguir consumiendo los alimentos que ella sabe que le dañan refleja que Lulú no es responsable de su cuerpo y se puede ver claramente que delega la responsabilidad a los fármacos considerándolos como la barita mágica que curara sus padecimientos.

La comida: angustia-miedo, mala combinación

La comida es fundamental para poder sobrevivir, ya que es una de las fuentes mediante las cuales obtenemos energía necesaria para la vida.

A la comida se le considera una actividad social, pues regularmente se come acompañado y la mayoría de las familias usan la hora de la comida para hablar, intercambiar sus experiencias que vivieron durante el día o compartir sobre sus actividades, su vida, etc.

Los alimentos que se consumen así como la emoción que se experimenta mientras se come son de gran importancia ya que tendrá resultados en la manera de tener la digestión y la forma en que son aprovechados los alimentos.

Para Lulú el comer se volvió una obligación, en este caso, menciona que ***“desde ahí, no quería comer carne porque tenía muchos pellejitos mucha grasa, pues no me dejó párame de esa silla hasta que no me lo comiera y ahí me tuvo toda la tarde cuatro horas, más de cuatro horas ella ahí sentada y yo comiendo; -Come, no –Que comas, porque yo casi no comía... Es que nunca había comido mucho pero mi tía decía que yo me tengo que comer eso porque estaba en crecimiento y que me hacía falta todo eso, pero yo no quería como el pollo y esas cosas, entonces mi tía Mary me sentaba: -Tienes que comer, eso te hace falta, eso te sirve, entonces pus ni modo a comer”***

Lulú considera que siempre ha comido muy poco, pues casi no le da hambre, por eso cuando estaba pequeña era obligada a comer, pero era obligada por su tía, ni siquiera por su madre y si la comida es igual a vida, entonces ella no tenía deseos de vivir y fue obligada a hacerlo.

Una infancia con maltratos

El maltrato durante la infancia suele relucir en la adultez, Lulú nunca obtuvo seguridad, cariño y comprensión dentro del núcleo familiar, ya que la relación que llevaba cuando niña con sus padres y hermano nunca fue buena.

Con respecto al maltrato durante la infancia, Lulú nunca fue agredida física o verbalmente, pero mucho tiempo fue ignorada por su padre: **“o sea me daba todo lo que yo quería pero económicamente el no estaba conmigo por eso no tengo casi recuerdos de él de chica casi no tengo más recuerdo de mis tíos, hasta del novio de mi tía la doctora era mi papá”**. Se sintió abandonada por su padre pues él nunca estaba con ella, pero la razón por la cual no estuvo mucho tiempo, fue por cuestiones de trabajo, pues era muy absorbente y le exigía viajar muy seguido, lo cual Lulú no ha perdonado, pero el que su papá trabajara toda su vida le permitió a Lulú vivir cómodamente, hasta con lujos y actualmente le permite llevar una vida sin apuros económicos pues aunque ella no trabaje ni estudie vive en su casa y su papá la sigue manteniendo y no le exige que trabaje.

Con respecto a la relación que llevaba con su mamá, cada vez que Lulú la abrazaba o daba muestras de cariño, ésta la rechazaba, por consiguiente Lulú nunca recibió muestras de cariño por parte de ella, **“mi mamá no era de hay hija haber un abrazo olvídalo, tu llegabas le dabas un abrazo y normal mi mamá nunca me abrazaba tampoco, entonces yo creo que por eso estaba con mi papá porque mi mamá era así como muy enojona, entonces nunca tuve esa confianza”**, la relación que llevó durante la infancia con su mamá no fue buena pues menciona que nunca ha habido confianza y comunicación entre ellas, además también se sintió abandonada por su mamá ya que mucho tiempo su tía fue la responsable de su educación, menciona que pasaba más tiempo con su tía que con su propia madre.

Además veía como su papá maltrataba a su hermano, **“y como no podía dormir desde chiquita me daba, veía como lo trataba a Fernando, lo trataba mal, lo**

humillaba, lo pateaba...” para Lulú fue muy fuerte el ver como su papá golpeaba y humillaba a su hermano pues los pocos recuerdos de la infancia que tiene de su padre son maltratando a su hermano, lo que le confundió e hizo que Lulú descargara su dolor, enojo y confusión en su hermano, maltratándolo también consumándose en intentó de asesinato contra el.

Violación sexual

En este caso Lulú no mencionó haber sido víctima de alguna violación sexual por parte de nadie.

Mi papá es alcohólico

El consumo del alcohol ha ido en aumento, incluso socialmente se le considera necesario en muchos eventos sociales como; reuniones, celebraciones, incluso es usado en reuniones de trabajo, la mayoría de la población lo consume y no es mal visto su consumo ya que es una droga legalizada, por ello se le considera “normal”. Pero ¿qué hay detrás de un alcohólico? Detrás de la droga se esconde un individuo que se siente incapaz de enfrentar lo que sabe que debe resolver.

Desde que Lulú recuerda su padre ha sido alcohólico, además de no estar en su casa por cuestiones de trabajo, también su ausencia se debía a que salía a tomar con sus compañeros de trabajo y amigos. El padre de Lulú no se ha enfrentado con la verdad, pues siempre que se siente triste, confundido o asustado por no saber que hacer consume alcohol en demasía, incluso actualmente toma solo. Entonces si su padre no resolvió sus conflictos y se escuda tras el alcohol, Lulú se verá en el mismo caso, ya que no le fue transmitida la forma de resolver los conflictos. Actualmente Lulú es drogadicta y alcohólica al igual que su padre, pues tampoco enfrenta sus problemas y su escudo es el alcohol, la nicotina y otras drogas, muchas veces hasta la misma medicina recetada por los tantos médicos que ha visitado.

Ya no quiero vivir

La incidencia de suicidios se ha ido incrementando a través de los años. Pero qué resulta ser tan grave que lleva a una persona a intentar contra su propia vida? Durante el estado depresivo, existen numerosas ideaciones suicidas y otros que se convierten en intentos, así como la existencia de auto agresiones, como parte de éstas se encuentran las enfermedades que padece pues ella las ha construido al inhibir su sistema inmunológico.

En el caso de Lulú, ha habido muchos intentos de suicidio pero ella menciona haber tenido suerte pues siempre alguien la detiene, han sido varios los intentos de suicidarse, cuando era pequeña intentó dejarse caer por las escaleras de su casa, pero su mamá la detuvo, ***“Pero yo ya e iba a tirar de las escaleras y me agarró, pero no me dejó que me tirara, entonces yo creo que todo eso se fue juntando... otra de chiquita yo no me acuerdo de mucho, después hubo otra cuando ya estuve en la...depresión como no hubo, no tenía nada me tragué las pastillas y luego agarré el cuchillo y me cacharon que me iba a cortar”***, más tarde durante la adolescencia tuvo más intentos, ***“como a los quince ya me eh intenté aventar a un carro en la calle (con un tono despreocupado) pero me detuvieron”*** también atentó contra su vida estando drogada ***“lo que yo recuerde eso, en mi idiotez no? en mi drogadicción creo que tuve otro, no recuerdo porque si me llagaron a decir que casi logré lo que quería y decían: -pues qué hiciste? Que me traté de ahorcar con una cuerda, pero ya no me acuerdo mucho, pero si tengo olvidado mucho tiempo”***. Las ideaciones o intentos suicidas son el reflejo del gran dolor que un individuo está sintiendo, a Lulú le pasó igual, se acumuló el dolor en su vida y por lo tanto en su cuerpo que han sido varias las ocasiones en las que ha intentado quitarse la vida, aunque no resulta sorprendente en su caso, ya que desde que Lulú siendo muy pequeña deja de comer también se convierte en un intento de no vivir y se presentan réplicas de este deseo de muerte en la infancia y en la edad adulta.

El suicidio esconde detrás un significado muy importante, el que Lulú decidiera suicidarse no nada más es para quitarse la vida, sino que también el objetivo de sus intentos o de su muerte terminarían siendo como un castigo o lección para sus seres queridos que no le dieron lo que ella esperaba, en este caso su familia, su pareja en algún momento, por lo tanto habla de mucho rencor hacia sus papás, pues Lulú tiene deseos de que su familia sufra, por lo tanto hay muchas cosas que Lulú no ha perdonado y vivir cargándolo le resulta difícil y pesado.

En la actualidad ya no ha tenido intentos de suicidarse, pues dice sentirse mejor que antes.

La soledad y la culpa me acompañan

Además de las emociones que predominan, la soledad y culpa están presentes en Lulú, pues menciona haberse sentido muy sola durante toda su vida, cuando ella era muy pequeña sus papás se separaron durante un tiempo, ***“nos quedamos en casa de mi abuelita materna a vivir, o sea bueno entonces ahí los que me cuidaban más eran mis tío, mi abuelo, mi tía, como mi abuelo fue otro padre para mi casi casi porque estuve mucho con ellos”***

por lo tanto Lulú ya no vivía con su papá, esto le afectó según dice ella pues menciona que siempre se inclinaba más hacia su papá que hacia su mamá, pero se contradice cuando dice ***“Me daba cuenta que mi papá no vivía conmigo pero no me importaba como de por si nunca lo veía”***, de alguna forma Lulú tuvo que ideárselas para poder sobrevivir tras la separación de sus padres, por ello optó por negar sentir el dolor que vivía al sentirse abandonada por su padre. Durante la separación, su mamá estaba embarazada y como fue un embarazo de alto riesgo su mamá no la cuidaba, pues estaba al cuidado de sus tíos ***“me cuidaban porque pues mi mamá estuvo embarazada y fue un embarazo muy delicado, demasiado delicado entonces pues me quedaba yo con ellos”***. Más tarde cuando su papá regresó a vivir con ellos Lulú seguía sintiéndose sola pues ***“de por sí mi papá es raro que lo viéramos por lo regular mi papá aun después cuando crecimos lo veíamos una vez al mes por su trabajo... luego nada más***

llegaba se bañaba se vestía y a su oficina” no tiene recuerdos de pequeña con su papá. Menciona que su mamá no la llevaba a la escuela pues la llevaba el chofer o el autobús que contrataban, ***yo sentía que estaba muy sola, sentía una gran soledad, una gran soledad, una gran tristeza***”, sus papás siempre han deseado lo mejor para Lulú y como socialmente el contar con chofer es más reconocido, cómodo y más seguro, la llevaba el chofer a la escuela e iba por ella, pero por eso y otras razones Lulú se sintió sola durante mucho tiempo de su vida, pues deseaba que su mamá la llevara a la escuela como a sus compañeros.

Con relación al sentimiento de culpa ***“llegó un momento en que era tanta mi desesperación que yo pensaba de chica que no quería a mi hermano, yo en mis tonterías de niña le agarré coraje a mi hermano, odio, una noche de lo poco que recuerdo es que tenía unas tijeras y se las iba a clavar a mi hermano, el estaba dormido, yo ya traía las tijeras, ya estaba enfrente de él iba a bajar la mano cuando mi mamá llega y me jala, alcanzó a llegar, yo lo iba a... lastimar la verdad o sea hasta que grado llegue”*** por esta razón Lulú menciona que siente ***“culpa por lo que intenté hacerle a mi hermano”*** aunque ya ha pasado tiempo pues ***“quieras o no hasta la fecha si me afecta mucho este, soledad, tristeza, la culpa de mi hermano”***. El presenciar el maltrato de su padre hacia su hermano y el tener emociones encontradas de tristeza, soledad, ira, Lulú se confunde y considera que también debe odiar a su hermano lo cual hizo que durante mucho tiempo no tuvieran una buena relación ella y su hermano, pues lo maltrataba y como ya se había mencionado intentó matarlo, es por ello que Lulú desde los seis años ha cargado con esa culpa que no la deja avanzar.

Aunque ahora dice ya no sentir soledad ***“porque teniéndome a mí ya! No tengo porque estar sola ya nada más saber entenderme a mí y aprender a convivir conmigo, pero antes yo no pensaba así, yo antes pensaba que no tenía a nadie que me dijera, no tenía con quien hablar, no tenía un amigo, no tenía una pareja estable, no tenía nadie, o sea mi mamá, mi papá estaba trabajando, trabaje y trabaje no tenía una buena relación con mi hermano ni***

nada, entonces me sentía muy sola, nadie que estuviera conmigo". La soledad le acompañó toda su vida pues siempre se menciona: yo, no tuve, no había, me sentía.

Una fuga: el alcohol y otras drogas

El alcohol y otras drogas son un escape muy efectivo a cualquier problema, situación y tristeza, las drogas han sido usadas para "subir", pero quien necesita de algo externo para subir, refleja tener una incapacidad propia para sentirse mejor.

En términos sociales, el que es un bebedor se le describe como divertido, "abierto" en términos de criterio, por lo tanto muchas veces con el alcohol y el uso de otras drogas se encuentra la aceptación, fama y la atención de los demás, incluso se forman comunidades de "amigos" que sólo se ven para tomar o drogarse juntos. Muchas de las veces en estas comunidades se encuentra un espejismo de amor, seguridad y de sentirse parte de, es decir existe una identificación con otro que es como yo, disfrutando la ilusión de sentirse acompañado. Todo aquello que no se encuentra en la familia y en los seres queridos, se busca en el consumo de drogas que dan placer, calor y felicidad sobre todo.

Lulú sentía la necesidad de sentirse mejor por eso recurrió a las drogas porque ***"después de mi depresión lo que me alivianaba era tomarme se me fue, la tabletita que te pones debajo de la lengua, me la ponía y me alivianaba me sentía bien entonces también me volví muy agresiva, por lo que recuerdan por lo que me cuentan le pegué a mi hermano a mi mamá mi papá no se acercaba"***. Fue mucho el tiempo durante el cual Lulú recurrió a las drogas para sentirse mejor, pero justifica su consumo diciendo que ***"pero eso ya fue después ya cuando ya estaba más triste más depresiva"*** la depresión resulta ser muy eficaz para justificar muchas acciones, entre ellas, las adicciones. El depresivo necesita algo que lo saque del hundimiento en el que se encuentra, es por ello que busca drogas.

En muchas ocasiones se le escuchó a Lulú decir que no quería saber nada, lo cual consiguió pues cuando consumía droga y alcohol se alejaba de la realidad incluso menciona que **“no sé no recuerdo, son como años perdidos que dices ¿qué hice? Recuerdas una que otra cosa pero dices ¿qué pasó? Fui a esa fiesta, dicen que fui a esa fiesta y no me acuerdo”**. Las adicciones resultaron ser una fuga para Lulú, así no tendría que enfrentar el trabajo que necesita desarrollar para hacer a un lado la depresión. Además de que en ellas cree encontrar todo aquello de lo que carece en el núcleo familiar, pues menciona que la primera vez que se drogó fue por un novio, (en ese entonces), que le ofreció la droga tras desahogarse con él, menciona que si la quería pues el le ayudó con sus problemas al aconsejarle a consumir drogas.

Nota: durante toda la entrevista fumó, con lo cual Lulú reflejó que se sentía ansiosa.

Evadiendo la responsabilidad

Lulú no tiene ninguna ocupación dejó la escuela porque según menciona estaban pasando por una crisis económica, pero nunca reanudó sus actividades, no desea estudiar una carrera porque considera que no será necesaria pues está segura que los bienes de sus padres le serán heredados.

La depresión resulta siempre ser usada como excusa para la inactividad, Lulú suele quejarse del insomnio que le acompaña por las noches pues considera que es él quien no la deja hacer actividades **“cuando luego me llego adormir me despierto ya muy tarde, no me puedo levantar temprano, no puedo hacer ciertas cosas, actividades que tendría que hacer como levantarme más temprano y ayudarle más a mi papá, por más que intentado dormirme, me desconecto temprano, enciendo la computadora y veo el reloj y son las 5 de la mañana y se me hace más larga la noche porque estoy, vuelta y vuelta y**

vuelta, piense y piense y piense pura tontería” . En este caso Lulú gasta su vida pensando en las cosas que no ha hecho y en las que dejó de hacer, por ejemplo: ***“pues pienso en mi papá y mi trabajo, en mi hermano, en mi vida, en problemas y pienso más en lo que me ha pasado, como lo de la escuela, este el por qué, y me da mucho el por qué y por qué, entonces como no llego a ningún lado en una noche pues sigo en la otra noche”*** pero el pensar sólo le resta energía que debería usar para actuar y llevar a cabo todo eso en lo que piensa y le preocupa.

Resulta cómodo evadir la responsabilidad que tiene con ella misma y con su familia, pues el insomnio y las otras enfermedades que padece le sirven como justificación de su inactividad ***“No, no puedo y si piensan que nada más es mi payasada de estar en Internet o lo que sea pero no es eso, pero como no puedo dormir es medio, me entre una desesperación horrible estar en la noche en la cama y si poder dormir dando una vuelta, dando otra vuelta, otra vuelta, otra vuelta, tonces digo ¿qué hago? Y me empiezo a morder las uñas, empiezo a morder algo...”***. Considera que su depresión aumentó cuando entró a la preparatoria. ***“se agudizó un poco más cuando estaba en la prepa cuando terminé la secundaria me fui de viaje, regresé llegó un momento en el que yo ya no me paraba o si me paraba de la cama ya andaba como toda tuhida, me hablaban yo ni les hacía caso ya ni quería bañarme ni cambiar, hablar con nadie, talvez nada más escuchaba música, no dormía, no quería comer”*** .Regularmente se encuentra un aumento del padecimiento cuando hay cambios importantes en la vida de la persona, que requieren un grado de responsabilidad y compromiso mayor.

Relaciones de dependencia/destructivas

En este caso para Lulú la relación de noviazgo más significativa resultó muy desagradable, ya que menciona que al principio se llevaban muy bien, pues ella

considera que eran muy parecidos, (fue él quien le ofreció por primera vez la droga) pero después el se desapareció pues ella ya no tenía señales de él, no había llamadas y siempre la estaba evadiendo, aunque eran vecinos. Más tarde ella se enteró de que el era homosexual lo que fue una gran desilusión para ella. Ahora no tiene ninguna relación de noviazgo, todos son relaciones pasajeras no significativas.

Complacerte es mi prioridad

En este caso no presentó tener ningún indicio de practicar algo que no le guste en el aspecto sexual. Sólo tiene parejas sexuales pasajeras y los encuentros son con personas no conocidas.

Me deprimó porque...

La depresión al igual que muchas otras enfermedades son consideradas como un agente ajeno que llegó y se introdujo en el cuerpo, pero en realidad las enfermedades son un proceso muy complejo que no es ajeno a nosotros, para Lulú lo que considera que disparó su depresión fue la separación de sus papás, ***“yo empecé con la depresión justamente cuando yo estaba...no sé si todo eso sea desde chica porque si me empezó a dar desde muy niña la verdad fue desde que nos cambiamos aquí que nació mi hermano y este siento que todo eso empezó desde ahí, porque la casa estaba totalmente diferente, nos dormíamos en el cuarto de ensayo ese chiquito, entonces comenzó a construirse la casa, y yo me acuerdo desde chiquita que yo ya traía tendencias de, porque yo me acuerdo que hice una carta que yo decía, de chiquita como podía escribir que decía que yo me iba, que yo me iba a morir y mi mamá la leyó”*** . Lulú demandaba atención y cariño al escribir la carta la

intención era que mamá la leyera y que se enterara de cómo se sentía, pero su mamá no hizo nada al respecto.

Lulú no acepta abiertamente que le afectó que su papá ya no estuviera con ella, pues llega a contradecirse cuando dice que no le importó que el ya no estuviera viviendo con ellas, ya que comenta que nunca estaba ahí, pero de alguna forma la separación de sus padres aumentó la soledad que ella sentía. Después cuando ellos regresan lo único que Lulú ve de su papá es que maltrata a su hermano menor **“y llegó un momento en que explotó todo” y me encerré donde no quería ver a nadie, no quería saber nada**” harta de tanta tristeza, soledad Lulú llegó a un punto de querer olvidarse de todo y en realidad lo logró pues en la depresión existe una gran indiferencia por la vida.

Pero Lulú sigue en su intento de atraer la atención de sus padres y de su hermano cada vez que se deprime y de alguna forma cumple su objetivo pues sus papás al verla así, la llevaron con un psiquiatra y con psicólogos también y su hermano le prepara de comer cuando ella dice sentirse muy triste y sin ganas de nada. Por lo tanto la depresión para Lulú suele ser muy efectiva.

Como vive sus crisis

Lulú a tenido crisis pero no como antes, pues eran más recurrentes y duraderas incluso atentó contra su vida **“antes no le hacía caso a nadie era de estar acostada o sentada, en pijama, no me quería bañar, no quería comer, no quería ver a nadie, nadie, ni a mi mamá ¡nadie! Me encerraba, este las pastillas que me dio el psiquiatra una vez me las tomé todas”** menciona que ahora tras acudir a terapia, sus crisis ya no son como antes **“últimamente como antes no, pero si me llegan a dar hay días que no me puedo parar, que no me dan ganas de cambiarme, pero lo dejo nadamás un día dos días ya después digo no ya párate, arregla esto, ya no la tomo como la tomaba antes porque**

mi terapeuta me dijo que no me dejara tan facil” ahora sus crisis ya no son tan recurrentes pues las tiene cada dos o tres meses, en ocasiones dos veces al mes ***“me dejo caer así unos días y después vuelvo a reactivarme ya digo de ya hasta aquí”*** . Suele encerrarse en su habitación y duerme demasiado.

Pero para Lulú, sus crisis le son de mucha utilidad, ya que menciona que tienen dos polos, uno positivo y uno negativo, el positivo se refiere a que su crisis le da la oportunidad de estar con ella y recupera energía para reanudar sus actividades: ***“pero hasta cierto punto lo tomo como un lado positivo porque puedo pensar muchas cosas me dejo caer me pongo triste pero llega un momento en el que digo hasta aquí entonces eso tengo energía para hacer otras cosas, si a los dos tres días ya estoy bien, o ponle que a la semana ya estoy para volver a empezar a hacer mis cosas”*** Menciona que con las crisis recupera su energía para reanudar sus actividades, pero Lulú no tiene ninguna actividad.

Ayuda que ha solicitado (AA), entre otros

Al igual que la medicina alópata, la psicología ortodoxa también se basa en la idea de modificar las piezas que averiadas, pues sólo intenta cambiar conductas por otras más apropiadas según el terapeuta. Mientras que la psicología se siga basando en considerar al sujeto como un objeto, se estará obstaculizando la relación que deberían llevar el psicólogo y la persona que demanda la ayuda.

Debe considerarse el trabajo con el cuerpo dentro de la psicología, pues si este se ignora se estará cayendo en el mismo error que la medicina ortodoxa basada en la idea del fraccionamiento del conocimiento. El considerar los pensamientos, las emociones y conductas sólo parte de la psicología y el cuerpo como campo de trabajo sólo de la medicina, seguirá trayendo más problemas y obstáculos para que haya una verdadera cura a las enfermedades.

En el caso de Lulú, cuando sus papás percibieron que ella estaba deprimida, la llevaron con un psiquiatra, pero comenta que no le gustaba ir pues **“me tenía toda dopada”**, sólo la medicaba y la condenó a vivir triste el resto de su vida. Después asistió con un psicólogo y luego con una psicóloga, pero ninguna de estas opciones le ayudó a resolver la depresión, pues se rigen bajo el mismo modelo que la medicina ortodoxa.

La psicología al igual que la medicina ortodoxa no le ofrecieron una solución a Lulú, pues comenta que todavía se siente deprimida, aunque dice que ahora “ya no se deja caer tan fácil” como antes, pero no tiene deseos de buscar ayuda de ningún otro tipo, aunque el que aceptara esta entrevista es una señal de que en realidad si tiene deseos de ser ayudada, pero tal vez no le motive mucho la idea de consultar un tercer psicólogo y sentirse igual de deprimida que antes.

Cómo concibo mi cuerpo

El concepto que se tiene del cuerpo es de gran importancia ya que refleja la relación que llevamos con nosotros, cómo lo concebimos y para qué pensamos que nos sirva resulta de gran importancia.

En primer instancia a Lulú nunca le ha gustado su cuerpo pues dice que: **“primero porque estaba gordita, bueno estaba delgada, pero mi papá me acomplexó demasiado, tenía demasiado, demasiado pecho entonces mis blusas, mi papá cuando me llegaba a ver o cosas así pues yo me acomplexaba y me ponía playerotas pero enormes, después engordé”**, su papá le decía que se veía vulgar con la ropa que ella vestía, eso le afectó a Lulú y prefirió vestirse con ropa holgada para disimular el tamaño de su pecho.

En la actualidad a Lulú no le gusta como es en el aspecto físico y como persona pues considera que no es lo que a ella le gustaría ser mejor **“quieras o no ya**

bajé de peso pero si me quiero ver mejor ya no tanto para las personas que están afuera si no para mi, para gustarme tanto física como la persona que quiero ser, porque todavía no llego a gustarme como soy todavía tengo que trabajar en muchas cosas, como en mi cuerpo, como en decir quiero dormir, despertarme más temprano, irme a hacer cosas, al trabajo quiero echarle más ganas a mi trabajo, quiero hacer cosas, nada más que me falta un poquito más de energía, pero poco a poco”. Lo que indica que Lulú desde siempre se ha rechazado y reprimido su cuerpo, lo ha escondido detrás de la ropa holgada pues le apena observarlo y mostrarlo a los demás.

CONCLUSIÓN: en el caso de Lulú el evadir la responsabilidad ha sido el eje central en el cual ha basado su vida pues ha dejado la escuela y el trabajo durante muchos años justificándose ante ella y ante los demás diciendo que es depresiva y que su tristeza no la deja hacer cosas que ella desea hacer, culpando a la tristeza de robarle su energía e interés para hacer su vida. Lulú también ha acudido al consumo de drogas como el alcohol, el cigarro, usándolas como una fuga emocional para no enfrentar los conflictos internos que en ella viven lo cual no resulta sorprendente pues en la mayoría de los depresivos existe esta tendencia hacia la dependencia de alguna droga, además Lulú tiene antecedentes de la existencia de un alcohólico muy cercano a ella: su papá, es por ello que no le fue heredado la habilidad de resolver los conflictos emocionales. Por toda una historia de maltrato que la llevo a vivir durante toda su vida con tristeza y ansiedad su cuerpo se ha enfermado, el estar pensando en todo a la vez y no resolver nada sobre su vida, la relación que lleva con sus padres y hermanos ha producido dolor de cabeza e insomnio, además también desarrolló quistes en ovarios y pechos y por supuesto ha padecido de las vías respiratorias desde pequeña hasta la actualidad. Pero las enfermedades, entre ellas la depresión, que ha desarrollado le han valido para otorgarle validez a su inacción.

ANITA (SU HISTORIA)

Anita tiene 52 años, casada con un segundo esposo, tiene cinco hijos todos ellos mayores de edad. Es ama de casa, estudió la secundaria, es católica y pertenece a la clase media.

Emoción predominante- sabor

La emoción y el sabor que predomina en cada etapa de la vida, es de vital importancia para comprender el proceso de la depresión y otros padecimientos. Durante la infancia de Anita ella dice que le felicidad **“¡Ay todavía me acuerdo que tiempos aquellos!”** era la emoción que más experimentaba y su sabor predilecto era el dulce.

En la etapa de la adolescencia el sabor seguía siendo el mismo pero la emoción cambió, ahora era la tristeza y la ira. En la actualidad menciona tener cambios significativos de humor, pues dice sentirse feliz pero en instantes se siente muy triste **“el sentimiento es este de uno de alegría y uno de tristeza, un día me puedo sentir muy completa, plena, satisfecha, muy contenta, luego no sé ni por qué pero me siento triste como que me hace falta algo”** y siente mucha soledad, su sabor favorito sigue siendo **“El dulce, el dulce, si, soy muy dulcera, me gusta mucho lo dulce, pero lo demasiado dulce”** el mismo.

Desarrollo de enfermedades

La falta de información ocasiona que se crea que las enfermedades son “caídas del cielo”.

Para la familia de Anita las enfermedades eran consideradas importantes pero no tenían los medios económicos como para acudir al médico y mucho menos para

comprar medicamentos, por lo tanto Anita no fue atendida cuando desarrolló anemia a la edad aproximada de 8-9 años ***“Te digo que la anemia, y yo tenía desde allá del rancho, nada más que éramos bastantes y no había médicos y luego no había los medios, fíjate que me empezaba a salir mucha sangre, mucha sangre por la nariz y por la boca, por la nariz, por la boca y eso era todos los días, todos los días, entonces ya cuando nos vinimos para acá, este yo me le desmayaba a mi mamá por donde quiera y ya de 9-10 años, a los 8 años, bueno donde quiera, me pegaba el sol y me desmayaba, me desmayaba”***. Dentro del discurso de Anita se nota como es que ella concibe las enfermedades, pues considera que aparecieron de la nada alojándose en su cuerpo, por lo tanto no se asume como responsable del desarrollo de las enfermedades que padece ***“y después cuando me casé, ves que los hijos te comen todo por dentro y quedé peor, no más delgadita, más delgadita que mi hija, yo estaba embarazada pesando 36 kilos, y este una niña que se me murió por lo mismo, y este fue la primera enfermedad que yo pienso que se me vino, de ahí se me vino ya los dolores de cabeza que ahora es migraña”***, Anita considera que la anemia “regresó a ella” cuando estaba embarazada pues no se alimentaba bien durante el embarazo porque tenía muchas náuseas ***“físicamente y moralmente me sentía yo muy mal, mal porque físicamente los tenía yo muy chiquitos y como casi no comía yo y siempre estaba yo mal, tenía muchas náuseas, este no tuve yo los cuidados que hubiera querido darme en ese momentos, por cuidar a mis otros niños porque soy de las mamás que se entregaron en cuerpo y alma si el día tenía 30 horas las 30 hora eran para mis hijos, entonces yo me dediqué a ellos y me olvidé de mí y no me atendía aunque estuviera embarazada entonces nada más me dediqué a ellos y este ellos este nacían chiquitos, de por sí todos son muy flaquitos, yo creo que por las náuseas casi no comía, y este comía poco por los mareos y por los desmayos me sentía mal por eso, pero también me sentía mal por que eran unos dolores espantosos te digo si un embarazo es difícil ahora en seco, te digo son peores porque al menos en agua pues resbala te***

ayuda a aminorar lo dolores, Anita dice que sus embarazos fueron complicados porque los tenía con muy poco líquido amniótico.

Además menciona que tenía problemas en términos de anticoncepción, ya que **“porque salía yo embarazada, fíjate que decía el doctor, que soy muy, hay unas que son como usted señora que con todo lo habido y por haber sale embarazada”**, pues dice que le aplicaban inyecciones, anticonceptivos y aún así se embarazaba.

Desde muy joven Anita ya había desarrollado algunas enfermedades, **“Pus después de la anemia eh ya no, ya no mmm ahorita después progresé bueno, yo pienso que el dolor de cabeza se me hizo después migraña que también ya no se quita”** la mayoría de las veces los médicos junto con el diagnóstico le dicen al paciente que su enfermedad es incurable, por eso Anita considera que todas las enfermedades que padece son incurables y por tanto cree que debe aprender a vivir con ellas durante toda su vida. Los dolores de cabeza los comenzó a sentir alrededor de los 14-15 años los cuales experimenta todavía **“y hasta la fecha, y este de ahí me vinieron la gastritis, la colitis, la hipertensión y este y ahora tengo la migraña que siempre he tenido”** al preguntarle a Anita por qué considera que padezca migraña, contestó que **“no, yo pienso que porque perdí mucha sangre, yo pienso y como no fui tratada, yo pienso o quiero pensar eso”**, además dice que **“tengo arritmia cardiaca”** cuando ella habla sobre las enfermedades se le escucha mucho decir: *tengo*, por lo tanto le pertenecen a ella son “suyas”, el afán de sentir que le pertenece algo hizo que Anita sienta y viva de esta forma los padecimientos que desarrolló. La razón por la cual dice tener arritmia cardiaca es que ésta se disparó a causa de un susto muy grande que vivió cuando su esposo intentó asesinarla.

A la edad de 35 años comenzó con gastritis, además se encuentran la menopausia **“ayuda bastante la menopausia para estar con estos cambios! (tono irónico) bueno ahí se siente horrible, bueno ya estoy en el climaterio,**

ya voy de salida, ya con esto tengo 7 años y ya voy de salida, ya me dijo el doctor que estoy en el climaterio y ya espero que falte poco 1 o 2 años” para Anita estar en esta etapa de su vida resulta ser muy incomodo pues se siente irritable todo el tiempo y tiene cambios radicales en su estado de ánimo además se siente más deprimida que antes. Además de todas las enfermedades ya mencionadas, Anita cuenta que se lastimó la cintura cuando ella y su esposo construyeron su casa, pues nunca contrataron a nadie que les ayudara ***“desde ahí me lastimé de mi cintura y me soban y me soban y tomo medicamento estoy en cama una semana no salgo”*** necesita permanecer en cama durante varios días pues el dolor según ella, no le permite seguir con sus actividades. Pero además de que Anita deja sus actividades en nombre de todos los dolores que siente también obtiene beneficios ***“como ahora que estoy malita pues ya me quedo aquí con mis hijos para que me cuiden*** llamar la atención y el cariño de los demás por medio de una enfermedad regularmente funciona sino es que siempre, como Anita siempre se ha sentido sola, la enfermedad le sirve como un buen pretexto para estar con sus hijos y ser atendida por ellos.

Medicina alópata: Tratamientos

Los padres de Anita se preocuparon por el estado de salud en el que se encontraba y después de que los síntomas de la anemia se manifestaran, acudieron con un médico con el fin de tratar las hemorragias que padecía y como no contaban con los recursos económicos suficientes y ya estando en la ciudad, acudieron a un DIF donde atendieron a Anita y le diagnosticaron anemia de tercer grado a un paso de ser leucemia, ***“yo namas recuerdo que me daban vitaminas y, y me daban me ponían inyecciones y daban mucho de comer hígado, hígado nada más eso si recuerdo, cualquier clase de hígado y como sea pero eso si me daban mucho”***, mientras duró el tratamiento pues su familia es de bajos recursos por ello no pudieron solventar el tratamiento hasta el final, después del tratamiento se sintió mejor pero después de un tiempo comenzó a sentirse de

nuevo mal ***“Fueron muchos años porque después de ahí como que nada más me lo trataron un tiempo, vieron un poco mejoría y ya no se trato hasta después, mucho después de que yo me casé, ya y otra vez me vi mal porque aunque yo no estuviera embarazada me desmayaba y me seguía desmayando, y otra vez me volvía, entonces me dijo el doctor que tenía anemia pero ya no tan fuerte entonces ya yo me traté en el seguro, pero ya yo casada con mis hijos, yo me la traté hasta que no me la quito supuestamente el doctor con pura vitamina me acuerdo era puro complejo D y también comía mucho hígado y carne de res, si, leche y caldo de pollo me dijo el doctor”***, en el seguro fue tratada Anita y sólo cambiando sus hábitos alimenticios y tomando las vitaminas es como se pudo sentir de nuevo mejor.

Anita considera que la migraña es incurable por ello se resigna a vivir con ella por siempre, diciendo que la única opción que tiene es tratarla con fármacos ***“los estoy este, pues este tratando, sobrellevando pues tratando porque ya no se quita la migraña ya nomás con medicamento y es lo que tomo ahorita, traigo conmigo, cargo mi pastillero! Es la cydolin con la que me estoy tratando la migraña”***, parece estar tan acostumbrada a vivir enferme pues hasta tiene un pastillero que lleva con ella todo el tiempo como ella señala, además se mantiene anestesiada la mayor parte de su vida, al preguntarle sobre la frecuencia del consumo del cylodin mencionó que ***“Cada vez que me duele la cabeza, porque este yo identificó muy bien (lo dice con un tono de orgullo) pues aproximadamente una vez o dos veces a la semana depende este si me hacen pasar un coraje, o estoy estresada o algún problema que yo tenga me viene el dolor de la migraña y este yo los identifico muy bien, me identifico el dolor de una desvelada, de gripa pues de la migraña la identifico, siento que me va a dar y me tomo la pastilla pero tiene que ser con coca”*** para Anita el estar drogada la mayor parte del tiempo le produce placer, ya que anestesia su cuerpo contra el dolor y cualquier otro síntoma, vive ignorando las señales de su cuerpo ***“No, no yo me la inventé (sonriendo) yo me la inventé es que solamente así me hace porque hay! Te juro que yo me volvía loca antes si***

estas pastillas, me dijo Manuel (su actual esposo) una vez le dijo una señora que abrazada de un árbol este que me pegaba la cabeza, así que la tuviera yo bien pegadita para que se me, y ahí estoy yo jajaja, te lo juro que si lo hice, mira es que yo una vez me intoxicué, pero o sea no lo hice a propósito es que lo hice yo no, yo ya me estaba volviendo loca del dolor de cabeza es que son unos dolores insoportables, yo me jalaba y me gritaba y me pega en la cabeza y te juro que me estaba volviendo loca y, y no me hacían nada, le digo a las niñas tenía yo aspirinas cafi aspirinas me tragué 10 ¡a ver si ya se me quita! (molesta) ya no soporto y me las tragué con coca y este yo como que me drogué es que ya no supe nada de mí ya estaba hablando sola, o sea estaba yo drogada yo pero ya ahora con un cydolin mira santo remedio”.

Aunque considera que las emociones se relacionan con sus molestias físicas, aun no tiene clara la relación que hay entre éstas ***“y tampoco tomo medicamento para la gastritis o de vez en cuando, cuando se me inflama mucho tomo la butiolotina y este que se me quite el dolor porque luego se me inflama cuando hago un coraje y me siento muy mal cuando se me inflama, pero yo sé que, yo sé que si como bien, por ejemplo no grasas, refresco, picante y todo eso, yo se que estoy bien, les digo a mis hijas que estoy panzona pero que es normal, ya no se me quita con nada”*** en cuanto al tratamiento médico de la arritmia cardiaca Anita dice ***“es si me lo controlo con medicamento también pero lo tomo nada más me empieza a faltar la respiración cuando hago un coraje muy fuerte, cuando tengo una discusión fuerte y empiezo y me empieza a doler entonces ya me tomo la pastilla y me calmo”*** usando la medicina como solución a sus malestares no se lleva a cabo ningún aprendizaje en cuestión de la solución de problemas pues nunca deja que sea ella, su cuerpo quien trabaje, sino que todo el trabajo lo deja en manos de los doctores y de los fármacos, no se enfrenta a la búsqueda de soluciones, sólo reprime los síntomas de su cuerpo usando la menciona como una “barita mágica” que soluciona todo de una manera rápida y eficaz sin esfuerzo propio ***“Dicen, dicen que si hay solución pero es que yo soy muy nerviosa porque dicen que todos mis males vienen del estrés pero yo soy muy nerviosa y no me puedo controlar...”***

no, no nada más realmente el medicamento que me recetaron es tranquilidad y reposo absoluto, le digo al doctor dígame a donde compro esa medicina, pues si porque con 5 hijos no puedo tener la tranquilidad". Para la colitis no acostumbra tomar con regularidad las pastillas, pues sólo dice que las consume cuando ***"me tomo el medicamento cuando realmente lo necesito"*** pues dice controlarla con su alimentación, pues no consume picantes, grasas, etc.

Para la medicina el extraer o reemplazar la pieza que está fallando en la máquina llamada cuerpo humano, es completamente normal y necesario para "curar" alguna anomalía, Anita fue víctima de este enfoque pues al acudir con el médico a causa de que ningún método de anticoncepción le era efectivo ***"me ponían inyecciones, anticonceptivos y nada hasta al el último que hubo la necesidad de operarme, a los 24 años me operaron, si muy joven y eso no se operaban en ese tiempo tan jóvenes, pero me operaron debido a las circunstancias, porque me dijo el doctor usted a los 50 años cuántos hijos va a tener"*** así la intervinieron logrando que Anita no pueda concebir, perdiendo así la capacidad de dar vida.

Además de sentirse mal por todo aquello que padece, Anita se encuentra en la menopausia ***"luego estoy peor porque como estoy e la menopausia ahorita estoy tomando estrógenos entonces este mm cómo te explico, como a veces tengo el período o a veces que ya no namás tengo los síntomas entonces como no me baja y no genero ya yo estrógenos no es un complicadero de hormonas que tengo en mi cuerpo pues este olvídате estoy mal, vienen mis cambios de carácter, mis cambios de todo"*** lo que le parece insoportable pues se siente más deprimida que antes.

La comida, angustia-miedo: mala combinación

Anita nunca mencionó haber sentido angustia o miedo mientras comía, pero si desarrolló anemia, su alimentación no era la adecuada, entre otras circunstancias.

Regularmente comía sola cuando era niña pues su mamá y su papá trabajaban todo el día, ***“con mis hermanos y era raro con mi papá casi no venía como trabajaba el pobre todo el santo día”*** así que compartía los alimentos con sus hermanas, quienes en ocasiones preparaban los alimentos.

Una infancia con maltratos

Sobre el maltrato durante la infancia Anita menciona que ***“una vez me pegó mi mamá y también mi papá alguna vez me pegó en la cabeza, pero así un manotazo, casi no eran así de, de, de golpes, nos castigaban y nos gritaban pero casi no hubo golpes”***, aunque no recibían golpes, siempre había gritos pues a Anita le parece normal que le gritaran con frecuencia, además eran castigados ***“nos quitaron mucho de diversión o de cómo se viviera”*** la educación conservadora de sus padres debido a la época, religión y la región geográfica en la que habitaban (provincia) tuvo como resultado que le prohibieron a Anita salir a divertirse y a conocer gente y vestirse como ella deseaba.

Además Anita cuenta que sus papás tenían regularmente peleas y discusiones pues su papá era muy agresivo y enojón ***“mi papá fue muy mujeriego y muy golpeador, la golpeaba mucho y este era de esos hombres de antes muy necios, muy tercicos y este la golpeaba mucho”*** ella nunca mencionó esto como un acto significativo pero el presenciar estas discusiones le afectaron de alguna manera ya que ahora asegura que ningún hombre es fiel y que en nadie puede confiar. Incluso se casó con un hombre igual a como describe a su padre.

Violación sexual

En ningún momento menciona haber tenido ninguna experiencia de este tipo, pero por la descripción de la relación destructiva que mantuvo con su ex esposo en la

que había mucha violencia, se puede pensar que lo más probable es que Anita haya practicado actividades sexuales sin desearlas y través en algún momento sufrió violaciones sexuales, aunque no lo mencionó pues se rehusó en tocar el tema pues sentía mucha pena.

Mi papá es alcohólico

Anita tras verse inmersa en tantos conflictos como la infidelidad de su esposo acudió también al alcohol para esconderse tras el y si no estaba anestesiada por las tantas pastillas que consumía, estaba drogada usando las botellas que había en casa.

Ya no quiero vivir

En ningún momento Anita refiere haber tenido ideas o intentos suicidas, pero al final el no comer y dejar sus actividades conducen a una muerte lenta.

La soledad y la culpa me acompañan

Desde pequeña Anita se sintió sola pues su mamá no la cuidaba cuando estaba pequeña pues siempre estaba trabajando, ella recuerda que sus hermanas ***“las mayores me cargaban, me cuidaban cuando estaba enferma, porque era muy enfermiza, me cuidaban mucho y me acuerdo mucho, fíjate mi hermana la mayor me lleva, me lleva...23-25 años luego dicen que es mi mamá”*** tiene más recuerdos de sus hermanas que de su mamá en lo que se refiere a su infancia. Aunque no convivió mucho con sus padres, por sus ocupaciones; el esfuerzo de sus papás de trabajar toda su vida permitió que Anita fuera la única entre sus hermanas en estudiar hasta la secundaria, lo cual en su momento era un logro pues los recursos económicos eran limitados.

Anita y su ex esposo se embarazaron antes del matrimonio, ella no les quiso decir nada a sus padres sobre su embarazo, pero cuando se enteraron **“mi papá supo y se dio cuenta que ya estaba el niño ahí, que yo ya iba a dar a luz se enojó muchísimo, me dijo te casas o te vas, ya con eso, ya para que te casas, ya para que te hacen fiesta, no, no ya ahorita te me vas con él, es más del sanatorio ya quería que me fuera para allá, para su casa, digo papá pero si yo ya tengo todas las cosas: -no me interesa, lárgate ya con él!, estee en ese tiempo no me quería hablar mi mamá”** Anita esperaba que sus papás la apoyaran durante el embarazo pero la dejaron sola ignorándola por completo lo que le pareció muy difícil **“ya para mantener tantos se me hacía bien difícil cuidarlos a todos al año, al año un montón has de cuenta que tenía gemelos, apenas tenía uno un año y ya estaba el otro dos pañales, dos mamilas, y decía yo ¡hay como le hice! Y yo solita y chiquita te digo nunca le dije mamá ayúdame, pero me separe mucho y mi familia me dejó mucho en manos de aquella gente como no estaban de acuerdo me dejaron allí”** se sintió abandonada por sus padres, pero en esa etapa en especial por su mamá, ya que por ser mujer igual que ella, Anita esperaba que su mamá le acompañara, aconsejara y apoyara en su papel de ser madre.

Anita siempre esperó más de su mamá, pues aunque no había mucha comunicación entre ellas, Anita decidió compartir con su mamá la idea de separarse de su entonces esposo **“Si hubo una vez que yo le dije a mi mamá, fíjate que eso no se me va a olvidar: mami, mami ya no aguanto, sabes que ma’ (baja el volumen de su voz) yo quisiera dejar a Mario, yo es que es bien grosero y bien sínico ya hasta en el carro trae trajes de baño de viejas y luego es bien descarado, lo dejo y haber si escarmienta y ya se compone, no a la casa no así te casaste y así te quedas, y así va ser para toda la vida porque así dice el padre que es para toda la vida, y ya ¿quién más me iba a apoyar? Luego con tantos chamacos, ¡me tuve que aguantar! Y ya pues de ahí como 15 viejas, golpes se daba gusto el señor y ni quien, ni como ni a donde acudir, y me aguanté o sea jamás, y es muy feo eso que no te apoyen”**

Anita se sintió muy sola pues nunca se sintió apoyada por nadie y mucho menos por su mamá, lo cual le afectó demasiado. Pero la educación y la religión de su mamá no le permitieron apoyar la idea de Anita, pues el separarse de su esposo para ella es considerado malo, por ello rechazó las intenciones de Anita considerándolas incongruentes con los valores que ella como madre le había inculcado por ello Anita se sintió sola pues no obtuvo el apoyo de su madre que ella esperaba, además se sintió confundida pues Anita consideró en algún momento que el separarse de su esposo era una mala decisión pues podría ser mal visto por la sociedad y por supuesto por sus padres.

Una de las razones por las que Anita se siente sola es porque ***“no soy amiguera no, no así como me ves no tuve una amiga y no la tengo ni la tendré, porque no confío yo en la gente y este soy muy especial, y es gente fea, es muy fea en la gente, no creo en la amistad ni creo en las personas, y jamás engañan y todos mienten, todos mienten y todos engañan”*** tras la infidelidad de su padre para con su mamá y el engaño de su esposo Anita vive peleada con los demás odiando a hombres y mujeres por igual, pues para ella los hombres son mentirosos y las mujeres son unas “golfas”. Por ello no mantiene ninguna relación de amistad fuera de la relación que lleva con sus hijos y su actual pareja. Las redes sociales son importantes para superar las crisis, el mantener vínculos sociales importantes como relaciones de amistad resultan importantes en la superación de crisis emocionales pues son como parte del sustento de la persona, en este caso Anita contó siempre con el apoyo incondicional de sus hijos lo cual como describe Anita le fue de gran ayuda.

Asegura extrañar a su ex esposo porque ***“es que en mi cumpleaños mis hijos si se acordaron de mí, pero se fueron a la escuela y antes la comida, los mariachis, la botella, no su flaca no se podía quedar sin nada, era un hombre detallista, muy esplendido, con sus hijos no pero conmigo si, porque siempre fue viejero, y golpeador pero eso si detallista porque antes tenía un espejo y ahí me escribía felicidades o que tengas un buen día, fuera lo que***

fuera era detallista y eso me gustó mucho de él, y ahora lo extraño, porque Manuel no tiene nada de eso ni se acuerda de las fechas", Anita parece esperar siempre más de los demás es por ello que todo el tiempo sufre decepciones y siempre se queja de sentirse sola cuando su familia no está con ella porque está haciendo sus actividades.

Anita en ningún momento mencionó haberse sentido culpable por embarazarse antes del matrimonio, pero cuando platica su experiencia dice que falló a sus papás, ***"porque ya sabes en ese tiempo, porque fallé, por lo tanto considera haber hecho mal al tener relaciones sexuales durante el noviazgo, "ya lo vieron hijas así hablan los hombres y ustedes tienen la culpa, porque ya casi ninguna es señorita, les meto miedo al matrimonio y no se quieren casar uno tiene 30 años y la otra 28 yo creo que por eso no se casan, mejor, es bonito tener relaciones, tener hijos pero todo a su tiempo"*** incluso les transmite miedo y culpa a sus hijas.

Además de sentirse culpable por haber tenido relaciones sexuales antes del matrimonio, Anita se siente culpable por mantener una relación de pareja con alguien más ***"sabes todavía me siento mal, como incómoda, como si yo hubiera hecho algo malo, porque una vez lo vi yo iba con Manuel y lo vi cara a cara y les digo a mis hijas no me gustó y le vi la cara muy triste a él y no me gustó, no quiero volverlo a ver triste ay no sé, dicen que no se si bien o mal me quería aunque es una persona muy inestable, pero yo hasta la fecha me siento mal, pero yo me siento mal porque en mi familia nunca ha habido algo de esto, nunca pensé que yo fuera la que les pusiera yo el ejemplo de que dejaran a su marido, de que se dejaran, nunca, fui yo la primera entonces este pues por eso y muchas cosas ya sabes que se ve mal"*** la educación y la religión que sus padres le inculcaron, aun le pesan a Anita pues considera que lo que hizo es mal visto por la sociedad por ello se siente un poco de culpa.

Aunque Anita dice que **“Antes di que ya no me siento tan culpable, antes tenía yo una culpa lupita, de todo, de todo, me sentía culpable de todo cargaba yo, ahora ya me ayudó mucho Leonor (su terapeuta) en su momento y ya me explico muchas cosas”** ahora menciona que gracias a la terapia ya ha superado mucha de la culpa que traía cargando.

Una fuga: el alcohol y otras drogas

Anita consumía alcohol y fumaba demasiado cuando se sentía desesperada **“yo estaba bien borracha tomaba las botellas y me ponía a gritar y a llorar bien desesperada ya no sabía que hacer yo hablaba y le hablaba y le decía ya no tanto por nosotros pero para estar bien, si lo quería porque era el padre de mis hijos pero ya era feo era horrible saber que estaba con la otra, es un infierno una tortura para ti como mujer”** el tomar y fumar resultaban actividades más sencillas para Anita en comparación a la decisión que debía tomar de separarse de su esposo después de los maltratos recibidos.

Además de tomar en demasía Anita dejó de comer **“como uno seis meses si comía muy poquito, pero lo que comía se me atoraba en la garganta y este fumaba y tomaba, tomaba, tomaba, tomaba y llorando y mi cabeza y vino”** la comida al igual que los reclamos, los gritos y el llanto se le atoraban en la garganta pues estaba conteniendo todo aquello que debía sacar de su cuerpo y de su vida. En el alcohol encontró el calor y la sensación de placer que no encontró en su pareja.

Evadiendo la responsabilidad

El verdadero significado de la depresión es el miedo y la indiferencia hacia la vida por eso y porque el flujo de energía se bloquea Anita cuando se deprime pierde

todas aquellas ganas que podían existir en ella para llevar a cabo sus actividades **“pero me, me levanto y así desganada nada más me baño y ya así y no me pinto y parezco enferma y me siento enferma no físicamente pero sí moralmente, no tengo ganas y así me siento, bueno me he sentido estos últimos años por lo mismo”** vivir triste durante años no es benéfico para nadie pero para Anita la depresión tiene sus ventajas pues muchas de las veces justifica su indiferencia hacia la vida y su inactividad culpando a la depresión y a la menopausia que considera en parte, causante de su depresión y su ira.

Anita se describe como **“yo fui muy feliz la mamá más feliz del mundo y yo siempre que sueño a mis hijos los sueño chiquitos es lo que más deseo tener a mis niños chiquitos, le digo yo fui feliz a pesar de que hubieron golpes, a pesar de que me engañó tanto te juro que fue la etapa más feliz con mis niños, la disfruté mucho, y por eso estoy tan apegada a ellos hasta ahora necesité al psicólogo para separarme de ellos, me pegué mucho a ellos, pegada como chicle, estaba pegada a ellos y porque me metía en todo, porque así estaba acostumbrada, porque nunca me dediqué a nadie mas , mas que a ellos, pues aquí estoy con mis hijos y allá con Manuel (su pareja) me dice Manuel que ya dedícate a ti, ya déjalos, dedícate a mí, pero no y estoy ay como estarán mis hijos, y estoy así acostumbrada, a Manuel lo podría dejar de ver una semana pero a mis hijos no y eso es lo que está mal, me dijo la psicóloga déjalos que caigan, todavía no”**, pero el apego que tiene hacia sus hijos, muestra que Anita desea evadir la responsabilidad para consigo, pues como lo mencionó anteriormente, cuando sus hijos eran pequeños se olvidó de ella dedicando su cuerpo y su vida entera al cuidado de sus hijos, por lo tanto le parece cómodo seguir viviendo para los demás que pensar más en ella.

Relaciones de dependencia/destructivas

La única relación de noviazgo que tuvo, fue con su ex esposo, al cual describe como golpeador, “mujeriego” y loco. Fue una relación destructiva pues **“mi el**

marido, me mintió mucho, mucho, me engaño mucho, me hizo mucho daño no quiero hablar porque hay muchas cosas que yo no puedo superar ya de eso (se cristalizan sus ojos y habla con tono tembloroso), me pongo muy enojada y me altero mucho todavía es algo que no he podido superar y este me duelen mucho esas cosas” a pesar de que Anita asiste a terapia psicológica no ha superado los conflictos de la relación con su ex esposo pues aún le afectan, lo que es una de las características del depresivo: vivir en el pasado, Anita vive en el pasado pues sufre por lo que ya ha pasado pero esto le sirve para mantener la tristeza en su cuerpo.

Por las condiciones de su relación con su ex esposo Anita consideró terminar la relación, pues vivía una serie de maltratos con él **“a veces llegaba a los 2 de la mañana, a veces a las 5 de la mañana o sea un desastre, no porque esté casada me tengo que aguantar ¿yo por qué me tengo que aguantar?** Anita permitía malos tratos de su entonces esposo, pero Anita refiere que lo que le mantenía unida a él, eran sus hijos, **“Una vez cuando peleábamos antes cuando los niños estaban chiquitos como sabía que no podía ir yo a ningún lado me decía, (tronando los dedos) ándale ahí está la puerta yo creo que si cabes y entonces sabes que Mario cuando estén grandes mis hijos no me voy a detener y un día estas palabras te las voy a decir”** Anita usó a sus hijos como pretexto para no terminar la relación destructiva que vivía con su esposo pues ella afirma que no tenía a donde ir, pero en realidad Anita sentía miedo además de que le parecía cómodo permanecer en esa relación, pues afirma que en el aspecto material nunca le faltó nada, Anita permitió demasiado maltrato a cambio de obtener beneficios económicos **“me hubieras visto falquita, ojerosa y aunque yo tuviera todo económicamente, estaba muy mal con dinero yo no era feliz, te digo no dormía no pegaba el ojo en toda la noche”** y aunque Anita nunca vivió con carencias económicas, reconoce que aun así no se sentía feliz pues su cuerpo por medio de síntomas le daba señales de que el estilo de vida que estaba llevando no era para nada benéfico. Como parte del maltrato que su ex pareja ejercía contra ella Anita menciona que **“me decía que no saliera y me**

encerraba día y noche, mis únicas salidas eran con la escuela, con mis hijos soy muy distraída no te sé cruzar las avenidas grandes, no se te salir no sé andar sola porque cuando salía, salía con Mario nunca salía sola con el me acostumbre a andar con el, no sé subirme a aun camión, no sé cargar cosas porque antes tenía yo sirvienta, yo no hacía nada, o sea me tenían aquí, me hizo tanto mal que me hizo dependiente de él con tal de que yo no saliera, tu vas conmigo y tu no sales ni a la esquina” la dependencia que tenía hacia su ex esposo se encontraba en todos los aspectos de su vida pues Anita afirma no saber andar sola por las calles, es decir se siente incapaz de andar sola por la vida.

Además de todos los maltratos que Anita recibía en su matrimonio, su ex pareja le fue infiel lo cual le dolió mucho **“ya no dormía te lo juro, ya no comía, ya nada mas piense y piense, no te lo deseo que te engañen es horrible, sentí horrible es una cosa que no te puedo explicar como se siente”** Anita como la mayoría de las personas intenta resolver sus conflictos emocionales por medio de la razón lo cual le produjo problemas del sueño pues ya no podía dormir, por lo tanto no podía descansar y canalizaba mal su energía y por eso y entre otras cosas Anita se sentía muy debilitada. Además de la gran tristeza, Anita sentía mucha ira contenida en su cuerpo, así que cuando se enteró de la infidelidad de su entonces esposo, **“saqué las tijeras que tenía en el cajón y le dije: ¡ay eres un maldito desgraciado! Y mis hijos mamá no, y ya le dije hasta de lo que se iba a morir y ya lárgate agarro sus cosas y que se las aviento y ay mamá que te pasa dime, dime, le dije a donde acababa de ir acabo de ver a su papá así y ya no quiero vivir así esto no es vida, es un infierno y le digo quiero que te vayas”** pero Anita permitió que su ex esposo viviera con ella a pesar de haberse enterado de la infidelidad de su pareja, pero menciona que la relación no fue la misma pues ella ya no confiaba en él, **“duramos así como 5 meses pero yo ya no quise porque yo como lo vi nada más lo veía así, yo ya no creía en él, ya no confiaba en él, yo me daba, me asqueaba de él ya nunca tuvimos relaciones, yo ya no lo quería, ya lo odiaba”**, además de que comenzó a notar comportamientos extraños en él **“es un psicópata, el se volvió como loco**

porque el en su cuarto tenía su recamara como de película el hizo se acostaba y ponía una conejota grandota que era mía en una almohada y le ponía un vestido para que el pensara que era yo él hacía ese tipo de cosas y a mi me daba miedo ya y tenía una mirada que me daba miedo, pero nunca había hecho nada, nada mas que siempre fue muy raro aquí”, Anita cuenta que su ex esposo la intentó matar “agarró me quitó mis tenis los dos, me los navajeo ahí, me cortó así (muestra que le corto en la cara sólo de un lado parte de la mejilla y del pómulos) nada mas que yo tengo muy buena piel y me hizo dos aquí en las piernas, el me quitó los tenis, me cortó, me navajeo mis plantas de los pies para que yo ya no saliera, porque te digo que yo ya empezaba a salir más al mandado, al yoga, al seguro o así, ya me voy a volver loca aquí” Anita permitió muchos maltratos de su ex pareja y estos desembocaron en un intento de asesinato en contra de ella. Su ex esposo consideró que había perdido el control sobre ella pues Anita por primera vez comenzaba a hacer su vida “Y me dice yo no te quería dejar, que tu vieras que me necesitabas para cuidarte, pero la verdad yo si te quería matar, pero no me atreví, quería que tu pensaras que te hacía falta”. A pesar de que Anita menciona que ya no quiere saber nada de su ex esposo se contradice al decir que “pero luego lo extraño, porque tenía muchas cosas con el, estaba muy cómoda, extraño muchas cosas de él porque no siempre fue malo, me dejo 5 cosas muy bonita, era muy detallista, me llenaba de regalos, o luego yo ya no sabía en que gastar el dinero y ahora ya ni teníamos ni para las tortillas y lloraba yo decía yo ¡Dios mío qué hice, qué hice! Mejor me hubiera aguantado los cuernos, los golpes, me hubiera aguantado todo, pero yo me sentía mal por mis hijos, ellos me apoyaron si no es por ellos no salgo adelante” Anita dice extrañar toda esa comodidad económica que tenía con su ex esposo, al grado de pensar que cometió un error al separarse de él considerando que el maltrato era necesario para obtener una vida material muy cómoda; pero la relación de Anita como cualquier otra relación destructiva se describe como un ciclo interminable (mientras se permita mantenerla). Detrás de cada acumulación de tensión en la ex pareja de Anita se producía una crisis

explosiva en la que el reaccionaba con violencia hacia Anita y ella lo permitía, pero después de estas crisis de violencia su ex esposo limpiaba su culpa por medio del dinero, dándole a Anita más de lo necesario y llevándola de compras con regularidad.

A raíz de que Anita vivió con un papá golpeador y al tener durante toda su vida una educación “machista”, Anita repitió el patrón que observó desde su infancia ***“Porque todas nadan igual y es lo único que yo he visto y yo odio mucho a las mujeres y a los hombres por lo mismo, este nada más engañan y nada más andan este siendo infieles, y luego hasta digo lo que no por lo que yo he vivido entonces para mí toda la gente engaña y miente toda la gente y, y toda la gente es así, todas, todas las personas que yo he visto por aquí todas o sea es lo único que he visto y es lo único que yo he conocido de mi familia es lo único que he conocido tanto con mi papá y mi mamá, mis hermanos, mi hermano que anduvo con mi cuñada y un relajo que hay bien feo!”*** y esto la llevó a aceptar un sin fin de maltratos creyendo que su papel de esposa demandaba soportar una vida de malos tratos ***“por eso yo ya me quedé muy lastimada, muy traumada en cuanto a las infidelidades, a mí me costó mucho trabajo creer otra vez en alguien y no creo en mucha gente y para mí todas son unas golfas, todas y todos y todas, todos los hombres te mienten y te engañan, todos los hombres son infieles por naturaleza, y son de lo peor (con tono de odio y desprecio) y yo me quedé muy traumada”***. Anita siempre consideró que su ex esposo la maltrató demasiado pero en realidad, ella también se maltrató a sí misma al permitir vivir tanto tiempo en una relación así.

Complacerte es mi prioridad (vida sexual)

Con respecto al tema de la sexualidad Anita en lo poco que mencionó sobre su vida sexual (por vergüenza) no refiere haber practicado ninguna actividad sexual sin estar convencida.

Me deprimó porque...

La depresión al igual que todas las enfermedades son sobrevaloradas socialmente, por eso el ser depresivo resulta ser utilizado como identidad, es decir

en la actualidad la mayoría de las personas carecen de identidad por ello resulta necesario formar parte de un grupo que le identifique y le dé nombre.

Al preguntarle a Anita la razón por la que se deprime contestó que **“No, no me lo puedo explicar y eso es lo feo que se siente porque tu te sientes que no, que nadie te hace nada y tienes ganas de llorar y lloras y grito y me enojo pero por nada en especial, no porque alguien me haga algo”** no encuentra una razón por la cual sentirse deprimida **“le digo al doctor y le digo a mis hijas, es horrible, es horrible que tu te sientas mal por nada, tu no te lo puedes explicar, es algo que no te puedes explicar por dentro, es algo que te sucede por dentro, hay no, no les digo un día me han de entender porque es bien feo pero yo no me lo explico, no me he podido explicar por qué y no hay ningún motivo, a veces si aunado con el motivo imagínate como estas , pero este la mayoría de veces es sin motivo”** . Pero en realidad Anita sufre por cosas del pasado como la relación destructiva que mantuvo con su ex esposo **“ahorita estoy bien bueno tengo algunas cosillas por ahí que me andan, todavía andan así y siento, me veo y me conozco, por eso luego pienso que por eso tengo ciertas depresiones, ciertas tristeza”** por medio de su discurso Anita refleja que identifica de alguna forma sus emociones se relacionan directamente con sus malestares físicos **“aparte por que yo sé que todo eso te viene al estómago, todas esas preocupaciones, todas esas tristezas se te van al estómago, entonces me dijo el doctor no es para menos señora usted ha pasado por muchas cosas y dice la menopausia es feo”** Anita dice sentirse desequilibrada emocionalmente por la menopausia, además de que se encuentra bajo un tratamiento médico para controlar los síntomas de la menopausia.

Además Anita cuando se siente deprimida consigue obtener la atención de sus hijos, ya que cuando se siente muy triste o enferma se queda en la casa con sus hijos para que la cuiden, además Anita no tiene ninguna actividad y por ahora no tiene trabajo.

Como vive sus crisis

Para la familia de Anita, las crisis por las que pasa son consideradas muy importantes al grado de que sus hijos prestan toda su atención, cuidado y cariño hacia Anita cuando se ella se encuentra en estas condiciones.

Las crisis de Anita son un buen pretexto para encerrarse en su habitación y para no ocuparse de su vida **“¡Hay me siento triste, me siento muy triste, muy deprimida, pero muy deprimida! El, al grado que nada más estoy en mi cuarto, todo se me hace feo, me veo muy gorda, estoy gorda pero me veo más gorda, me veo bien fea, me veo bien vieja, veo mi casa bien vieja, bien fea, bien sucia!”**, existe una gran conmiseración en Anita pues siempre se describe como: la que ha sufrido mucho, como la mujer mas fea, es decir como víctima y adoptado muy bien este papel ya que además de reflejarse ante los demás como tal, también lo asumió ante ella lo cual le sirve para seguir en una vida de conmiseración y sufrimiento lo que le permite seguir evadiendo su compromiso con ella y con la vida.

Además durante sus crisis su cuerpo demanda atención por medio de todos aquellos síntomas que siente **“me siento muy mal moralmente y físicamente también porque me duele la espalda, la cintura y luego como me debería de bajar y luego no me baja yo creo que está peor, que las hormonas no sé y este y luego casi siempre me da por estar llorando yo lloro muy fácilmente y hay veces que también me enoja, pero no con menos frecuencia que me enoje o que grite, o que me enoje por nada hay veces que no me soporto ni yo misma”** existe un gran rechazo de sí misma, además de que en su cuerpo guarda demasiada ira y tristeza. Al preguntarle a Anita sobre si **“o sea si yo los pudiera evitar claro que lo haría pero no, no, no se puede es algo más fuerte”** Anita considera que no puede evitar las crisis que vive.

Anita ha recibido el apoyo de sus hijos **“hay veces que me entienden porque hay veces que siento que les caigo gorda jajaja, porque si me entienden mucho me han ayudado muchísimo sin mis hijos no hubiera yo salido**

delante de muchas cosas y mas de esas cosas de las enfermedades que he tenido, no sabes como me han apoyado, me han ayudado muchísimo si no hubiera sido por ellos, ya porque luego si me dicen ya pues ya bájale pero si me han apoyado y he tenido el apoyo al cien por ellos, gracias a ellos he salido” las crisis de Anita le han servido para obtener la atención incondicional de sus hijos, pues Anita refleja mucha soledad por ello siempre desea estar acompañada y necesita la atención de alguien en todo momento.

Ayuda que ha solicitado (AA) entre otros

Socialmente la depresión se le considera como un padecimiento que pertenece al orden psicológico por lo tanto se considera que debe ser tratada por psicólogos y cuando se agrava debe tener la atención de un psiquiatra.

Los hijos de Anita consideraron que lo mejor es que ella asistiera a terapia psicológica, así que Anita acudió a terapia con una psicóloga pero comenta que todavía se siente triste y considera que ***“A lo mejor yo no he sabido como, casi fui un año con ella, con la terapeuta”*** se considera culpable de no avanzar en su vida por medio de la terapia, pero en realidad además de ser ella la responsable, la terapia no ha resultado ser la más óptima pues en ella sólo se ha abordado el aspecto emocional por medio del habla pero nunca se ha trabajado con su cuerpo. Considera que su malestar se debe a los demás, es decir siempre relega la responsabilidad de sus emociones hacia los demás considerando que se siente triste y que sufre por culpa de alguien más ***“y más por lo que yo he visto y he vivido y nadie me va entender, pero cuando tu lo vives son muchos traumas y yo estoy cargando con mucho, ayer me di cuenta que no lo he superado, por eso yo crítico a la mujer y este hasta ahorita todas son unas golfas, por eso yo creo que lloro muy fácilmente”*** Anita acepta que está cargando con mucho peso, por eso el dolor en su espalda y cintura además de otros síntomas y enfermedades, pero además carga también con mucho odio y rencor contra todas las mujeres y por lo tanto también se está rechazando así misma pues ella también es mujer.

Cómo concibo mi cuerpo

La forma en como alguien considera su cuerpo se ve reflejado en el cuerpo mismo, para Anita su cuerpo significa algo muy importante ***“significa mucho, a mi me gusta, bueno si me gusta mi cuerpo, me gusta darle vida y mantenerlo bien, yo me imagino mi cuerpo como una máquina que hay que darle mantenimiento, que tenerla bonita para y que tenga vida y bonita para que te dure más, yo me cuido, yo si me cuido mucho no físicamente pero si moralmente o sea este, o sea en cuanto a las enfermedades si me cuido mucho me dicen no coma esto no me lo como, porque me da miedo caer en una enfermedad que me caiga en cama, entonces mi cuerpo significa la vida, es la vida”*** Anita dice que cuida su cuerpo para no “caer” en una enfermedad, pero ya padece muchas enfermedades, por lo tanto no ha cuidado su cuerpo como debería. Resulta importante resaltar que Anita considera a su cuerpo como una máquina lo cual es un claro resultado de la visión del cuerpo y de la salud en occidente, pero va más allá de una simple visión de lo humano pues esto trasciende el discurso y tal perspectiva se concreta en el cuerpo de Anita, llevándola a considerar que cualquier fármaco o intervención quirúrgica resolverán sus problemas de salud, tomándose más a la ligera la responsabilidad de su salud y de su cuerpo lo cual se refleja en todas las enfermedades que padece.

CONCLUSIÓN: Anita al igual que todas las personas tiene una historia, pero en este caso Anita carga con ella todo el tiempo lo cual le ha llevado a vivir con un estilo de vida lleno de pesares y rencores que obstaculizan su buen vivir, pues la tristeza que ha desembocado en una depresión y la angustia con la que vive le han llevado a desarrollar toda una serie de enfermedades como: gastritis, colitis, arritmia cardiaca, migraña, anemia, hipertensión. El sentimiento de soledad tan hondo que siente, le ha orillado establecer relaciones amorosas de dependencia a tal grado de no saber salir a la calle sola, además de que ha permitido maltrato físico y psicológico.

PACO (SU HISTORIA)

Paco tiene 26 años es separado, tiene un hijo de cuatro años, vive con sus padres, trabaja como obrero, su nivel de estudios corresponde al medio superior inconcluso, su nivel económico es de clase media baja.

Emoción predominante- sabor

El sabor predominante en cualquier etapa de la vida de una persona habla sobre las emociones predominantes así como de la alimentación que se mantiene por lo tanto puede ayudar a comprender la construcción corporal de cualquier individuo, en este caso la construcción corporal de Paco. Durante la infancia de Paco la emoción que más predominaba era el miedo y la soledad y su sabor predilecto era el dulce. Más tarde durante la adolescencia, la tristeza predominaba en él junto con los sabores dulce y picante. En la actualidad Paco vive con mucha tristeza y resentimiento y su sabor preferido es el picante.

Durante casi la mitad de su vida Paco vivió y acumuló mucha tristeza en su cuerpo lo que le llevó a padecer depresión más tarde.

Desarrollo de enfermedades

El predominio de una emoción refleja un desequilibrio en el cuerpo ya que ésta se instala y entonces se producen enfermedades. Paco vivió y sigue viviendo con mucha tristeza es por ello que durante toda su vida a padecido de enfermedades respiratorias ya que la tristeza es la emoción que se relaciona directamente con las vías respiratorias, en el cuerpo de Paco la tristeza se ha instalado en su cuerpo desencadenando padecimientos durante su infancia, adolescencia y adultez como tos y gripe **“no para nada, crónica pues ninguna, pues las normales: sarampión, viruela, gripa, tos lo normal”** para la mayoría de la gente como para Paco, las enfermedades son consideradas como normales o naturales

Medicina alópata: Tratamientos

El dejar la salud propia en manos de un especialista se ha vuelto parte de la rutina de la mayoría de la población, Paco considera que los fármacos son la única solución a sus malestares físicos, por lo tanto prefiere reprimir sus síntomas **“Si, si me da muy fuerte, como no me da tan seguido, siento que si me da en ese momento me da doble y tengo que ir al doctor”** Paco consume fármacos como: antigripales y cuando los síntomas de gripe u otra enfermedad respiratoria son fuertes para Paco, acude al médico para que éste le recete medicamento que aligere y en todo caso desaparezca los síntomas.

La comida, angustia-miedo: mala combinación

Los alimentos que se consumen y las emociones que se experimentan durante la comida son determinantes para la digestión y en el aprovechamiento de los alimentos en cuestión de energía.

La comida es un acto social el cual se acostumbra estar acompañado, por ejemplo: comer en familia, pero para Paco esto nunca se llevó a cabo, ya que desde pequeño comía solo **“no, no me gustaba comer solo, porque siempre necesité de la compañía de alguien y si realmente no me gustaba, porque de niño casi siempre dejaba mi imaginación volar y oía ruidos en la casa, pasos, por eso no me gustaba comer solo”** Paco siempre se ha sentido mucha soledad pues menciona que siempre ha necesitado de alguien. La razón por la cual Paco no comía en compañía de su familia fue porque sus padres trabajaban para que Paco y el resto de su familia se alimentaran pero Paco siendo niño le resultó muy difícil afrontar **“me daba miedo y ya este progresivamente ya me gustó comer solo y también me gustó la soledad”** para Paco el acostumbrarse a estar y comer solo resultó ser una buena estrategia para sobrevivir **“me sentía pasivo, si o sea me sentía tranquilo, muy tranquilo y más cuando ya comía solo ya no me preocupaba de nada, ni tenía que estar haciendo platicas ni nada, yo a lo**

que me dedicaba era a comer y a distraerme así en la televisión y en el radio, nada más” el evadir la realidad era una práctica de Paco para no sentirse tan mal mientras comía, pues la televisión y el radio eran sus únicos acompañantes; en algunas ocasiones su vecino era quien cocinaba y comía con él **“en la casa igual solo o luego comía con mi vecino el si o sea me venía a su casa o el iba y este hacíamos de comer siempre hemos sabido hacer desde chicos, siempre nos acompañábamos”** al preguntarle a Paco el por qué sabe cocinar contestó que **“una porque me gusta, o sea si me gusta la cocina y la otra porque digo el día que me toque una mujer así floja pues ya voy a saber hacer de comer yo o sea no voy a estar atendido a una persona, por eso aprendí a cocinar, nada más”** pero en realidad escuchando su historia, para Paco el aprender a cocinar a temprana edad fue una necesidad más que un gusto por aprender a hacerlo.

Una infancia con maltratos

El maltrato en la infancia de cualquier persona tiene repercusiones y se refleja más tarde en cuestión del establecimiento de relaciones sociales durante la adultez.

Paco menciona que durante su infancia fue violentado por su padre, al preguntarle sobre el tipo de educación que tenía en casa respondió que **(tiembla un poco la voz)“si primero mi mamá era la que hablaba y decía que era lo bueno y que era lo malo y de ahí pues me decía dos tres veces y mi papá no hasta en la escuela me tenía más paciencia, mi papá no, mi papá ya se cansaba y me pegaba no? o se alebrestaba, empezaba a gritar y mi mamá siempre me tenía más paciencia y una de mis hermanas la mayor como siempre fue maestra pues tenía una de mas poquita mas de paciencia en ese aspecto, pues algo así, mi papá no ha tenido la tolerancia para ninguno de mis hermanos ni para mi o sea siempre ha llegado a los golpes”**. El maltrato que Paco recibió durante su infancia provocaron que tuviera problemas académicos en

cuestión del aprendizaje y en la manera de relacionarse con los demás **“bueno es que siempre hay, hubo gente que ora si que estaba más abierta yo era el que siempre estaba callado, me reservaba muchas cosas”** Paco tiene claro que los problemas de violencia intrafamiliar que vivió durante la infancia le afectaron

“y todo eso me afectaba, los problemas que había en mi casa de que se peleaban mis papás, o sea todo eso me empezó a afectar, hubo un, empecé a bajar en la secundaria muy feo, me aventé ocho materias, pero las pasé, ya de ahí en adelante empecé a subir de calificación ya fue algo estable no fue ni bueno ni malo” el maltrato de cualquier tipo tiene consecuencias como el desarrollo de resentimientos contra los agresores, en este caso Paco siente rencor hacia su padre pues menciona que en la actualidad y desde pequeño cuando presenciaba actos violentos por parte de su padre **“nada más oírlos, nada más los oía y siempre me inclinaba del lado de mi mamá, de mi papá nunca le di la razón, siempre del lado de mi mamá, de mi mamá”** prefería más a su mamá.

Violación sexual

Paco no mencionó ser víctima de alguna violación sexual, pero el aceptar tener relaciones sexuales tras el acoso de alguna mujer puede considerarse como un abuso sexual por parte de su pareja y de él mismo.

Mi papá es alcohólico

Una de las razones por las cuales Paco nunca tuvo una relación de confianza con su padre es que éste es alcohólico **“igual abrazaba a mi mamá siempre me inclina, siempre me incliné a mi mamá desde chico hasta la fecha me inclino siempre a mi mamá, si mi papá no, por lo mismo de que nunca convivimos así, por qué porque como el siempre tuvo un problema muy fuerte del alcoholismo, o sea fue lo que, fue el rechazo que yo le empecé a tener, lo quiere ahorita recuperar pero ya no puede, quiere recuperar el cariño de**

todos mis hermanos y del mío y no (se quiebra un poco su voz) ya no va a cambiar las cosas” Paco siente demasiado rencor hacia su padre ya que aunque no lo mencione, el rechazar los intentos que hace su papá para cambiar la relación con Paco son un claro ejemplo de resentimiento ***“con mi papá no tengo la confianza, al estar con él no me siento seguro de nada, siento que o sea como que hay un rechazo entre los dos si nos hablaremos pero hay un rechazo”*** pues aún no ha perdonado a su padre.

Paco como todas las personas que sufren depresión vive en el pasado pues aun le afectan los conflictos familiares que vivió durante su infancia ***“si tomaba si ahorita que ya tiene qué? Trece años sin tomar, pero todo eso siempre lo traigo todo en la mente y o sea esos recuerdos y todo eso, no, no los puedo olvidar”*** Paco sigue cargando con el pasado, lo cual es una de las razones por las cuales se siente mal ***“el venirlo a recoger (lo dice con tono de enojo y tristeza) estaba tirado en una calle, de que siempre me hicieran burla, este si o sea el que este si verlo tirado y no era de un día, eran uno, dos, tres meses de ora si que de estar tomando diario, todo eso yo lo ví y lo viví, desde chico, o sea desde que recuerdo, mas o menos desde los seis años, o sea de ahí fue casi siempre seguido, por qué porque como trabajó en el mercado yo luego tenía que ir o venían a avisarnos que andaba por ahí tirado teníamos que ir a, teníamos que ir por él, si mas o menos seis, cinco años”*** el que su papá fuera alcohólico a Paco le produjo conflictos, ya que vivía con un sin fin de emociones como tristeza y vergüenza lo que culminó en una confusión muy grande al no saber que sentir.

Paco siempre veía como tomaba su papá pues lo hacia regularmente en su casa y acompañado, cuando su papá estaba tomado Paco menciona que ***“conmigo era, no era muy cariñoso pero pues si, si este me daba en ese momento lo que quería lo que le pedía pues si me lo compraba en ese momento, pero de hay en fuera como que, no sé pagaba un sentimiento de culpa o quería quedar bien con sus amigos, si creo que es eso quedar bien con sus amigos y pues***

en ese momento me daba todo lo que yo quería” pero en realidad lo que Paco deseaba recibir de su padre no era dinero, sino atención y cariño de su padre.

Ya no quiero vivir

En ningún momento Paco menciona tener intenciones o ideaciones suicidas, pero el consumir alcohol, tabaco y arriesgar su vida gracias al consumo de estas drogas se le puede denominar intento suicida.

La soledad y la culpa me acompañan

La soledad es un sentimiento representativo de las personas que padecen depresión, en este caso Paco siempre se ha sentido muy solo ya que regularmente se encontraba solo en su casa ya que sus hermanos y papás trabajaban como comerciantes en un mercado, desde pequeño Paco acudía al mercado a trabajar ***“el mercado, les iba a ayudar a mis hermanos y ya me daban dinero, mas a parte me compraban, ya de ahí yo también quise ya vender, junté dinero y empecé a comprar cosas, si pero realmente empecé a crecer y me di cuenta que nunca me gustó vender en un mercado”*** al preguntarle la razón por la cual trabajaba mencionó que era porque le gustaba vender ***“porque veía que traían dinero, porque quería ayudarlos, porque quería estar con ellos, pero porque yo quise no por que me mandaran o algo así”*** pero en realidad Paco decidió ir al mercado porque se sentía solo y el mercado era la única opción para estar con su familia y compartir algo con sus padres.

Desde muy pequeño Paco tuvo la necesidad de ser autosuficiente ***“ya como a los 15, 16 años me volví no independiente pero si ya a hacer mis cosas”*** el aprender y acostumbrarse a estar solo le sirvió a Paco como una estrategia para sobrevivir ante la inmensa soledad.

Además del sentimiento de soledad Paco también se siente mucha culpabilidad pues considera que su consumo de alcohol destruye a muchas personas ***“si y sigues en las mismas y sigues tomando y te vas destruyendo y vas muchas veces hasta llega a matar, no físicamente sino que matas la ilusión de una familia, destruyes mucho inconcientemente, pues sí por lo mismo que te digo las ilusiones aja las he matado, he destruido ora si que mi familia por lo mismo de que me defiende mi mamá o mis hermanos me defienden, se están peleando, pero por qué porque es por mi culpa”*** Paco se siente culpable porque considera que su alcoholismo ha producido problemas familiares además considera que le ha fallado a su familia por las expectativas que tienen en él.

Una fuga: el alcohol y otras drogas

El alcoholismo de su padre, se repitió en Paco, al tener una figura de un adicto en casa y al carecer de un ejemplo en la solución de los conflictos emocionales, entre otros aspectos, llevaron a Paco a usar las drogas (alcohol y tabaco) como una fuga emocional ***“por ver a mi papá, por recordar como era o sea casi, casi yo lo tomé como un ejemplo, pero no, no era así si no que fue el odio que yo le tuve hacia mi padre, fue el odio que le tuve al alcohol y quiero saber que se siente, quiero saber cómo era mi padre en ese, por eso yo empecé a tomar y ya también porque estaba con amigos y me invitaban por no decir no, por no querer esos disques amigos por eso empecé a tomar, ya por eso empecé a tomar”*** Paco asegura que decidió tomar para conocer realmente como se sentía su padre, pero en realidad Paco además de evadir sus problemas emocionales por medio del alcohol también buscaba compartir algo con su padre y el alcoholismo resultó ser una rápida y fácil opción.

El alcoholismo como el resto de las enfermedades socialmente otorgan una identidad, es por ello que Paco considera que su consumo de alcohol es algo que lo identifica y lo diferencia de los demás, pero que al mismo tiempo le incluye en un grupo o círculo social, por lo tanto el “ser el” demandaba salirse de su casa ***“yo***

quería mi libertad porque yo no quería darle molestias a nadie y yo quería ser yo, empecé a tomar y a tomar, pues ahí en la hojalatería pues casi diario tomábamos, o sea me sentía a gusto y este ya de ahí empecé yo me salí realmente de mi casa también por el problema de que empecé a tomar, pero saliéndome de ahí este me vine aquí a mi casa, estuve un tiempo, este trabajando aquí al lado en una hojalatería, pues seguía lo mismo seguía tomando” al preguntarla a Paco sobre si a aumentado o disminuido el consumo de alcohol mencionó que ya no lo consume como antes pues ***“no como antes no, ahorita ya es más yo sé que si es un problema pero ahorita yo me puedo aventar unas dos tres semanas o un mes tomando digo sin tomar, pero cuando tomo es un rendimiento más fuerte, por ejemplo empiezo a tomar ahorita pueden ser las siete y te puedo durar hasta el otro día sin dormir y puedo seguir tomando, si ya aguanto más y este por eso también dejo mis temporadas de tomar o puedo me puedo tomar unas dos y dejarlas también dependiendo con la gente que esté tomando*** para Paco su alcoholismo es cuestión de orgullo, pues considera que su “capacidad para consumir alcohol” es digna de admirarse, lo cual se relaciona con el reconocimiento social pues el alcohol se considera una práctica aceptada por la gente.

Cuando Paco consume alcohol segura sentirse bien ***“me siento a gusto ya tomo porque yo quiero, ya no tomo porque me obliguen o por una tristeza no, ya tomo porque quiero porque me nace porque yo lo he sentido así porque mi cuerpo lo pide que si yo puedo cambiar una mujer por el alcohol si, me voy más por el alcohol, pero si eso es lo que siento pero si me gusta”*** el alcohol además de producir placer, llena el cuerpo de alegría y calor y como la vida de Paco carece de estas sensaciones el alcohol le resultó una buena herramienta para conseguirlas de una forma fácil y rápida cuando el lo desee, aunque claro está los efectos son pasajeros lo cual lo lleva a sentirse anímicamente peor antes de consumirlo.

Evadiendo la responsabilidad

Además de ser catalogada como una enfermedad o un problema emocional, la depresión tras su nombre esconde un gran significado: estar triste para evadir responsabilidad, por ello las personas que sufren depresión se caracterizan por evadir sus responsabilidades **“a los tres días fue cuando avisé que estaba bien, que estaba trabajando, que ya no quería ir a la escuela y pues que ya no quería vivir con ellos, que quería yo mi libertad, pero pues dijeron a está bien, para ver que hacía y al mes me fuero a buscar”** para Paco resultó fácil elegir entre la escuela y el alcohol, así que abandonó su casa porque sabía que si permanecía con su familia debía estudiar y así mismo dejar de tomar, así que decidió trabajar fuera de su casa para mantener su adicción hacia el alcohol.

Paco justifica su falta de compromiso ante la vida por medio del círculo vicioso en el que se encuentra inmerso, es decir el considera que el sentirse deprimido lo llevó a consumir alcohol y cigarro y el consumo de estos propició que abandonará su familia de origen y más tarde propició la separación de su matrimonio y el abandono de su hijo y a causa de estas separaciones se deprimió; lo cual parece interesante pero en ningún momento justifica la evasión de sus responsabilidades.

Relaciones de destructivas/dependencia

El maltrato que sufrió Paco durante muchos años, lo llevó ya en la adultez a tener problemas al establecer relaciones afectivas pues estas se denominan por ser destructivas y de dependencia emocional.

la relación más significativa que tuvo fue con su ex esposa **“de casados al principio fue buena, seguíamos compaginando, llegamos a trabajar juntos, después de ahí me tuve que salir de ese trabajo para buscar otro mejor, se salió ella también, ya después de ahí empezamos a tener roces, por qué porque después de ahí yo ya no la veía casi, ya de ahí empezamos a pelear hubo muchas discusiones y diferencias ya después de ahí empezó a entrar**

más, empezó a ver lo del alcoholismo, empezó a ver ese defecto, empezaron las peleas hasta que un día fuimos a, en ese aspecto yo la orillé a alejarse de mí y buscarse otra persona (se nota un tono de dolor en la voz) oí un comentario por teléfono cuando ella dijo ah entonces si me conviene esa persona pero nada más oí eso, me tuve que salir de la casa con mi hijo y dije pues que sea feliz, y por ese motivo fue la separación” al enterarse de la infidelidad de su esposa decidió separarse ***“nos separamos un 21 de noviembre en febrero ora si que regresamos lo quisimos volver a intentar pero o sea ya había hecho mucho daño por parte de los dos de estar hablando y discutiendo y pues nada más estar a la defensiva los dos, ya de ahí lo quisimos volver a intentar, nos juntamos pero ya no había tanta comprensión ya nada más era por el orgullo de los dos”*** aun con los problemas que había tenido durante su matrimonio Paco decidió regresar con su esposa pero la relación se volvió mas conflictiva pues cada vez existía más y más violencia ***“me sentía mal, por qué porque ya no era lo que esperaba yo ya me había aferrado a algo que no era mío o sea ya nada más era una obsesión si o sea ya llegaba a la casa y la veía y no me sentía cómodo si veía yo a mi niño y todo y por lo mismo por el coraje que le tenía a ella yo ya no lo veía con amor ya lo hacía yo a un lado al niño también por eso empezaron las peleas con ella, realmente si me tomaba dos tres caguamas tomaba todo el día cuando muchas veces me llegó a ver que estaba tomando iba con la primera o con la segunda y me decía que estaba mal y ya mejor me quedaba yo callado ya no discutía pero pues por eso también se empezó a romper esta relación ya de ahí vino uno de sus primos lo invité a la casa mi mamá le rentó un cuarto, por los problemas que había tan fuertes ella se empezó a refugiar en él y pasó lo mismo empezó a andar con él ahora si que la corrí y todo o sea”*** su relación que estaba basada en dependencia orilló a Paco a regresar varias veces con su esposa hasta que esta relación terminó por una segunda infidelidad por parte de su pareja.

El sentimiento de soledad de Paco es tan grande que lo orilló a establecer relaciones de dependencia con otras personas **“es malo utilizar a las personas pero en ese momento me encontré una chava que me sirvió de trampolín para salir adelante o sea si es malo eso no, pero en ese momento era mi necesidad y si me ayudó mucho”** el establecer relaciones de pareja superficiales y no duraderas sirvieron de apoyo a Paco para salir adelante **“dolido por el orgullo que me habían dejado, por el orgullo de que me habían engañado, que pues a raíz de eso yo lo provoqué a lo mejor pero no fui yo todo también siempre va a haber del otro lado, pero yo nada más veía lo del sexo y por eso o sea nunca me gustó encariñarme”** lo cual demuestra la falta de confianza para apoyarse en sí mismo.

Complacerte es mi prioridad (vida sexual)

A causa de la soledad que Paco siente y de la necesidad de estar con alguien y de la búsqueda de placer, **“Porque o sea porque muchas veces nada más es llegar y bueno yo lo he hecho así no? a través de las personas con las que he estado que no es tanto el satisfacerse uno sino en ese momento estar con la otra pareja o sea el no hacerlo nada más como conejos o sea debes de compartir muchas cosas en ese momento ser reina y que te hagan ser rey y a mi me gusta eso elevarlas en ese momento, por eso si me siento bien”** Paco ha practicado regularmente relaciones sexuales con personas desconocidas por el simple hecho de obtener placer **“o sea si en ese momento me gustó y me agradó, hubo química y si se puede pus si y si no ni modo”** . En el aspecto sexual, Paco ha practicado relaciones sin estar convencido y sin desearlas, la educación machista que tuvo en su casa, entre otras cosas, lo orillaron a acceder a tener relaciones sexuales **“Por qué, por no por como orgullo de hombre no querer quedar mal, pero o sea ni termino, ni me siento a gusto ni al contrario me siento mal, yo digo que termine ella y pus ya tan tan”** pues considera que parte de lo que define a un hombre es aceptar cualquier petición sexual

Me deprimó porque...

Paco considera que la razón por la cual se deprimió fue que su esposa se llevó a su hijo y abandonaron su casa ***“se fueron yo de ahí pues llegué a perder mi trabajo no por estar tomando si no porque hubo “diferencias” ahí en el trabajo me tuve que salir y a los días me separo, me quedo sin trabajar, me quedo solo, me aventé un mes tomando por las misma depresión no tanto de ella si no de mi hijo porque ya lo había tenido otra vez y lo perdí lo había perdido, si me aventé un mes ya me andaban matando”*** Paco asegura que las razones por las cuales se deprime son externas, son una causa de actos hechos por los demás, por ejemplo ***“Ahora ya no hay ninguna depresión hacia ella o sea ya hacia ella le tengo un cariño porque es la mamá de mi hijo y después de ella si hubo una depresión y todo con esta chava después de que me la robé si hubo una depresión pero ya no fue la misma porque dije ya no me quiero volver a caer, hubo mucha gente que me ayudó para salir adelante para no hundirme en el alcoholismo”*** Paco menciona que gracias al apoyo de algunas personas no “cayó” en el alcoholismo, pero en realidad Paco sigue siendo alcohólico.

Al preguntarle a Paco sobre la depresión que padece aseguró que actualmente no está deprimido ***“me siento bien o sea hasta para despertar digo, es otro día más hasta para trabajar y digo al rato voy a ir a ver a esta chava, es una gran motivación el trabajo y el tener una persona que te apoya”*** pero a través de su discurso es notable que Paco sigue deprimido pues su problema de alcohol lo ha llevado a arriesgar su vida en muchas ocasiones.

Como vive sus crisis

Tras la separación de su matrimonio Paco se sintió deprimido durante largo tiempo ***“pues de que fueron meses si como un año o como dos años, si, si me duró la tristeza fuerte”*** El alcohol ha resultado ser un buen relajante y proveedor de

placer para Paco por lo tanto cuando se siente triste se dedica a consumir alcohol **“nada más tomaba”** además de mantener encuentros sexuales con mujeres.

Cuando Paco tiene crisis uno de los síntomas más recurrentes es la falta de energía. Las crisis le sirven a Paco como razón para justificar su inasistencia al trabajo **“no yo nunca pedía ayuda, nunca pedí ayuda al contrario fueron por mí, ese mes si llegué a trabajar pero nada más era para solventar el vicio, me aventé un juramento de ocho meses terminando pues si me fui a tomar, después me aventé el de un año”** el alcoholismo que vive Paco le ayudó a obtener la atención de su familia pues se preocupan por él cuando toma demasiado.

Ayuda que ha solicitado (AA) entre otros

Su familia preocupada por el bienestar de Paco, lo internaron en un anexo de AA **“fui anexado, por lo mismo de que ya no lo podía controlar, fue mi familia la que me llevó allá”** y aunque la intención de los papás de Paco fue buena, él sintió que lo habían dejado solo al abandonarlo en un lugar así, además de sentirse juzgado por su familia como enfermo y alcohólico **“Por qué me anexaron aquí, por qué me vinieron a dejar, quién y también conmigo mismo de por qué tomé ese día o sea si, si salí muy rencoroso de todo eso”**. Paco nunca demandó ayuda de ningún tipo, pues considera no tener ningún problema incluso antes de ser anexado nunca había asistido a ningún grupo de AA **“no, realmente yo ni conocía lo que era un anexo, nada no sabía ni que existía y este era tanto mi alcoholismo y el estar tomado que fue la solución más fácil para mi familia por qué, porque yo ya no entendía, o sea hablaba conmigo llegó haber hasta golpes, lo que pasa es que por mi mismo alcoholismo este querían hablar conmigo mis hermanos y yo sentía en ese momento el reproche sentía que me estaban atacando, es que siempre me lo decían tomado, o sea y no me lo sabía decir de una buena manera, por eso casi siempre me peleé con mis hermanos y ahí creo que me tuvieron que anexar”** la familia de Paco intentó hablar con él sobre su problema con el alcohol, pero

Paco rechazaba en todo momento la idea de asistir a un grupo de AA, así que sus padres optaron por llevarlo **“Yo nada más de lo único que me acuerdo es que me tomé una cuba y me perdí, de ahí ya no supe más de mí, desperté y estaba en un anexo y eso fue, estuve cuatro meses y medio adentro”** cuando se le preguntó sobre las actividades que tenía dentro del anexo, contestó que **“el trato fue bueno o sea ahí donde estuve porque nos levantaban a las seis de la mañana para hacer el que hacer, lo que se hace ahí barrer, trapear, temprano nos daban de desayunar y las juntas, o sea nuestra comida y las juntas y si fue bueno, la terapia como de ahí ora si que hasta las siete de la noche”** el estar en las juntas durante meses sólo provocó que en Paco despertarán sentimientos de culpa y rencor al recordar su historia y verla reflejada en los demás **“si de las agrupaciones, yo siempre salí, más que nada como fue mi pena hablar decir lo que yo sentía, decía; es que yo no tomé mucho, es que yo no hice nada o sea creo que si había hecho un gran daño el mío al empezar a estar tomado, después de ahí posteriormente la desilusión de mi mamá, pero pues en ese momento yo no lo veía así yo de ahí salí muy rencoroso con todo mundo con el alcohólicos anónimos, con mi familia hasta conmigo mismo salí resentido”** después de estar un tiempo en un grupo de AA y al no trabajar con su historia Paco mencionó sentirse peor pues ahora siente más rencor que antes de entrar al grupo ya que en ningún momento Paco llevó a cabo el programa de AA como el practicar los doce pasos, pues su ego y sus prejuicios **“ese era mi sentimiento en ese entonces o sea yo todavía estoy joven yo todavía lo puedo dominar”** después de permanecer meses en el anexo Paco decidió salirse **“salí me fui a mi casa, y ya me contaron todo lo que pasó cómo estuvo, si me pegué un rato a alcohólicos anónimos, pero si como te digo yo no quise dejarlo, yo no lo quise dejar (lo dice con tono de orgullo) al contrario regresé otra vez a tomar, como te digo, más que nada regresé a tomar porque estaba resentido con todo eso, por qué porque yo dije esto es para puro viejo, para pura gente que ya no tiene remedio”** Paco justifica su consumo de alcohol, diciendo que siguió tomando porque se sentía muy resentido con el mundo. Para Paco el alcohol resultó una muy efectiva fuga emocional, su

consumo de alcohol lo justifica ante la sociedad y ante el mismo el no trabajar con su historia y enfrentar todo el resentimiento que tiene hacia si mismo y hacia sus padres. El alcohol proporciona un placer fugaz llamado: felicidad, además se obtiene calor del cual carece toda persona deprimida por eso Paco al final de la entrevista mencionó ***“ya ahorita ya a la fecha ya no lo veo así, o sea yo digo las agrupaciones esas son buenas para realmente el que lo quiere dejar, si le ayuda el que realmente lo deja pero pues pero si uno no quiere pues no va a poder ni lo va a dejar”*** que seguirá consumiendo alcohol.

Cómo concibo mi cuerpo

A Paco le tomó bastante tiempo hablar sobre la concepción de su cuerpo pues menciona que nunca lo había considerado ***“este no pus para sentir, para sentirme vivo se podría decir no sé yo digo”*** Paco considera que su cuerpo le “sirve para sentirse vivo” es decir lo considera como algo externo que le ayuda a sentir pero no considera a su cuerpo como necesario para estar vivo.

CONCLUSIÓN: en la mayoría de los casos las personas que sufren depresión padecen alguna dependencia ya sea al establecer relaciones amorosas destructivas como también depender de alguna droga, Paco además de vivir dependiendo emocionalmente de su ex pareja también ha usado las drogas para olvidar por un momento su depresión con el uso del alcohol y el consumo del cigarro. Paco como todas las personas que sufren depresión, se ha escudado en ella para justificar su consumo de alcohol el cual ha usado como una fuga emocional.

RODRIGO (SU HISTORIA)

Rodrigo tiene 24 años es el mediano de dos hermanos, soltero vive con sus padres, sólo tiene la secundaria, es taxista, no practica ninguna religión, es creyente. Su estado civil es soltero y es de clase media.

Emoción predominante- sabor

Los sabores que predominan en cada etapa de la vida de una persona, denotan la prevalencia de una emoción en específico, por ejemplo Rodrigo comenta que durante su infancia el sabor que prefería era el dulce y la emoción que predominaba en su vida fue la tristeza ***“si, fíjate que hay, bueno aquí empieza el problema no? fíjate que yo recuerdo mucha tristeza”*** además de la tristeza también existía ansiedad pues siempre ha preferido el sabor dulce, resulta importante resaltar que Rodrigo recuerda haber sentido mucha soledad. Durante la adolescencia Rodrigo la describe como una etapa en la que ***“(silencio) pues hubo momentos de amor y desamor, tristeza sacado de onda no? chale es muy loco pensar en eso”*** considera que la tristeza es la emoción dominante durante dicha etapa de su vida y el sabor fue el mismo de la infancia: el dulce. Actualmente la emoción que predomina en la vida y en el cuerpo de Rodrigo es la ansiedad y su sabor predilecto es el dulce, Rodrigo considera que la ansiedad que siente se debe a que siente la necesidad de hacer muchas actividades y comenta que al final no lleva a cabo ninguno de los planes que había contemplado. Otro punto importante es que actualmente Rodrigo sigue sintiéndose solo, pues considera que nadie lo escucha.

Desarrollo de enfermedades

El cuerpo no se encuentra exento de las emociones, pues es en él en donde estas se gestan. Se dice que la clave del equilibrio es el movimiento, en este sentido

para que el cuerpo no enferme debe existir un equilibrio, por ejemplo cuando se instala una emoción en el cuerpo se desencadenan una serie de padecimientos; en el caso de Rodrigo la emoción que ha predominado durante la mayor parte de su vida ha sido la tristeza junto con la ansiedad y como reflejo de dichas emociones dominantes Rodrigo se ha visto inmerso en enfermedades de las vías respiratorias resultado de la tristeza que habita en él **“si tuve varias enfermedades, tuve paperas, gripa, de todo”**, además de que ha sufrido fracturas en nariz y brazo producto de la ansiedad **“es que me fracturé dos veces y me dijeron que te tenía un tumor pero que era benigno y luego has de cuenta que si hago mucha fuerza me duele”** las enfermedades de Rodrigo describen la prevaencia de la tristeza y la ansiedad en su vida.

Medicina alópata: Tratamientos

Como consecuencia de la visión del concepto salud en occidente, el cuidado del cuerpo ha sido únicamente tarea de la medicina ortodoxa y las emociones bajo esta lógica, corresponderían al trabajo de la psicología, es por ello que cada vez que Rodrigo padece alguna enfermedad acude con el médico. Rodrigo recuerda que en su infancia su mamá era quien lo llevaba al doctor cuando enfermaba y en algunas ocasiones ella lo medicaba **“mi mamá fíjate que siempre tuve confianza hacia mi mamá ultimadamente no, bueno vas conociendo y te vuelves incrédulo, fíjate que son de las etapas que mi mamá era una reina no? porque me decía tomate esa pastilla y vas a ver que te vas a aliviar y tu sí, pura sugestión a lo mejor no? pero me reconfortaba y ya me sentía bien y ahora no, te digo que es psicológico porque chale si me duele no? que mamá dame una pastilla pero como ya no hay esa credibilidad”** Rodrigo identifica de alguna manera que los fármacos no son una solución a las enfermedades pues considera que debe existir algo más para llegar a sanar como la fe (en el sentido de creer) y las emociones.

La comida, angustia-miedo: mala combinación

La comida es un acto muy importante ya que es una de las formas en las cuales podemos obtener energía, pero la manera en la que nos alimentamos así como las emociones que se viven durante este acto son de gran importancia ya que tienen sus efectos en el modo en el que los nutrientes actúen en el cuerpo.

Al abordar el tema de la comida Rodrigo contestó no recordar las comidas de la infancia ***“no recuerdo, no recuerdo, sería a los 13 o 14 años de hecho antes mi mamá y mi papá entraron a la religión católica y se apartaron de nosotros”*** por ello Rodrigo sentía mucha soledad mientras comía, en la actualidad la ansiedad es la emoción que experimenta mientras come ***“bueno satisfacción, quisiera comer más despacio, más tranquilo, disfrutar más si pero son tantas cosas que quiero hacer un chingo de cosas que luego no hago nada y ese es mi problema”*** durante la comida Rodrigo piensa en todas las cosas que desea llevar a cabo pero al final no hace nada.

Una infancia con maltratos

El maltrato durante la infancia es uno de los factores que predisponen a la depresión y Rodrigo no fue la excepción, durante su infancia sufrió maltrato por parte de sus padres pues el su divorcio le afectó en gran medida ***“te digo yo fue una etapa de un año por mucho, no recuerdo bien que estuve con mi mamá y con el otro señor, después este ya estuvimos aquí”*** , después de un año aproximadamente sus padres regresaron pero los maltratos seguían pues su mamá lo golpeaba ***“mí papá nunca me pegó, bueno si me pegó pero no le gustaba pegarme porque decía que no que las personas nos entendemos hablando, mi mamá si entre su neurosis no sé que demonios pero si era muy violenta ahorita ya no me pega”*** a Rodrigo le pareció más fácil para sobrevivir el justificar el maltrato de su madre adoptando la idea de que ***“era muy***

desmadroso la verdad yo y no trato de disculpar a mi mamá sino que trato de llevar la vida bien relax y no la agarro entonces pero si me acuerdo que luego me encerraba ahí me dejaba o equis cosa, pero si eso era no traumante pero si de enojo y de tristeza no? porque pues te sientes encerrado y a lo mejor eso fíjate que me hizo mucho daño porque luego ora de que me estado bebiendo unas chelas entonces cuando me ha tocado ir a los separos pues son 24 horas ahí no manches son como morir bueno no morir bueno tampoco no exagero pero si o sea yo creo que sí, por eso no puedo estar en un lugar o sea encerrado, me pongo mal, desesperado” además de recibir los golpes Rodrigo muchas veces fue testigo de la violencia de su mamá contra su hermano mayor *“bueno a mi casi ya no me toco porque a mi hermano si veía que le pegaba bien gacho”* como consecuencia del maltrato su hermano mayor desahogaba su enojo contra Rodrigo *“con mi hermano fue bien cabrón porque Manuel (amigo) tenía también un hermano y ellos charlaban y tenían una estrategia para jugar fútbol y el no, juégale y haber si ganamos o por lo regular siempre perdíamos, se desquitaba conmigo y me golpeaba no? entonces era muy doloroso de chiquito no? pues yo era un niño y a veces lo acusaba con mi mamá pero luego no lo acusaba porque lo golpeaban”* Rodrigo se sentía muy solo y triste pues su hermano que era la ultima opción donde podía encontrar cariño y consuelo también infundía violencia en él.

Violación sexual

En ningún momento Rodrigo mencionó haber sido víctima de alguna violación sexual o de algún intento de.

Mi papá es alcohólico

Según menciona Rodrigo ninguno de sus padres padece alguna adicción.

Ya no quiero vivir

El desencanto hacia la vida es característico de las personas depresivas y la mayoría de las veces parece insoportable este desencanto y se acude al suicidio, en este caso Rodrigo nunca mencionó haber tenido intentos suicidas, pero el drogarse con cocaína y alcohol lo llevarían en algún momento hacia la muerte **“no sé como tomarlo como algo chido y triste cuando ya no tenía dinero y era triste cuando te sentabas, bueno yo en mi cuarto ya después con un chingo de ganas de no mames pues como le hago o esperando a que baje mi mamá porque hubo momentos en que ya llegar a la sobredosis no?”** en momentos de desesperación Rodrigo pensó en morir de una sobredosis al sentirse muy solo.

La soledad y la culpa me acompañan

La familia como institución social cumple un rol muy importante en la educación y en el apoyo moral de cada individuo que conforma una familia, en el caso de Rodrigo considera que carece del apoyo de su familia, en especial de sus padres, durante toda su vida se ha sentido solo desde pequeño recuerda que desde la separación de sus padres sentía una gran soledad, además recuerda que **“de lo que yo me acuerdo pues era este chavo quien me cuidaba pero no recuerdo, a mi me han dicho que me cuidaban, por ejemplo yo conocí a un cuate que me dijo no pues tu mamá se iba a trabajar y pues te dejaba un tiempo y yo te cuidaba cuando eras pequeño pero nada más por eso ya de ahí en adelante me cuidaba mi mamá, ella cocinaba ya después de mucho tiempo regresó con mi papá y me acuerdo que ya llegamos aquí y estaba muy diferente la casa y ya vi a mi hermano”** tras estar separados durante un año aproximadamente los padres de Rodrigo se reconciliaron pero eso no bastó para que el ya no se sintiera solo pues comenta que aunque vive con su padre la

relación nunca he sido buena pues considera que no hay una buena comunicación entre ellos ***“con mí papá nunca ha habido relación es que somos muy diferentes, bueno no sé si somos diferentes, pero el no se acerca como padre y yo no me acerco como hijo eh siempre ha tenido un carro y luego ya sabes la talacha no? entonces mi papá trataba de jalarme, pero yo pues no me llamaba y me decía no que siéntate y aquí como le hacemos pero no, yo me aburría y el se desesperaba y me decía no pus ya vete a jugar y yo contento y pues era por eso la situación, y hasta ahorita si puedo platicar con él y decirle qué onda jefe cómo ves esto, si agarra la onda pero luego no me gustan sus formas de ser de él, su manera de pensar no? solamente lo dejo ser”*** aunque Rodrigo vive con toda su familia sigue sintiéndose solo ***“yo creo que aquí en mí familia es cada quien, mi hermano está con su esposa, mi mamá está aparte con mi papá y aquí, aunque somos una familia aquí nadie se mete con nadie o sea cada quien es libre yo creo que ellos son culpables porque por lo mismo ellos son así o sea y me pasaba o me sigo pasando porque luego si necesito que me esa mano dura o que me diga ya la está regando”*** Rodrigo considera que aunque comparten la misma casa no son una familia, pues al preguntarle sobre la relación que lleva con su mamá Rodrigo dijo que ***“ya hasta ni me quiere, no es que me refiero así porque sí me dolió que ya le pone más atención a mi sobrina yo digo que no, porque no yo no sería así de decirlo pero dice mi mamá que sí me resentí de mi sobrina y hubo un momento en que mi mamá si fue mi adoración y si fui hijo de mami ya llegó un momento en que a los 17 18 años ya no me ponía atención mi mamá, o sea ya no me preguntaba, bueno nunca me ha preguntado cómo te sientes? Y trato de disculparla no pero yo a veces quisiera que se preocupara no? y es que la verdad yo creo que nunca te preocupas por mí ni sabes que color me gusta, haber qué color me gusta? No pus no, o sabes qué canciones me gustan? No, bueno alo mejor las sabes porque le subo al volumen no o sea no me conoces, usted no puede decirme que yo soy capas de esto de cosas tan malas o cosas tan buenas y es que no me conoces y al contrario yo si te conozco tu eres así mamá, entonces si se saca de onda y***

por eso evita todo” Rodrigo espera que su mamá se preocupe por él, muchas veces a deseado que su mamá le de muestras de cariño como abrazos y que demuestre su interés hacia él, pero durante el tiempo en que sus papás se separaron, la madre de Rodrigo trabajó para que e él no le faltara la comida y un hogar donde vivir, talvez su mamá no demuestra el amor que siente por Rodrigo como el espera pero esto no significa que no lo ame.

Con respecto a la relación con su papá Rodrigo mencionó ***“(baja el volumen de la voz) es como un ejemplo de vida nada más, lo respeto, lo quiero, lo respeto y lo quiero, pero hasta ahí, si por lo que ha hecho por mí y ya como esta casa y con eso no y me dio el ser y con eso lógico y el se vino de puebla y el se vino con nada, cuenta que con mi abuelita y con mi abuelito se las vió muy difícil por eso lo admiro y le tengo un cariño pero no mucho te digo y así como definirlo pues en palabras chicas y hasta largas eh mi padre es un señor que lo quiero y lo respeto mucho pero hasta ahí, o sea de ahí no pasa, no te puedo decir más porque no lo siento***” ; la conmiseración que Rodrigo practica día con día y el rencor que siente hacia sus padres le ha negado la oportunidad de reconocer el amor que ellos sienten por él.

Rodrigo vive sintiendo mucha soledad pues siempre ha necesitado a alguien ***“pensar, jugar nada más yo creo que siempre he necesitado a alguien por eso trato yo luego de hablarme a mi mismo a ver qué te pasa y luego lo busco en mis amigos porque luego me siento solo a lo mejor no? o luego con la guitarra y ya me pongo a escuchar música***” para no sentirse solo Rodrigo ha intentado encontrar el calor de una familia en sus amigos y por supuesto en el alcohol, pero ninguna de estas opciones le han valido para terminar con su soledad.

Una fuga: el alcohol y otras drogas

El alcohol es una de las drogas más consumidas por personas de todas las edades, además de ser la droga favorita de muchos, el alcohol socialmente representa un sinnúmero de significados pues el consumo del alcohol ayuda a mantener un status dentro de esta sociedad.

Rodrigo comenzó a beber alcohol alrededor de los 16 años y más tarde comenzó a consumir cocaína, al preguntarle a Rodrigo el por qué del consumo de estas drogas contestó que una de las razones por las cuales comenzó a consumir cocaína fue el abandono de su novia **“yo creo que también fue por eso que me drogaba bueno el pretexto ah que mal me siento pero ya”** pero Rodrigo sabe muy bien que la separación de su pareja por dolorosa que esta fuera no justifica en ningún momento sus adicciones.

Como ya se había mencionado antes, Rodrigo no se ha sentido parte de una familia es por ello que intenta encontrar el afecto en otras personas, en este caso en sus amigos **“tiene como tres años que empezó mi problema de adicciones y empezó como un juego no? porque para mí era satisfacción cuando yo vivía en la casa del Manuel y eran cuatro cuartos que eran para nosotros el cobraba una renta y yo como a los 17 16 años ¡estoy arto del viejo y me voy de la casa!”** la soledad inmensa que ha sentido siempre lo llevó a buscar una familia fuera de su hogar, así Rodrigo se fue a vivir con un amigo **“mira estuve viviendo con el dos meses, luego de ahí me moví con otro amigo pero ahí era puro alcohol y cuando vivía con Uriel ahí yo trabajaba en un puesto en Tlalne yo era comerciante y yo llegaba con hielos y ellos tenían cartones de cerveza entonces era de ver una película y charlar si creías en Dios, si no creías en Dios varias cosas, o sea era más chido y más tranquilo”** lo que en realidad Rodrigo esperaba encontrar de casa en casa es el amor y el calor que siempre ha deseado tener por parte de sus padres, pero el salir de su casa y vivir con amigos no le brindó la solución al sentimiento de soledad que le hizo huir de su familia es por ello que el alcohol y la cocaína resultaron ser un buenos aliados para olvidar la soledad y encontrar calor por un momento **“sientes que te**

persiguen, pero son tantos los nervios y sientes que te vigilan, te paniqueas o sea una sensación muy culera o sea la única satisfactoria cuando te drogas como cuando fumas, sientes esa satisfacción has de cuenta que se triplica y sientes bien chido porque te relajas pero después ya te da o sea ansiedad, estuve bastante tiempo, por ejemplo no me drogaba bien, pero si dos veces por semana, trato de ya no juntarme con esas personas o no ir al lugar donde me pudiera drogar, entonces aquí no lo puedo hacer". Al preguntarle sobre la regularidad de su consumo mencionó que consume cerveza cada fin de semana pero justifica diciendo que ha jurado durante algunos meses *"si, bueno cuando yo digo voy a jurar y juro tres meses pero hasta eso si he jurado y si seis meses, y con la banda pus ahí chupando y ahí viendo pero si pude"* pero de nada sirve el que Rodrigo deje de consumir alcohol durante algunos meses si después de ese lapso regresa al consumo y en ocasiones este se presenta con mayor intensidad.

Rodrigo acepta que en algún momento considero que las drogas podrían funcionar como *" yo creo que tenía una esperanza una imaginación que era como las pastillas que me daba mi mamá que iba a ser como una pastilla que me iba a salvar de todo esto no? y no pues ya no es así, no es tan fácil"* el encontrar la respuesta más fácil y rápida que no demande esfuerzo ha sido una constante para Rodrigo; en este caso las drogas.

Nota: a partir de la mitad de la entrevista Rodrigo consumió cerveza y fumó nicotina.

Evadiendo la responsabilidad

El evadir la responsabilidad es la respuesta más cómoda pues no exige esfuerzo ni compromiso alguno ya sea con uno mismo y/o con los demás, Rodrigo como todas las personas depresivas huyó de la responsabilidad refugiándose en las

drogas es por ello que el vivir con sus amigos le ayudó a mantener su vida en la idea de evadir siempre **“ya la casa era de nosotros, teníamos dinero, nadie nos decía nada, luego ya llegaba la banda y luego eran ocho días así de emborracharse y ya llega la demás banda con droga y ya empiezas para ver y ya cuando te das cuenta ya eres adicto”** Rodrigo durante mucho tiempo dejó de trabajar y de practicar actividad alguna pues dedicaba su vida a consumir droga **“y ya empiezas ah no sé a pedir prestado, así de préstame diez pesos no? para completar, pero vas subiendo y yo digo que es muy feo porque ya no vives o sea ya no estás contento contigo mismo, la misma gente se va alejando de ti o tu mismo ya cuando volteas dices;(se quiebra su voz) no pues qué pedo, ya perdí todo, ya perdí novia, ya perdí amigos y a veces hasta la misma familia, bueno a veces es gacho pero a veces es chido porque no me arrepiento, porque eran cosas medias locas las que vivía como adolescente”** la droga le sirvió a Rodrigo como pretexto justifica su inacción en todos los ámbitos de su vida, así como en su rol en esta sociedad como hijo, hermano, hombre, **“pero has de cuenta me drogaba y al otro día bien crudote o con cruda moral y pues ya no te daba tiempo de pensar en hablarle a una chica o darle importancia a las cosas, tonces no sentía esto, porque nada más estás pensando en puras chingaderas y estas viendo de donde consigues dinero y nada más no? porque tu mente está sobre lo mismo y desgraciadamente nada más vives así por esa madre y ya ni te preocupas en ti”** el auto maltrato es común dentro de la depresión, en este caso el evadir la responsabilidad que se tiene con uno mismo es igual a olvidarse de sí, incluso Rodrigo está conciente de haberse olvidado por mucho tiempo.

En la actualidad Rodrigo está intentando dejar la cocaína y lo ha logrado hasta ahora pero sigue consumiendo alcohol y nicotina, incluso durante casi toda la entrevista fumó y tomó cerveza.

Relaciones de dependencia/destructivas

Un punto importante sobre la depresión es la autoestima, las personas que sufren depresión carecen hasta cierto punto de autoestima, es por ello que permiten el maltrato, en este caso el maltrato dentro de las relaciones de pareja.

Al abordar este tema Rodrigo describió sus relaciones amorosas como destructivas ***“de hecho nada más una que duró como cinco años y me dolió mucho, ella creció se dio cuenta y le gustó otro y si me dolió mucho”*** menciona que la relación de noviazgo hasta ahora más importante para él fue dolorosa pues lo abandonó.

Complacerte es mi prioridad (vida sexual)

Dentro de su vida sexual, Rodrigo no mencionó haber tenido relaciones sexuales o practicar alguna actividad al sentirse obligado a complacer a sus parejas, pues el considera que el sexo ***“ya tiene tiempo y ni lo busco quiero que llegue esa persona especial, de hecho para mí el sexo es algo especial y tiene que ser una chica con la que pueda platicar y bueno es mi concepto no? porque luego dicen que entre más mujeres tienes eres más chingón lo cual es una estupidez”*** es un acto importante donde se involucran sentimientos.

Me deprimó porque...

Se cree que el origen de las enfermedades se encuentra en virus y en agentes externos al cuerpo que causan una enfermedad, pero en realidad las enfermedades como la depresión tienen su origen en el cuerpo mismo siendo esta el resultado de un proceso desarrollado por un estilo de vida, una forma de sentir, un lugar determinado, entre otros. La razón por la cual Rodrigo considera que comenzó su depresión fue la separación de sus padres ***“me acuerdo que se separaron mis papás de eso si me acuerdo y estaba muy chiquito y entonces***

mi mamá anduvo viviendo con otro señor no? entonces si me acuerdo de eso, era muy depresivo para mí, si la neta yo lo admito no? porque yo me subía a la azotea y yo tengo un hermano el mediano con el que jugaba y como que lo recordaba y no manches si de por sí yo soy muy pasional más me entraba la nostalgia” además de extrañar a su papá también extrañaba la compañía de su hermano pues siempre estaban juntos incluso fue en la etapa de su vida que recuerda que comenzó a sentir mucha soledad, pues su mamá trabajaba todo el día y lo dejaba solo encargado con un conocido. Vale la pena mencionar que Rodrigo no recuerda gran parte de su infancia, sólo se recuerda triste y solo. Actualmente Rodrigo se siente mejor menciona ya no padecer depresión.

Como vive sus crisis

Las crisis además de servir como catarsis de la tristeza que habita en el cuerpo también resultan, en la mayoría de las ocasiones, ser efectivas para atraer la atención de los otros como: familiares, amigos, entre otros; pero en este caso parece que Rodrigo no consigue llamar la atención de sus padres, ***“no manches hasta yo creo que el peor enemigo he sido yo mismo porque hasta yo mismo me he regañado así como el diablo, como cuando te ponen un angelito y un diablo y acuértese hijo de su pinche madre, si no lo hago por mí mismo quien más se va a preocupar por mí mismo”*** Rodrigo ha vivido sus crisis solo pues nunca se ha sentido apoyado y acompañado por su familia ***“no yo pensaba ya queriendo que bajara mi mamá porque te sientes solo y te sientes triste y te sientes mal no? contigo mismo, con tu cuerpo a veces yo pensaba que baje mi mamá no? para darle un abrazo y decirle que la quiero un chingo, entonces y con un trago de cerveza y escuchando es muy triste”*** . Las redes sociales son de gran importancia pues juegan un papel muy importante en como apoyo en la superación de las crisis emocionales, en el caso de Rodrigo no ha tenido apoyo moral de sus padres y mucho menos de sus amigos, por ello resulta

más probable que Rodrigo consuma alcohol o alguna otra droga como fuga emocional **“y te pones de este lado cuando ya viviste todo eso y recuerdas no pues si te pone en la madre así de yo soy aquel que me pasa conmigo y jeje nada que ver no o sea qué paso conmigo donde está Dios no está, Dios si tu me amas y te haces un chingo de preguntas”** al no tener apoyo de algún ser querido Rodrigo se ha sentido muy solo y abandonado lo cual le ha llevado a pensar que Dios no existe pues menciona que **“creo, pienso o sea creer en un Dios, eso creo pero luego cambio, muertes y luego no viene a salvarnos o ¿dónde estás? O que demonios pasa o ¿por qué no vienes? Si te estamos pidiendo un paro si eres nuestro padre no? te estoy pidiendo paro y no ves nada pues no hay Dios no? al diablo con todo esto, lo necesitas, necesitas creer en algo y yo lo tuve que aprender así porque yo llegué a un momento que pensé ni madres pero no ahora cuando despierto y veo el rayo de sol digo ¡ah que chido! Y no es como antes que estaba bien nervioso y otra vez, otra vez igual y un chingo de cosas que yo me decía a mi mismo” (se queda en silencio y suspira)** Rodrigo ha pedido ayuda a Dios para sentirse mejor y para dejar de consumir drogas pero ha delegado su responsabilidad de dejar las drogas a un ser supremo sin considerar que él es el que tiene que actuar para terminar con sus adicciones, esto desemboca en un círculo vicioso ya que el que Rodrigo crea en un ser supremo le ayudaría y le serviría como base para sentirse más fuerte y así terminar con el consumo de alcohol y cocaína.

La educación machista que Rodrigo ha recibido durante toda su vida, orilló que reprimiera su cuerpo ya que como “hombre” consideraba que no debía llorar y menos en presencia de alguien más **“no, pus aguantarme no llorar no chilles y usted se la buscó, usted páguela no pus era mi psicología, no fijate que las lágrimas no, si sentía este sentimiento de nostalgia de querer llorar pero no me salían lágrimas, si, si puedo pero me resisto, tengo esa defensa muy cabrona, de cómo soy a veces no, no me suelto, pero cuando digo que no pues acá y no tiene nada de malo y luego cuando estaba con un amigo y me decía: nel no me vas a ver llorar a mí, eso es muy estúpido no? pues eres ser**

humano y también te duele, me gusta sacar el sentimiento con una buena rola, me gusta mucho la música, así lo saco, es esa emoción, así de esa manera” Rodrigo reprime demasiado su cuerpo ya que no se permite llorar pues dice que “tiene una defensa” el reprimir el sentimiento de tristeza lo hace fuerte y no vulnerable ante los ojos de los demás, Rodrigo ha usado esta estrategia durante toda su vida: el parecer fuerte ante los demás ha sido un mecanismo de defensa que ha desarrollado para sobrevivir, pues desde su infancia ha sufrido maltrato.

Ayuda que ha solicitado (AA) entre otros

En la actualidad Rodrigo intenta dejar la cocaína pero el alcohol no, para eso se está apoyando en un grupo de Alcohólicos Anónimos ***“pues estoy en el proceso de porque estoy yendo a pláticas de vez en cuando en un lugar que se llama alcohólicos anónimos y conocí a un viejo que me dijo yo me drogaba y un día dije ya no me voy a drogar y no sé lleva diez años sin drogas, que chido y yo lo quiero hacer”*** pero Rodrigo no es constante en relación a su asistencia al grupo, además no sigue el programa de AA es por ello que le está resultando difícil dejar la cocaína y por ello no ha dejado el alcohol ni el cigarro aunque ***“de hecho yo tengo a mi familia y estoy despertando porque de hecho lo que me han enseñado es que yo ya no tengo solución, bueno si hay solución pero yo ya soy adicto y ya no, no puedo ni echarme una porque si me echo una ya valió gorro, porque no es como antes de que nada más me tomo una y ya ni una, ya estoy enfermo y digo que es gacho que forma parte de mi vida”*** pero a Rodrigo le resultará difícil dejar las drogas si no se apega al programa de AA, pues el asistir a pláticas de forma esporádica y el no trabajar con su historia es el reflejo de que Rodrigo evade su responsabilidad para consigo.

Cómo concibo mi cuerpo

El concepto del cuerpo propio es de gran importancia ya que influye en el tipo de hábitos; por ejemplo en la alimentación, la creación de redes sociales, el cuidado del cuerpo, etc.

Para Rodrigo su cuerpo ***“significa, juega un papel, como para estar aquí, para sentir, siento que hay otro lugar, yo no quiero creer que esto es tan sólo un pasatiempo, aunque luego es tan cabrón nada mas estoy aquí por estar y al rato ya no me voy a acordar no? y es muy triste no? porque yo si quiero recordar si hay momentos malos y momentos chidos la neta yo quiero recordar, por ejemplo cuando son buenos no puedo renegar de los malos, todo, todo en esta vida es muy chido”*** considera su cuerpo como algo necesario para “estar”, es decir para vivir , además de ser necesario para sentir. Es importante resaltar que Rodrigo siente que su cuerpo le ayuda en esta vida para estar y sentir pero se basa en la idea de que en algún momento abandonará su cuerpo para seguir “en otro lugar” como el lo llama.

CONCLUSION: Rodrigo como todas las personas que sufren depresión, vive en el pasado y su esperanza se basa en una ilusión del futuro. Su pasado le pesa pues sigue viviendo en él. Rodrigo ha demostrado ser fuerte ante los demás pero en realidad existe una gran tristeza en su cuerpo como en su vida lo cual se ha visto reflejado en su actitud ante la vida: en el consumo de drogas como una fuga emocional, el evadir la responsabilidad que tiene consigo escudándose detrás de la conmiseración al apropiarse de la idea: “estoy solo, nadie me ayuda, nadie hace algo por mí” lo cual le resulta cómodo pues bajo este supuesto la responsabilidad no es de Rodrigo sino de los demás, todo esto lo ha llevado a vivir con mucha tristeza gran parte de su vida y por lo tanto ha vivido depresión que en todas las ocasiones le ha sido de gran ayuda al justificar su inacción y sus adicciones.

CAROLINA (SU HISTORIA)

Carolina es una mujer de 48 años (la doceava de 16 hermanos), casada con tres hijos, vive con ellos y con su esposo, se dedica al hogar. Carolina tiene una carrera técnica de secretaria bilingüe, practica la religión católica y es de clase media.

Emoción predominante-sabor

Durante su infancia Carolina recuerda que prefería el sabor dulce y lo consumía cada vez que se presentaba la oportunidad porque menciona que sus papás tenían pocos recursos ***“lo dulce, lo dulce, salir a la tienda comprar dulces y también nos compraba mucho el pan bolillo porque era el más barato, es el más barato, pero a mí me gustaba el mucho el pan dulce”***, las emociones que más predominaron durante su infancia son la tristeza y el miedo, además de la soledad ***“fue a partir de que entré a la primaria, tenía yo seis años casi siete, yo me acuerdo que entré, entonces desde que entré empezó para mí un, un, ¿cómo se puede decir? Empezó como una tristeza, una soledad, una niña triste y hay que ver porque yo de que recuerde desde que tengo uso de razón fui una niña alegre y ya de ahí empezó cierta tristeza, ya era yo adulta, ya estaba en la escuela ya me tenía que valer por mí misma, me sentía triste porque recuerdo que cuando yo entré a la primaria me sentía muy triste y lloré mucho, mucho porque sentía que iba a dejar mi infancia y fue como de sentirme adulta, fue como de sentirme que mi niñez todo lo bonito lo había dejado atrás ahí fue cuando empecé a padecer, empecé a como sentirme insegura, triste, a sentirme como la más falta de mi madre”*** a partir de que entró a la primaria Carolina sintió mucha tristeza pues y demasiada soledad pues sentía la ausencia de su mamá pues ella esperaba que su madre la llevara a la escuela, que fuera por ella, pero en ningún momento se sintió acompañada por ella. Otro factor que ayudó a que Carolina viviera con tristeza y miedo fue el abuso sexual que sufrió en su infancia.

Durante la adolescencia Carolina recuerda que la emoción que más experimentaba era la alegría y su sabor predilecto seguía siendo el dulce, en la actualidad la emoción que más predomina en su vida es la tristeza y su sabor es el mismo. Además de la tristeza existe mucha angustia dentro de Carolina pues su sabor favorito la delata además menciona que cuando tiene algún problema come entre comidas como: galletas, pan lo cual denota ansiedad.

Desarrollo de enfermedades

Carolina al igual que la mayoría de la población, considera que las enfermedades son cuestión de suerte pues al abordar el tema de los padecimientos que ha sufrido contestó ***“caí en una enfermedad que era bronquitis, se me complicó casi, casi era neumonía hace exactamente un año, estuve postrada en cama cuatro meses sin levantarme más que para el baño, bajé qué? veintidós kilos, estaba yo así en los puros huesos, mis amigas me venían a ver, estaban muy preocupadas y pensé que yo no salía, estuve mal, mal, grave, grave, se curó, el bronquitis”*** la tristeza que Carolina sintió desde pequeña es la que ha predominado a lo largo de su vida y es por ello que su cuerpo enfermó, pues la emoción de tristeza se instaló en sus pulmones y por lo tanto se desarrolló y desembocó en una bronquitis.

Carolina también padece gastritis ***“digamos en la adolescencia en la secundaria, sabes por qué, porque con eso de que me cuidaba y todo este no comía, entonces mi mamá a veces terminaba la comida a veces no, pero a veces ni así aunque tuviera la comida hecha o no hecha yo no comía, que para no engordar, para que no subir mucho de peso, entonces a mi me afectó mucho eso ya en los recesos de la escuela en el receso grande ya me compraba yo una paleta de hielo, una paleta de dulce, unas galletas y hasta en la noche si tenía hambre llegaba a cenar a la casa si no, no cenaba nada hasta desayunar el otro día y eso fue lo que me perjudicó a mí y ya de ahí***

empecé con la gastritis tremenda, hasta la fecha tomo pastillas diario, diario adjudica el desarrollo de su enfermedad a sus malos hábitos de alimentación pues en la adolescencia dejó de comer pues le preocupaba subir de peso entonces Carolina rechazaba su cuerpo cada vez que se veía al espejo y cada vez que se limitaba en la comida al dejar de desayunar y comer ***“y ya después se viene el problema de la gastritis con la colitis tremenda yo pues menos hambre y seguía yo bajando de peso”*** al final Carolina consiguió lo que deseaba: bajo mucho de peso y enfermó más. Carolina inhibió la actividad de su sistema inmunológico y una de sus estrategias para lograrlo fue dejar de comer, por ello y por la tristeza inmensa que siente, su cuerpo desarrolló una bronquitis ***“gracias a Dios nada, no nada más por eso le digo que me enfermé de tristeza y de depresión porque yo le digo que siempre he sido muy sana”*** de alguna forma Carolina identifica que sus emociones se relacionan con su salud, pero aun no tiene claro como es que las enfermedades se desarrollaron en su cuerpo.

Medicina alópata: Tratamientos

Al enfermarse de gastritis Carolina acudió al médico para que éste solucionara su problema de salud entonces comenzó a tomar fármacos para controlar la gastritis y para anestesiar su cuerpo contra el dolor pero Caro menciona que ***“ya después empieza mi problema, porque desde jovencita he sufrido mucho de gastritis, este empieza mi problema de tanto medicamento, todo mi estómago de medicamento como no tiene idea”*** ya que consume medicina para la colitis también ***“han sido varias, han sido varias, el omeprazol, han sido varias marcas, ahorita estoy tomando el genoprazol que omoprazol pero es de los laboratorios de genoma lab, por eso se llama genoprazol y ahorita lo estoy tomando, he tomado también el anzoprazol que es bien , ese es como más fuerte para una gastritis más tremenda, pero ya hora si que la debo de estar tomando por día”*** es común que se crea que la salud propia es responsabilidad de los médicos y demás profesionales de la salud, más aún se cree que los fármacos solucionarán los malestares del cuerpo como una especie de magia que

solucionará el malestar que se siente después de haber tratado mal al cuerpo mismo, Carolina también usa los fármacos como una especie de píldora mágica ***“una por la mañana y este me aguanta para todo el día si yo mañana en la mañana no tomo mi pastilla tengo un dolor tremendo así en el estómago, si yo por casualidad no tengo la pastilla o me olvido de tomarla no puedo hacer nada es ardor con dolor, diario imagínese estar tomando pastillas para, si hay para pastillas se compran las de catorce días pero si no hay para pastillas se compran para siete días y cada siete días, hay que estar comprando y estar comprando, digamos desde que entré a la secundaria desde los doce, trece años hasta los cuarenta y ocho de tomar pastillas, es muy molesto, pero si no las tomo es más molesto sentir ese dolor son ardor, se siente así como caliente con dolor, ya cuando se tiene el dolor hay que tomar buscapina a que se quite el dolor y ya el ardor se va quitando poco a poco y ahora me arrepiento”*** aunque las pastillas que Carolina consume a diario le ayudan a olvidar que padece gastritis y colitis no le resulta cómodo ya que además de que invierte mucho dinero en medicina ésta no le ha curado las enfermedades que padece.

A pesar de que Carolina visitó muchos médicos nunca encontró la cura a la bronquitis que padeció en un momento de su vida, se enfrentó al problema del concepto de salud y curación dentro de la medicina alópata ***“no se imagina cuantos médicos fui a ver, hasta un santero que me habían, una persona allí en Coacalco de una persona que hace limpias y que prende veladoras y bueno anduve en todos lados y nada, se me curó el bronquitis tremendo que me dio con neumonía casi y este no me aliviaba y fui yo con el doctor con tantos que fui y no ya no tiene bronquitis, fui al hospital de las enfermedades respiratorias allá en Tlalpan y este y me hicieron estudios de pulmones para ver este, si no había mal en los pulmones, si no habían quedado dañados o si era algo de pulmonía o no sé y estaba todo bien, mis estudios todo bien, al empezar si me salió el colesterol y triglicéridos altos, pero ya en la dieta me pusieron dieta y ya se normalizaron, después se quita el bronquitis y no me***

reponía y me dejó mal, mal, hasta que ya así me fui a ver un doctor un niño Dios que está allí en Puebla yo creo que fue porque vió a mi esposo que lloró y lloró porque ahora mi esposo ya no, el estaba en que ya no libraba yo esta enfermedad, entonces mi esposo lloró y todo, entonces quien sabe como lo vería el niño que ya empecé a comer porque no comía yo nada, tomaba puro Ensure porque no comía yo nada, nada ni de agua y eso le preocupaba pues a la doctora! Me citaba la doctora cada semana y cada vez que iba eran dos kilos abajo, dos kilos abajo ¡ay! Hasta que fui allá, yo creo que fue tanta fe que hasta me curó, ya de ahí empecé a comer poquito” Carolina como la mayoría de las personas buscó otras opciones al no encontrar la cura en la medicina alópata, así que se dio a la tarea de visitar a curanderos y por último se refugió en la religión y ahí fue donde encontró alivio.

La comida angustia-miedo: mala combinación

Carolina dejó de comer durante muchos años, desde la adolescencia no acostumbraba comer, la comida se relaciona directamente con la madre, por lo tanto Carolina le guardaba mucho rencor por eso no comía pues el comer era como aceptar a su madre, por eso cada vez que su mamá le decía que comiera ella la rechazaba ***“si yo no hubiera hecho tantas burradas y mi mamá fíjese mí mamá, ahora como que las mamás somos más preocuponas y más cuando son hijas mujeres me imagino, mi mamá me decía ¡que no vas a comer! Con malas palabras como es su costumbre, ¡entonces para que hago la comida si no vas a comer, mira nada mas, que quien sabe que, entonces vete a no se a donde, ya no te voy a hacer nada! Entonces por eso ya mejor ni hacía nada, ya llegaba yo que salía al veinte para las ocho de la secundaria, en lo que me trasladaba para la casa ya llegaba yo sin hambre más que para dormirme, para hacer algo de tarea y eso, cuantas mal pasadas porque en la escuela no era de que me llevara un sándwich o una torta, me compraba una paleta de hielo, una paleta de dulce, unas galletas si tenía yo hambre, nada mas y por andar ahorrando para lo del pasaje y eso, para comprarme mis calcetas, para***

comprarme mis discos de los aerobics, para comprarme blusas porque luego mi mamá no nos compraba de dónde” Carolina siempre sintió que su mamá hacía preferencias en cuanto a la comida lo cual le hacía sentir muy mal, pues no se sentía querida mas bien rechazada por su madre pues sentía que le estaba limitando su amor para con Carolina ***“hizo pechugas empanizadas yo llegué con una hambre feroz y le pregunté que había hecho de comer y me dijo no! no son para ti son para tu hermano y para Olivia su esposa, aya hay frijoles y sopa y de la carne de ayer para que comas, hacía ese tipo de preferencias en la comida que no debía de hacer y eso a mi si me doblaba no?, me hacía sentir bien mal, pues ese día optamos mi hermana la más chica y yo en no comer nada, nos solidarizábamos, fuimos tan unidas, teníamos una hambre, que nos subimos a nuestro cuarto, ay a mi me rechinaban las tripas, de lo que nos sobraban de los pasajes lo juntábamos y nos alcanzaba para comprar uno de esos sándwiches preparados que venden en las tiendas, para el otro día para desayunar nos hizo un licuado y nos compró unas galletas para acallar su culpa, para reivindicarse y para no sentirse tan mal, fue triste, fue triste, también hubo alegrías y muy preocupona por todos nosotros, yo lo malo lo enterré, lo olvide, me entristece todavía”*** Carolina menciona el haber olvidado el rechazo que sentía por parte de su madre pero al final dice ***“me entristece todavía”*** por lo tanto Carolina aún no ha solucionado los conflictos que tiene con relación a la comida y por lo tanto con su mamá.

Una infancia con maltratos

El maltrato en la infancia tiene un gran impacto en el autoestima y por lo tanto en la vida adulta pues afecta en la forma de establecer las relaciones sociales en un futuro además se crean rencores, en este caso Carolina recuerda que la forma en la que era educada y corregida siempre fue ***“con golpes, con golpes, nalgadas, manazos, mi mamá era muy, no sé si golpeadora, pero era muy, mi mamá todo lo solucionaba con golpes con gritos, cuando yo no quería hacer los mandados y aparte yo recuerdo que era muy de jugar porque mis hermanos***

*todos desde chicos ya teníamos obligaciones a cierta edad eh de lavar nuestra ropa desde chicas de cada quien, y de ayudar en la casa, entonces ya no quería dejar de jugar cuando me tocaba ir a las tortillas y me tardaba yo poquito y ya mi mamá me gritaba muy feo, le rezongaba o le decía que no quería ir, yo recuerdo rara la vez cuando agarraba su cinturón y me pegaba, rara la vez no?” desde pequeña su mamá le delegaba muchas responsabilidades de la casa, Carolina menciona que su papá en ocasiones la golpeaba también por no obedecer órdenes **“ay! Yo recuerdo que en una ocasión mi papá fue el que me pegó, mi papá tenía para pegar una mano muy pesada y me acuerdo que luego así me dio un manazo en esto de aquí(en la espalda cerca del hombro) y me dejó muy marcada y este recuerdo que me dio una patada aquí en mi pierna rojo, este para hacerse morado como moretón, entonces yo me acuerdo que empecé a llorar mucho y me ganó del baño y más me dieron y me dijeron que tenía que lavar mi ropa y aparte ir a donde me habían mandado que tenía que ir que era ir a las tortillas”** por lo tanto Carolina en gran parte de su vida ha sufrido maltrato por parte de sus padres lo cual le creó una sensación de desamparo **“Porque incluso mi mamá al llegar a los cincuenta o después de los cincuenta era peor: eran más gritos, más golpes, era de aventar los trastes, era de tu vete a traer las tortillas, tu ve por la ropa, tu esto, tu lo otro, siempre mandar, mandar y obedecer”** otra razón por la cual Caro se siente desplazada y rechazada por su madre fue la preferencia que tenía por su hermana **“mi mamá yo le pedía y me decía una letanía con malas palabras! Prefería mejor no pedir, me acuerdo que mi mamá quería mucho a mi hermana la que es mayor que yo la que se llama Nadia uy su hijita no le podía hacer falta nada porque luego, luego iba y se lo compraba y una vez me acuerdo que se me rompieron los zapatos de esto de aquí de adelante, pues que cree le enseñé mi zapato a mi mamá y me dijo una letanía que quien sabe que, sabe que fue y hizo, me compró unos zapatos de hule ¡ay! fue de las veces que como nunca recuerdo sentí tanta vergüenza en la escuela porque todas mis compañeras señalaban así mis zapatos, cuchicheaban”** tanto en el aspecto de la comida como en el material Carolina*

recibió maltrato e indiferencia por parte de su madre ***“me causaba muchas tristeza más que nada, mi mamá tenía muchas preferencias y lo malo es que lo hacía muy notorio y eso era bien triste para los otros, le preferencia le estoy diciendo en cuanto a comida, en cuanto a comida, zapatos, ropa, eso a mí me causaba mucho llanto, mucho, mucho llanto y nos daba mucho coraje, mi mamá yo no la juzgo, ya fue juzgada, pero quien sabe porque a mi hermana la quiso más”*** la tristeza que Caro guarda por el dolor de haber sido rechazada siempre por su madre es acompañada por mucha ira que ha sido alojada en su cuerpo durante muchos años, pues la tristeza y el enojo han sido parte de la vida de Caro desde su infancia hasta la actualidad.

Violación sexual

Además del maltrato que Carolina sufrió en su casa por parte de sus padres también fue víctima de una violación sexual, por lo tanto el dolor y la sensación de desamparo de Carolina aumentó ya que dentro y fuera de casa sentía una gran inseguridad, Caro relata que ***“iba a cumplir nueve años cuando tuve una experiencia muy fea no sé si lo pueda decir, porque me causa mucho dolor, pero a ti si te lo voy a decir porque ya lo saqué porque me estoy atendiendo ahorita con una psicóloga y ya lo saqué con ella y tomé un curso de ámate a ti misma, mi mamá me acuerdo más que pantaloncitos mi mamá nos ponía vestidos, mi mamá no los hacía a mano, yo recuerdo que traía un vestido que me llegaba por aquí (arriba de la rodilla) y mis senos estaban empezando a hacerse unas bolitas no? yo recuerdo que me gustaba mucho ponerme los zapatos de mis hermanas las mayores, me salió un hombre yo recuerdo que era un hombre feo, alto, muy moreno y este y me dijo que si, que el tenía una sobrina de mi edad que iba a ser su primera comunión que si me dejaba que me midiera un vestido de primera comunión él me daba dinero el hombre este me subió hasta la azotea que te digo era una vecindad de tres pisos, muy, muy grande, muy extendida, muy grande, entonces me subió hasta la azotea, entonces cuando me subió hasta la azotea me empezó***

*a manosear y me empezó a meter la mano dentro de mi pantaletita yo no sabía que no debía permitir que me tocara, yo decía debe de ser normal, cuando llega a la parte baja de mi cuerpo que mete la mano en mi calzoncito y que me empieza a agarrar mi parte entonces me empieza a introducir los dos dedos, entonces cuando el introduce los dos dedos pues yo me quedé así no? (se cristalizan sus ojos, le quiebra la voz) y este en ese momento yo digo que fue Dios el que me ayudó que no fuera violación, porque se oye un ruido y una voz de una mujer y dice: ¡espérate, espérate! el hombre se espanta y retrocede y se echó a correr, yo me bajé con mucho miedo y llorando porque inclusive los zapatos que no eran míos que yo llevaba eran de tacón y se me metían en la escalera que era de fierro y me los tuve que quitar para bajar y me temblaban mis piernas y regresé a la casa” . Por ser un evento muy fuerte para Carolina resultó más cómodo reprimir el recuerdo de esa mala experiencia usando la represión como mecanismo de defensa **“pero ya de ahí cambió mucho mi vida, porque yo a los hombres los empecé a ver con miedo y yo de cualquier hombre que se me acercara pensaba que me iba a hacer lo mismo, yo a los hombres que yo veía me quedaba parada yo de niña y dejaba que se pasara porque pensaba que iba a interceptarme o a preguntarme porque pensaba que me podía hacer lo mismo y ya de ahí cambió mucho mi actitud, me volví una niña retraída pero no por mucho tiempo porque ya después digamos que como que mi mente lo olvidó y volví al juego y volví a la escuela, cuando yo era adolescente como que no lo recordaba, como que lo enterré, lo enterré para ser adulto lo dejé ahí y lo enterré, entonces me volví alegre, me volví, me gustaba contar chistes, incluso hacer bromas y lo olvidé, eso lo volví a recordar cuando entré con la psicóloga del DIF que se lo dije y cuando entré al curso que te dije, mi esposo nunca le dije nada obviamente y mi papá se murió y mi mamá se murió, entonces eso fue de niñez”** además del dolor y el miedo que Carolina sentía también cargó por muchos años con el silencio al no permitirse compartir con alguien y desahogar el enojo que siente en relación a la violación sexual de la cual fue víctima **“sí entonces yo no dije nada (comienza a llorar) nunca mis***

hermanas, mis hermanos, mi mamá, mi papá nunca lo supieron, inclusive mis amigas Sonia que nos conocemos desde que nuestros hijos eran chiquitos nunca se lo platiqué, hasta hace poco se lo dije, por que yo me lo había guardado” el enojo y el rencor durante mucho tiempo le pesaron a carolina a tal grado de desencadenar enfermedades como gastritis, colitis y bronquitis. Fue apenas que Carolina lo pudo compartir con su terapeuta.

Mi papá es alcohólico

En ningún momento Carolina mencionó que su papá fuera alcohólico o drogadicto pero menciona que su mamá si, pues fumaba mucho y recuerda que mientras fumaba su humor cambiaba radicalmente pues se notaba feliz y tranquila. La madre de Carolina usaba le cigarro como una fuga emocional.

Ya no quiero vivir

Caro nunca tuvo intentos ideaciones suicidas pero el simple hecho de dejar de comer conduce a una muerte lenta.

La soledad y la culpa me acompañan

La soledad ha sido una constante en la vida de Carolina, recuerda que su mamá nunca la cuidó cuando pequeña ***“pero cuando yo estaba grandecita yo recuerdo por fotos que mi hermana la mayor de las mujeres, ella era la que me cuidaba y me cargaba y me tría bien arropadita y ella era la mayor, se podría decir que la mayor era la que me cuidaba porque en la casa mi mamá con tantos hijos era, tenía tanto quehacer, tanta comida, tantos trastes que lavar que no tenía tiempo de nada, ella se dedicaba a su quehacer y pus ya ella mi hermana que ya no vive por cierto, me llevaba de paseo o a donde ella iba a ir si podía me llevaba yo me acuerdo”*** aunque ahora Carolina sabe que su mamá no la cuidó porque siempre estaba ocupada con las labores de la

casa a Carolina le afectó demasiado pues el sentimiento de soledad se sumó a la tristeza y al pesar en su cuerpo **“sentirme como la más falta de mi madre en el aspecto de la atención y mi mamá iba a las juntas pero se enojaba mucho cuando le decía que tenía que ir a una junta porque decía que tenía que lavar, que tenía muchos trastes de lavar, que tenía que hacer la comida para que hubiera para que estuviera la comida temprano entonces yo me acuerdo que decirle a mi mamá que había una junta en la escuela era de gritos: ¡yo que quieres que haga, yo no puedo ir, dile al maestro tal por cual que yo no puedo ir, cree que tengo su tiempo! Y yo para mí eso era muy triste como yo notaba que la atención era para mí”** Carolina esperaba que su mamá la llevara a la escuela y que asistiera a las juntas como las mamás de sus compañeros **“porque mi mamá no me podía ir a llevar me tenía que ir con mis hermanos mayores y me tenía que regresar con mis hermanos mayores y cuando salíamos ya era muy tarde eran las seis de la tarde y luego tenía que caminar como un kilómetro sola y ya de ahí empecé a sentir la ausencia de mi mamá, muy triste”** pero Caro nunca obtuvo esa respuesta de su madre al contrario obtenía golpes e insultos de una ama de casa frustrada.

Además de la soledad, Carolina también siente culpa por muchas razones, por ejemplo considera que de alguna forma ella fue responsable de la violación sexual de la cual fue víctima **“si y ahora cuando lo digo me da coraje porque yo digo si hubiera sido más despierta, si me hubiera prevenido de eso”** además también siente mucha culpa por haber decidido practicarse un aborto, pues ella antes ya había intentado abortar al consumir medicina y otras sustancias **“eso es lo que más te puedo yo decir que tu bebé salga con una discapacidad por todo lo que tu tomaste, entonces optamos porque este doctor me hiciera un legrado, ya avanzado el embarazo ya estaba bien formadito el niño, no sabe como me duele así todavía, no lo sabe, de ahí para acá han sido un montón de desgracias y pruebas, porque como que fue una salación para nuestro matrimonio porque mi esposo no quería que me hicieran nada, él quería ese hijo y yo no quería, no me refiero al ser humano, me refiero a que yo ya no quería más yo con mis dos hijos estaba perfecto y nada más, ahora si que**

me embaracé y mi esposo: pues ya quédate así y mira que vamos” Carolina considera fue castigada por abortar a su hijo ***“pero a través de eso fueron; pruebas, tras pruebas y feos y esto y lo otro y hubo una carencia económica aquí terrible, bajamos horrible a raíz de ese legrado, entonces mi esposo me lo recriminaba, uy! Imagínese como me sentía yo cucaracha no? me sentía yo mal”*** Caro carga con mucha culpa y mucho dolor ***“no lo puedo superar y lloro y lloro, mucho dolor, ahorita mi hijo tuviera veinte años y después de ese tiempo quedé embarazada otra vez, pero a lo mejor de cierta manera para acallar mi culpa y tener a un bebé como si fuera el otro que yo no lo dejé nacer no? después de mucho de no cuidarme no quedaba embarazada y es cuando yo dije Dios mío es una prueba más de que tu estás conmigo porque estás haciéndome ver que cuando yo quiero la naturaleza, ahora que yo quiero pues no puedo, ahorita mi hijo tiene quince años y ahorita ese hijo es especial para mí, porque lo veo como que reencarnó el otro en él”*** el no reconciliarse con su pasado y al mismo tiempo al no perdonarse a si misma no le permite el sonreír y por lo tanto el sentir felicidad ***“porque al sonreír no tenía que sonreír si me daba alegría de cualquier cosa, no es que no me tiene que dar alegría de cualquier cosa, no debía de sentir alegría, entonces eso para mí fue muy triste, fue muy, muy feo”*** Carolina no se permitía ser feliz pues de alguna forma siente que no se merece la felicidad

Una fuga: el alcohol y otras drogas

Carolina al sentirse frustrada por no querer tener su bebé y al pensar en la alternativa de abortarlo se refugió en el alcohol para evadir la responsabilidad de decidir sobre su cuerpo y sobre la vida de otro ser humano ***“pero yo empecé a tomar y a tomar y yo triste y triste porque el doctor me dijo que podía nacer con alguna discapacidad y mi esposo dijo yo no quiero, pero el doctor dijo no para que quieras un niño que tenga tal enfermedad, que esté enfermito, puede nacer sin una mano, sin nariz, sin una piernita o con una piernita deforme, ¿para qué quieren a un ser humano que venga a padecer a esta vida? Y me hizo el legrado el doctor”*** además de que el alcohol fungió como

fuga emocional también fue usado por Carolina con el fin de dañar su cuerpo y por lo tanto al bebé y así el daño sería irreversible y le ayudaría a justificar su decisión.

Evadiendo la responsabilidad

Al comenzar a consumir alcohol Carolina evadía la responsabilidad de tomar una decisión en cuanto a su cuerpo.

Relaciones de dependencia/destructivas

Carolina y su esposo establecieron una relación destructiva pues el es alcohólico y durante largo tiempo no asumía la responsabilidad ***“de ver al esposo de parrandero y que se iba a tomar con sus cuates y que faltaba a la casa y no llevaba dinero, me frustraba tanto, eso también me dolía y me daba coraje, empezaba yo a escribir a máquina para sacar todo el coraje no? ya con mis dos hijos hice un curso de taquimecanografía de español y en inglés y me dieron mi título, es que me sentía frustrada de no haber terminado, entonces dije lo tomo, y ya sacaba yo para mis cosas y todo ya que el marido andaba de parrandero”*** menciona que en una ocasión discutieron hasta llegar a los golpes por el problema del alcohol de su marido ***“ah no si, si cambió porque una vez hubo violencia por parte de los dos, hubo violencia pues de pegarnos los dos, es que mi esposo fue parranderillo en una ocasión cuando mi esposo faltó casi toda la semana y yo sin dinero y todavía llega bien tomado y me dio tanto coraje pues le empecé a decir de cosas, entonces ya me dijo, ya de tanto que nos dijimos y nos insultamos y nos ofendimos, este me pasé unos días con mis papás en lo que se me quitaba todo el golpe y para que no me vieran los vecinos y ya vino y me lloró, casi, casi se me arrodilló que no volvía a pasar, ya sabes qué pasó?”*** después de la fuerte discusión que tuvieron Carolina se fue a vivir unos días con sus papás pero al final ella y su esposo se reconciliaron pues Caro menciona que él fue a pedirle perdón ***“Que si no volvió a pasar y ya de ahí a saber que hizo? Fuimos a la villa y juró ahí para no tomar, le dije pero si no cumples no vas a estar jurando aquí”***

frente a la virgen, esto lo vas a cumplir? No sí, pues cúmplelo y de primero juró por tres meses ya sin tomar y lo cumplió, luego por seis meses y después por el año, después fue por dos años, después fue por tres años, hasta que ahorita no toma” es claro identificar las etapas del ciclo de violencia dentro de la relación de Caro y su esposo pues después de que se acumuló la tensión Caro decidió enfrentarse con su esposo a golpes lo que identifica la crisis explosiva y después de este enfrentamiento el le pide perdón y es entonces donde comienza la llamada luna de miel **“ya de ahí ya como que mejoró la relación, por que sabe que es lo que pasa? Mi esposo siempre ha sido un buen hombre, siempre nos ha demostrado a mí que me quiere, a mis hijos los apapacha y los besa lo que pasa es que como que por ahí las amistades no eran las adecuadas, se dejaba como llevar, los mismos hombres dicen que no, pero si como que se dejan llevar, entonces empezó a cambiar mucho, mucho y volvió a ser el esposo amoroso y comprensivo y me ayuda a hacer los quehaceres de la casa, me ayuda a hacer la comida, me ayuda a lavar o sea con mis hijos es muy cariñoso, ya de esa mala experiencia, así le digo yo, ya fue todo para mejorar, no es de amigos, no es que se vaya a tomar a una cantina, todo lo que quieras tomar aquí en la casa, afuera no y se olvidó del vicio, ya sin estar prometiéndole a nadie así solito dejó de fumar, fue una experiencia fea pero nos sirvió nos sirvió para ver que por ahí no era el modo, ni el ni yo lo hablamos, como que lo sepultamos y ya tenemos veintisiete años de casados”** en este caso caro menciona que su relación mejoro y que ahora ya no existen agresiones de ninguno de los dos. ¿Pero que llevó a Carolina a aceptar en un momento maltratos y golpes y que la orilló a convertirse en victimaria también? Resulta fácil explicar que llevó a Carolina a establecer una relación destructiva; durante su infancia Carolina vivió con golpes, siendo abusada y maltratada en todos los aspectos, esto lastimó su autoestima y por lo tanto Carolina le permitió al otro, en este caso a su esposo, los maltratos ya que se su valoración hacia ella es mínima.

Complacerte es mi prioridad (vida sexual)

Carolina además de lo que ha permitido también accedió a tener relaciones sexuales sin desearlas considera que la violación de la que fue víctima es la razón por la cual no le interesa tener relaciones ***“el siempre, siempre yo no era de que, no sé si por lo que pasó en mi niñez, no sé si por algún trauma que tengo no sé, el en la intimidad me ha recriminado que parezco hielo, entonces esa vez ya me puse a pensar, pero yo nunca, nunca, pero sabes que pasa? Como que yo lo hago por cumplir, porque es mi obligación de sentir como esposa, no porque lo desee yo tanto, ahora si que yo soy así de temperamento bajo, no soy así muy temperamental, desde que yo por ejemplo que tenía relación con mi esposo, las teníamos si el decía no, yo aceptaba para mí mejor, si yo soy de un temperamento bajo, no soy temperamental, que necesite estar con mi esposo todos los días o dos veces o tres al día no, nada entre menos de eso es mejor, entonces eso luego por ahí me lo recriminaba pero pues ni modo, lo siento, yo voy a hacer lo que mi cuerpo lo pide, inclusive no dormimos ya juntos, dormimos separados, vivimos juntos pero ya casi no estamos así de pareja”*** aunque Carolina no deseaba tener relaciones aceptó aun en contra de su voluntad pues considera que al acceder tener sexo con su esposo es su obligación como mujer y esposa. Carolina después de seis años de mantener relaciones con su esposo nunca había sentido un orgasmo pues el mantener conflictos con su sexualidad no le permite vivir el sexo con plena libertad además de que cuando tenía relaciones sexuales era, como ella lo considera por obligación ***“fíjese que fue muy raro porque yo tuve un orgasmo ya con mi segundo hijo, yo conocí lo que era una orgasmo, antes no sabía que era eso, hasta que ya tuvimos a mi hijo el segundo, tuvimos una relación sexual ya lo conocí, lo experimenté y me espanté porque yo nunca había tenido un orgasmo, yo nunca se lo dije a mi esposo fue cuando empecé a tener orgasmos, pero antes años atrás, cinco, seis años atrás, yo no sabía lo que era un orgasmo y mi esposo me decía que si yo terminaba mi relación sexual, yo le decía que si, yo decía terminar qué será? Yo decía en mi mente, qué era eso? A qué se refería? Y yo le decía***

si” el permitir al otro ha sido una constante en la vida de Carolina, incluso en el aspecto sexual.

Además de que Carolina nunca ha mostrado interés por el sexo menciona que ahora que está en la etapa de la menopausia ya no accede a tener relaciones **“me dijo la doctora de esos siete años que dura la menopausia puedo tener apetito sexual bajo o no lo puedo tener, puedo tener algún estimulante de tomar algo, pero yo no lo quiero tomar porque no lo deseo, a habido ocasiones en las que se acerca mi esposo y me da, me pone de malas y no lo tolero, entonces yo hablé con el y le dije que me comprendiera, que estaba pasando por esta etapa en que todas las mujeres de mi edad tenemos que pasar, me dijo que si y si me tolera, de repente si entra como que me reclama y me tolera, me echa en cara y yo no le hago caso, yo voy a sentir, lo que yo siento y si yo lo deseo lo voy a tener y si no lo deseo, aunque el se enoje no lo voy a tener si tu me tomas a la fuerza es violación, yo tengo que agradecerle mucho porque si me a comprendido en ese aspecto”** aunque Caro asegura que su esposo la comprende en cuanto a la toma de sus decisiones, se contradice cuando menciona que el no aceptar tener relaciones ha creado conflictos entre su pareja y ella **“si hubo un tiempo que mi esposo me recriminaba, me lo echaba en cara, pero yo hablé con el y le dije que si el tenía una persona que lo pudiera complacer o satisfacer, que adelante, no había problema, porque yo sé que estoy mal, porque yo soy la que está por esta crisis, y lo tengo que pasar así que adelante tu puedes hacerlo que tu quieras con quien tu gustes, no hay problema y dice que no, le creeré no le creeré yo le creo, si el ha tenido un desahogo no tengo porque tomárselo a mal, pues porque si el tiene esa necesidad, tampoco que me vaya a traer una persona aquí”** como Carolina considera que su obligación como mujer y esposa es aceptar la voluntad de su marido, en este caso el mantener relaciones sexuales, ella le ha permitido que mantenga relaciones sexuales con alguien más pues considera que ella es la que ha “fallado” como mujer **“como ya no tenemos relación sexual como que ya no lo atrapa mucho el irse a quedar conmigo”**

en este caso Caro considera que la única razón por la cual se mantenían unidos como pareja es porque llevaban una vida sexual activa juntos.

Me deprimó porque...

Al preguntarle a Carolina sobre la razón por la cual se deprime aseguró que se deprime porque como ella lo dice se ha “guardado muchas cosas” pues apenas fue que compartió con su terapeuta aquel abuso sexual de la infancia además de que presenció la violación de su hermana ***“vi a mi primo que estaba con mi hermana y ella decía que no y vi que estaba descubierta de esta parte (abajo) y mi primo me vio y me dijo que no le dijera nada a nadie, nunca le dije a mis papás tampoco ni a mi hermana entonces eso también se me quedó, se me quedó, se me quedó, con eso me quedé yo también, entonces otra cosa que me estaba yo guardando, tenerla que soportarlo yo en mi persona y esto como que me fue haciendo triste, depresiva, guardando todavía, estoy saliendo de una depresión tan fuerte, de un dolor tan fuerte, pero todavía tengo”***. Otra razón por la cual Caro se deprime es por las pérdidas que ha tenido pues comenta que ***“mi mamá muere en el 93 de diabetes, le cortaron la pierna porque le cayó cáncer, mi papá muere en el 95 dos años después! Y después de eso muere mi hermano en junio del 2000 de cáncer, después en marzo del 2001 a los nueve meses muere mi hermana de cáncer, en menos de un año perdí a dos hermanos y eso me tuvo muy deprimida, yo era muy allegada a mis papás vivían aquí a dos calles y me iba a comer allá y eso me afectó mucho y luego mueren mi hermana y mi hermano de cáncer, ni siquiera pasó un año, entonces yo lloraba, estaba siempre triste, mi cara siempre triste aunque sonriera, mi cara triste, fueron unas cosas, unas experiencias muy duras que tuve que pasar, mi hermana la mayor la que me veía de niña: muerta, muere ella en el 85”*** las pérdidas que ha sufrido durante su vida le han llevado a Caro ha engrandecer su dolor y tristeza ***“tenía yo un hermano fallece, se accidenta y fallece y tenía 21 años y ya de ahí hubo pérdidas y pérdidas, entonces si todo eso me afectó mucho y me ha hecho triste, es lo que dicen***

las personas que siempre me han conocido, que qué me pasa que yo no era así, porque a mi me gustaba mucho bailar y fíjate que mi mamá nunca me daba permiso de nada y me fui frustrando, me fui cohibiendo, no sé lo veía yo todo como si fuera malo” para Caro el sentir dolor se ha vuelto costumbre, parte de su vida, pero éste sufrimiento le ha llevado a desarrollar enfermedades como la depresión misma ***“me hago la vida así, si de por si soy depresiva y preocupona y triste y de todo lloro cuando, me siento tan triste cuando me entero de una enfermedad de un hermano o algo así y veo el día bien triste y siempre que hay un problema digamos económico con nosotros o con mis hijos o con mis hermanos, es de una depresión pero así, imagínese si me acordara de las cosas malas no ya me hubiera caído en una depresión tremendísima, gracias a Dios me acuerdo de puras cosas bonitas”*** pero en realidad Carolina carga con todo un pasado y este no le deja avanzar.

Al final Caro concluye que la depresión le ha servido para saber que tiene que trabajar con ella y dedicarse más así misma ***“pues si íjole yo le digo a Nadia que yo me enfermé de depresión porque todo eso nos enferma, todo eso atrae las enfermedades, yo me enfermé de eso mi cuerpo ya no resistía, entonces este, hubo que tocar suelo, que tocar fondo para yo ponerme las pilas y saber que tenía yo que hacer algo por mí”*** como el asistir a terapia, yoga, talleres.

Al final Caro concluye que la depresión que padece se debe a lo que ha vivido ***“yo considero que la depresión es por todo lo vivido y por todo”*** pero al final acepta que se deprime por todo y por nada.

Cómo vive sus crisis

Las crisis en las enfermedades son una buena herramienta usada por las personas para atraer la atención de los otros. Cuando Carolina tiene crisis suele

“ahí estaba yo encerrada llorando, pensando mil cosas, mil cosas de, alejando la mente de qué va a pasar, o sea ya adelantándome a las cosas, a los hechos, de qué va a pasar en la vida y dije no ya basta, la mayor parte que he tenido yo de depresiva la he sacado en el ejercicio y este me fui a la yoga y ya de ahí pura yoga, imagínese si dejo el ejercicio como hubiera sido mi vida, si así todavía no le puedo decir que estoy bien, a veces me deprimó, hay días que hay llanto hay días buenos y malos, porque hay días en que estoy alegre y otros que estoy en profunda tristeza, soy de que estoy sonriendo y ya al ratito estoy llorando o estoy sonriendo de que estoy alegre y me quedo así como si no me mereciera esa alegría, esa sonrisa, como si no me lo mereciera y ya me quedo así, yo misma me pongo esa traba como que no me merezco el estar alegre y se me hacen días muy pesados y me duele mucho mi cabeza” además de la depresión Caro también sufre ansiedad ***“pues ahora que si hay un problema o tengo una preocupación estoy comiendo, con cualquier cosa estoy comiendo la galletita y el pan”*** el permanecer pensando sobre sus conflictos le ha ayudado a evadir la responsabilidad de tener que resolverlos

“me aparto, me voy a mi cuarto, me aílo, prendo la tele, como que la tele está de loquita, porque me pongo a pensar en otras cosas o me pongo a rezar, me pongo a leer algo, trato de que ya no sea de llanto o tanto de estar pensando y pensando, me está costando mucho trabajo pero lo estoy haciendo, me pongo a leer mis hojas de los cursos no? y ya como que empiezo a levantar y como que ya no me deajo caer” mientras que Carolina considere que puede resolver sus conflictos emocionales por medio de la razón malgastara energía en pensar y dar vueltas a sus pesares.

“antes así era de estar platicando y estar viendo como el estar viendo nada, nada, como en un punto la vista, como el no estar en la tierra y digo que horror” acertadamente Carolina menciona ***“el no estar en la tierra”*** como todos los depresivos Carolina tampoco está en contacto con la realidad de su cuerpo.

La época del año en la que Carolina se siente más triste es la época navideña

“ay sí, en diciembre! En la temporada de navidad, esas temporadas navideñas ¡ay! Me tumban eh, pero deprimente para mí, que no puse árbol, no puse árbol, porque dije Dios mío la felicidad no me la va a dar un árbol, no quería poner nada porque yo quería que esta navidad fuera diferente para mí, que fuera realmente la navidad, cómo le diré? Que fuera realmente que Dios nació, que Dios está en mí y que Dios está en mi hogar, yo quería que la navidad fuera eso de pensar en él nada más, nada de cenas suculentas, nada de adornos y dije lo voy a hacer y me dí ese gusto y fue diferente, fue muy bonito, pero deprimente y es horrible, horrible no lo puedo superar y me hago la fuerte o la alegre pero como que la tristeza me gana y me dobla y ya digo no más y año con año” Carolina no ha cerrado los ciclos pues aún sigue sintiendo una inmensa tristeza por la pérdida de sus seres queridos, no ha vivido el duelo de cada pérdida de manera adecuada ***“yo me acuerdo mucho de mis seres queridos que ya no están y nos reuníamos en familia y cada vez la familia es más chiquita y me vienen las depresiones, no quiero que regresen las fechas navideñas, ya total sí va a llegar el veinticuatro pues que llegue, pero ya total que pase estuve este año contando los días y ya que fue primero ya hasta me sentí liberada, no lo he podido superar, la tristeza me dobla”*** el dolor es parte de la reacción ante cualquier pérdida, pero en cambio el sufrimiento paraliza la vida de cualquier persona ***“era en momentos que se me quitaba y que al ratito otra vez para abajo, había días en que se tranquilizaba y llegaba la calma, mi cuerpo, mi espíritu, mi mente, pero sí pasaban dos, tres días de volver a la normalidad”*** en este caso Carolina sigue sufriendo por el pasado todo el tiempo.

El estar pensando produce dolor de cabeza que Caro experimenta cada vez que tiene crisis, la angustia al no encontrar la respuesta al por qué de todos los pesares de Carolina la llevan a sentirse todavía más triste ***“sentirme mal, me siento cansada, me siento con dolor de cabeza, me siento como torpe para hacer mis cosas, ay no es horrible, me siento así mal, eso es lo que me gana, no me gana otra cosa más que eso, y por más que le de vueltas al asunto, a***

alguna tristeza, a algún problema más me deprimó y me siento mal y me afecta mucho físicamente, me afecta mucho, mucho, mucho, en lo moral, en lo físico y todo uno dice no me gano nada, no me gano nada, pero luego no ponemos nada de nuestra parte, para, para ya no estar así, para salir de la depresión y gracias a Dios como le vuelvo a repetir en estos cursos estoy tratando de sobresalir, de que si estoy deprimida irme a la cocina y de estar haciendo trato de que mi mente no esté nada más pensando en que estoy triste, por esto, estoy triste por aquello, estoy triste por lo otro hasta porque pasó la mosca, no entonces ya trato ahorita, estoy aprendiendo en hacer una cosa para no caer, el estar ahí acostada deprimida, trato de estar antes no, ahorita ya, pero si cuesta trabajo, mucho trabajo, me pongo a hacer cualquier cosa y por lo menos lo olvido” Carolina ha intentado olvidar la depresión que padece pero en realidad no se ha dado a la tarea de enfrentarla es por ello que se la pasa pensando la mayor parte del tiempo lo cual hace que se siente todavía más triste.

Ayuda que ha solicitado (AA) entre otros

Después de haber enfermado de bronquitis y sentir que estuvo cerca de la muerte Carolina decidió buscar apoyo psicológico pues considera que su tristeza la llevó a enfermarse y considera que sus crisis le ayudan a pensar mas en sí misma *“me propuse ir a la psicóloga, me propuse tomar este otro curso que está empezando, tomar pláticas entonces yo en el DIF he estado este con un doctor que nos daba pláticas en la yoga de psicólogo porque nos pone a hacer ejercicio, porque nos pone a leer lecturas que llegan y ha sido duro para mi eh, ha sido de mucho llanto, mucho llanto, ay! Con la psicóloga a sido muchas veces de mucho llanto, pero lo he sacado y a horita me siento más liberada ya no siento así que pesaba tanto, ya me siento más ligerito ya, ya cambió más ahora sonrío más, ahora sonrío y no siento que no me merezca la sonrisa, me da alegría y siento que me lo merezco estar alegre, ya*

había olvidado cosas, entonces cuando yo entré con la psicóloga me dijo que si yo tenía una mentira que la sacara, que si yo tenía una pena que la casara, que si tenía que llorar que llorara y he cambiado mucho en mi persona, trato de llevar así, que sean bonitos, no? que no sea depresiva, pero a veces si me gana no? ahora de que he tomado estos cursos que le digo, ahí, ahí son unas hojitas, es de una lectura que debemos de leer y ya al último viene un ejercicio, entonces este las leo y las vuelvo a leer y ya como que vuelvo a pasar por lo mismo y ya como que lo aplico en mi persona y ya es un poquito más leve la depresión no?, la tristeza” la psicología ortodoxa no ha ofrecido la solución a la depresión de Carolina pues sólo le han enseñado estrategias que le hacen sentir mejor por un tiempo, pero en realidad no se ha trabajado de fondo su problema de tristeza inmensa que guarda en su cuerpo.

Cómo concibo mi cuerpo

La manera de enfermar y el tipo de enfermedades que se presentan están relacionadas, entre otras cosas, con el concepto que se tiene del propio cuerpo, para Caro su cuerpo es ***“para mi es un templo sagrado, muy, muy importante, que lo debo de cuidar, lo debo de cuidar como mi templo sagrado porque es mi cuerpo y si no lo cuido me enferma”*** Carolina menciona que su cuerpo ***“le enferma”***, es decir considera que su cuerpo es una instancia ajena a ella aunque propia al mismo tiempo, pues se refiere a él como algo que le pertenece.

Las enfermedades que Caro ha desarrollado le han servido para estar más en contacto con su cuerpo, los síntomas que desembocan en enfermedades son el lenguaje del cuerpo, es por ello que Carolina tras desarrollar gastritis considere que ***“ahora más que estuve enferma, más lo entendí, pero desgraciadamente las personas que se enferman de gastritis nos dice el doctor no tomar refresco, no tomar café, no comer picante, grasas, si yo como eso y lo estoy metiendo a mi cuerpo es como castigarlo a mi cuerpo y me duele y me cae mal eso y me siento incomoda entonces para que hacerlo, hasta ahora lo***

estoy aprendiendo, fíjese nada más pagar trescientos pesos de la consulta del gastro y la medicina bien cara, yo agarraba de que me sentaba yo ahí y volver a comerlo y me hacía yo tonta pues si ya lo comí y ya experimenté en mi cuerpo que me hace daño” Carolina ha aprendido sobre el cuidado del cuerpo por medio de la enfermedad pues ésta le ha permitido establecer comunicación con si misma incluso tiene muy claro que el consumir alimentos que la dañan es “castigar al cuerpo” ***“Ya estoy entendiendo que mi cuerpo es lo que yo soy lo que yo represento, eso me hace daño ,para qué me lo como, para qué castigo mi cuerpo, más mi estómago es, lo mal mío para que lo castigo si no lo como, ahorita yo le como tantita salsa si no pica, yo no hago salsa, si mis hijos quieren picante le echo un chilito para poder comer yo, pero no antes si era como masoquismo de que yo échale y échale a tu cuerpo y otra vez ahí estas mala, para mi, mi cuerpo es un templo sagrado que hay que cuidarlo***” el concepto que tiene de su cuerpo ha cambiado radicalmente pues ahora le significa algo “sagrado” que merece cuidado para no enfermar.

CONCLUSIÓN: para Carolina el maltrato que vivió durante la infancia marcó su autovaloración lo cual tuvo repercusiones en la vida adulta al momento de establecer relaciones destructivas. El no perdonar su pasado a llevado a Caro a vivir con dolor la mayor parte de su vida, pues sufre todo el tiempo por todo aquello que ya pasó, la tristeza que ha predominado en su vida la ha llevado a desarrollar enfermedades tales como la depresión, bronquitis, gastritis y colitis todas ellas como resultado de un estilo de vida y de la prevalencia de emociones tales como la tristeza y la ansiedad.

ALFREDO (SU HISTORIA)

Alfredo tiene 27 años, es el mayor de dos hermanos, es soltero, vive con sus padres y hermana, es licenciado en Ciencias de la Comunicación actualmente está ejerciendo su carrera. Alfredo no practica ninguna religión por lo cual anda en busca de, por ahora es sólo creyente, es de clase alta.

Emoción predominante-sabor

Alfredo no recuerda muchas cosas de su infancia, la reprimir el recuerdo de las experiencias que producen daño ha sido una estrategia para sobrevivir que ha usado Alfredo, por lo tanto se entiende que la infancia de Alfredo fue una etapa difícil para él.

Las emociones que predominaron en la infancia de Alfredo son la ansiedad, el miedo y tristeza además de sentir culpa y soledad, por ello su sabor favorito ha sido siempre constante ***“picante siempre he comido así mucho picante, si de hecho me acuerdo que llegaba había latas de chiles y los vaciaba en un plato y me subía al cuarto y me ponía a ver la tele y me los llevaba como botana, la familia por parte de mi papá come demasiado”*** desde que Alfredo no recuerda mucho su infancia pero menciona que desde su infancia le han gustado los días nublados y fríos ***“estaba muy nublado, pero muy nublado afuera y así me encantan los días súper nublados y de eso me acuerdo mucho que me encantaba muchísimo”*** los recuerdos de su infancia son creados a base de los relatos contados por los demás ***“tengo como cuadros, a veces me acuerdo de imágenes ah dicen que era yo una persona muy diferente (baja el volumen de la voz) que era yo muy alegre, eh para esa época había fallecido mi abuelo, mi abuelo paterno, dicen que era mi adoración y sí, si lo creo la verdad es que, entonces cuando me dejaban, al otro día no quería ir a la escuela, dicen que lloraba demasiado, que era una exageración y que de hecho querían llevarme a un psicólogo infantil, al grado de que me agarraba***

como en las caricaturas porque literalmente me agarraba de la puerta que me quería quedar, pero ya no me acuerdo ya de eso” Alfredo supone que era un niño feliz pero que la muerte de su abuelo le fue de gran impacto en su estado anímico desencadenando entonces tristeza, pero ésta no fue la única emoción que predominaba en su cuerpo si no que el miedo lo acompañó toda su infancia y adolescencia ***“yo oía ruido como que entraba gente a la casa y le decía mamá ya llegó papá y bajamos y no, yo juraba todo los santos días se oía como metían la llave, pero así súper, me acuerdo que fue cuando cambiaron, me acuerdo mucho que fue cuando cambiaron la chapa de la casa y al rato, no sé si eso tenga que ver, ah si estaba en la planta de arriba no quería bajar, me daba mucho miedo bajar y si estaba en la de abajo no quería subir, entonces no sé si eso tiene una connotación***” Alfredo supone que una de las razones por la cual vivía con miedo era porque ***“papá es muy, muy fuerte de carácter y yo era como que muy miedoso en esa época y me, por ejemplo mi papá se desesperaba porque no aprendía a hacer algo luego***” por lo tanto el miedo se volvió una constante en su vida pues en la adolescencia el sabor que prefería y consumía más fue el picante y el salado ***“con mostaza a mi la mostaza me encanta***” y durante casi toda la adolescencia Alfredo se vistió de negro totalmente ***“me vestía todo el tiempo de negro de negro, la música que oía, las cosas que me gustaban leer y escribir ya eran muy sombrías y son con un tipo de gente completamente diferente de otra cosa que también cuando era niño daba muchísimo miedo las iglesias, pero pánico, pánico no podía entrar a las iglesias y luego estando en una escuela de padres pero tantito me salía de la secundaria para salirme a caminar entre los panteones***”. Gran parte de la adultez la ha vivido sintiendo tristeza, ansiedad y soledad y su sabor sigue siendo el mismo ***“en comidas me gusta mucho lo salado y lo picante, si puedo tomar bebidas que sean saladas y picantes a la vez, no sé un clamato o a veces servía el limón en un vaso exprimido y este le servía sal, pimienta y clamato y lo revolvía, a veces todavía lo hago***” el sabor favorito y la alimentación están relacionados íntimamente con las emociones que predominan en Alfredo: ansiedad, tristeza, miedo ***“también con muchas ansias de hacer***

otro tipo de cosas, no ansias negativas, sino ansias, no sé como explicarlo ansias de querer hacer más, demasiada nostalgia, muchísima añoranza, pero pues eso siempre ha sido normal, no han sido ya las depresiones más allá de lo que son las comunes, de las que siempre estoy acostumbrado yo” la tristeza que le ha acompañado por siempre y que ha desembocado en depresión es considerada por Alfredo como “normal”.

Desarrollo de enfermedades

Las enfermedades en una sociedad falta de cariño y atención resultan ser una buena forma de atraer el cuidado y el amor de los demás. Cuando Alfredo era pequeño comenta que lloraba demasiado entonces ***“no sabían que tenía porque lloraba yo mucho mi pediatra, me revisó y dijo el tiene otitis, que cualquier infección a mi se me va a los oídos y estaba muy mal por eso”*** las infecciones hablan sobre el sistema inmunológico por lo tanto las defensas de Alfredo no eran muy fuertes, Alfredo también comenta que cuando era pequeño ***“de niño era alérgico, no podía comer papas, entonces para mí eso era un trauma muy grande porque se me ponía la cara roja, pero así que yo recuerde que era enfermizo no”***, Alfredo recuerda que cuando era pequeño le resultaba difícil aprender a leer y hacer las tareas ***“en el kinder tenía yo que hacer planas y planas y me tardaba muchísimo y a horita me acabo de acordar de otra anécdota, recuerdo que mi mamá se desesperaba mucho, entonces tenía que hacer una plana de circulitos y que mi mamá se desesperaba y mi tía y decían que como al ratito ya estaba ¡que no entiendes, que hagas un círculo! y al día siguiente que no tenía tareas y a veces empezaba a hacer así una plana y de repente empezaba a hacer los palitos diferentes”*** mas tarde durante la primaria Alfredo recuerda que ***“en la primaria nunca fui bueno en educación física, esa es otra cosa, fui bastante malo y si ya había la situación de jijole se están moviendo muchas cosas! Eh yo no, yo tuve muchos problemas cuando empezaba a leer muchísimo, no le entendía, me costó mucho trabajo a mí empezar a leer y luego hasta olvidaba la mochila***

en la escuela” Alfredo considera que esto se debió a que ***“de hecho la escuela, nunca me, me gustó aparte en la pre primaria tuve varias cosas de sobreprotección de pues lo errores de los padres que luego uno no sabe como hacer las cosas, no sabía abrochar las agujetas”*** la sobre protección orilló a Alfredo a sentir dependencia siempre de alguien para lograr todas las tareas que se le presentaban desde abrocharse las agujetas hasta repetir círculos en su cuaderno.

Al preguntarle a Alfredo si recuerda haber padecido de las vías respiratorias contestó que ***“de grande si, pero de chico no sólo, varicela, la gripe a mí me pega demasiado fuerte como me pega y en cuando entré a la universidad, ijole eran demasiado, muy recurrentes, también me enfermaba antes del estómago porque o sea no comía pero en cualquier lugar insalubre comía tacos porque me encantan, entonces me enfermaba de la pansita y ya hubo un momento en que dejé de enfermarme, yo creo que hice bastantes anticuerpos, mi chabela así, mi solitaria pero es la me defiende de las demás bacterias, ella es la que cuida mi cuerpo porque ya casi no me enfermo del estómago, eso sí era de comer porquerías”*** las enfermedades de las vías respiratorias predominaron durante parte de su adolescencia y adultez, cuando el cuerpo está triste se deprime también el sistema inmunológico es por eso que las infecciones respiratorias se volvieron parte de la vida de Alfredo, la tristeza se instaló en su cuerpo lo que ayudó en el proceso de enfermedades de las vías respiratorias.

Además de las enfermedades como gripa y otras Alfredo también padece de migraña y dolor de espalada a causa de una fractura ***“me fracturé pero a partir de eso me empezaron a dar unos, también a la par de las depresiones me dan unos dolores de espalda terribles y luego pasó eso y se incrementaron muchísimo, pero además de los dolores de espalda la migraña, la he adolecido toda mi vida, bueno no toda mi vida de la espalada fue como de los catorce años mas o menos y de la migraña toda la vida”*** Alfredo ha sufrido

de migraña desde que el recuerda además sufre de insomnio y cuando llega a dormir sueña pesadillas si duerme solo **“aunque casi no duermo, tengo muchas pesadillas, casi no duermo, desde los once años”** es claro que el miedo sigue presente en Alfredo así como la soledad pues menciona que cuando esta acompañado puede dormir bien y no sueña pesadillas. El origen del padecimiento de la migraña que sufre Alfredo se relaciona ampliamente con la angustia con la que vive además Alfredo siempre se exige de más lo cual refleja un descontento con su vida.

Ya en la adultez durante la universidad Alfredo asegura que **“ahí fue cuando la anorexia estuvo me enfermaba muy seguido de la gripa, tenía la piel completamente reseca, se me caía el cabello, estaba demasiado delgado al grado que me llegaba a poner ropa de mis amigas los labios se me partían muchísimo demasiado”** Alfredo menciona que siempre ha dejado de comer y en la adultez lo repitió, así Alfredo desarrolló en su cuerpo la anorexia, el inconformismo de su apariencia física lo llevó a forzarse a bajar de peso pues menciona que antes era “gordito”, el rechazar su cuerpo lo llevó también a castigarlo al impedir que éste recibiera la comida y por lo tanto la vida.

Medicina alópata: Tratamientos

Alfredo al igual que muchas personas considera que la cura para sus malestares se encuentra en las manos de un médico que receta pastillas que alivian todo de forma rápida es por ello que al sentir dolores fuertes de cabeza acudió al médico pero reconoce que los fármacos no son buenos para su cuerpo **“las tomaba continuos, o sea eran continuos el dolor de cabeza pero cuando ya las tomaba eran dolores fuertes o si no una cafi aspirina tomaba antes aspirinas, pero fueron muy agresivas conmigo, cuando me daban dolores fuertes llegaba incluso a pegarme en la cabeza, me llegan a dar dolores fuertes pero me dan miedo los médicos, he aprendido a vivir con los dolores de cabeza”** Alfredo ha aceptado vivir con dolores fuertes de cabeza durante toda la vida

En una sociedad anestesiada el consumir fármacos para el dolor se ha vuelto parte de la vida de la población y Alfredo no es la excepción **“a veces como analgen y ese tipo de cosas cuando el dolor es demasiado intenso, no ya no tomo pastillas o tomo pragel”** el consumir fármacos para todo ha sido el resultado de la concepción de salud y de cuerpo que se tiene actualmente, pues a las enfermedades se les considera un evento azaroso y por lo tanto Alfredo no considera que su salud y cuerpo sean su responsabilidad.

La comida angustia-miedo: mala combinación

La comida además de estar relacionada ampliamente con la aceptación del amor de la madre también es una de las fuentes mediante las cuales obtenemos energía para vivir, por lo tanto la comida es vida, en este caso Alfredo menciona que **“para ser honesto creo que no me gustaba comer, yo siempre ah...dejé de comer”** si Alfredo no deseaba comer por lo tanto no deseaba vivir **“cuando llegaba escondía la comida debajo de mi cama, el lunch lo ocultaba debajo de mi cama ya cuando se juntaban me los llevaba y los tiraba en algún bote de la escuela, sí comía aquí en casa, por ejemplo la comida de la hora de la escuela no la hacía, empecé a comer nada, más que nada fue la situación, la compulsión de esconder la comida porque obviamente cuando estábamos aquí si se daban cuenta y tenía que comer”** la comida además es un evento familiar importante ya que es el momento en que la familia comparte la mesa, pero Alfredo no recuerda las comidas de la infancia sólo recuerda que **“la mamá de mí papá: no te levantas hasta que termines de comer te guste o no te guste y tenía que comer las cosas que no me gustaban. Yo odiaba comer calabaza”** los pocos recuerdos que guarda de las comidas están llenos de angustia pues siempre había sido obligado a comer y por lo tanto siempre ha sido obligado a vivir.

El dejar de comer es usado también muchas de las ocasiones para despertar la atención y la compasión de los demás, en este caso Alfredo no obtuvo ninguna de

las dos respuestas pues cuenta que cuando sus padres se percataron de que no comía en la escuela no hicieron nada al respecto **“nada solamente dejaron de mandarme comida”** en su casa no lo logró pero actualmente en el trabajo Alfredo dejó de comer **“cuando entré a trabajar no comía otra vez, mi jefa se enoja mucho”** tal parece que Alfredo necesita sentir que alguien se preocupa y se interesa por él, pues Alfredo refleja que vive con mucha conmisericación.

Al preguntarle sobre la razón por la cual ha dejado de comer contestó que siente **“como culpa, como asco, no sé pero no asco de que la comida estuviera mal”** aunque según él ya se alimenta mejor aún sigue teniendo malos hábitos en la comida **“a veces me llega a dar mucha hambre y como algo pequeño y ya”** sigue castigando su cuerpo, es decir se auto castiga pues necesita perdonarse.

Una infancia con maltratos

El que Alfredo haya reprimido muchos años de su infancia anuncia que esta etapa de su vida le fue dolorosa y difícil de enfrentar **“mi mamá me cuenta muchas cosas de cuando yo era un chiquillo que no me acuerdo, de muchas cosas no gratas me acuerdo de lo mismo, mi papá gritando, enojándose”** los gritos de su papá hacia él lo acompañaron a lo largo de toda su infancia, Alfredo menciona que su papá le gritaba porque **“pues porque hacía algo, hacía algo mal, no hacía las cosas como él quería, cuando él quería y este pues ya”** de alguna forma Alfredo acepta que merecía los gritos por no hacer las cosas como su papá lo esperaba **“me pegaron como tres veces en toda mi vida, si me acuerdo de las veces que fueron, pero fueron tres nada más, no, no para nada no es que él siempre ha sido como la persona perfecta de su familia, de su matrimonio y pues yo no, yo siempre he sido un poquito más lento, más atolondrado para muchas cosas, que yo no entiendo de dónde saca la gente que soy muy inteligente, lo que yo no creo”** es por ello que en la actualidad Alfredo se exige demasiado y siempre termina insatisfecho con lo que es y logra, por ello vive siempre descontento de su vida.

Al final Alfredo menciona **“es que papá para todo grita por eso no lo tomaba como una reprimenda”** pero en realidad si le afectó pues los gritos y exigencias de su padre para con él lo recuerda como algo no muy grato que tuvo un gran impacto en su infancia a tal grado de desear olvidarla. El no aceptar que la violencia de su papá le dañó le ha ayudado a poder sobrellevar la relación que tiene con el y con su propia historia.

Alfredo asegura que al igual que su papá también se considera una persona agresiva **“dicen que en el carácter nos parecemos mucho y es lo que yo no quiero repetir, a lo mejor la agresividad que tenía, que tengo, trato de modificarla en un extremo”** lo cual es comprensible ya que Alfredo guarda enojo y rencor hacia su padre por haberle lastimado, comenta que antes era muy agresivo **“no sé fuera de las agresiones que cometí contra mi mismo, no sé llegó un momento en que me volví muy peleonero si, contra quien fuera, contra quien se dejara (lo dice con tono de tristeza) contra quien se dejara echar el tiro y ya me dí cuenta que yo no quiero eso”** pues toda víctima de maltrato de vuelve victimario en algún momento si es que éste no perdona su historia.

Violación sexual

En ningún momento mencionó ser víctima de algún abuso sexual, lo único relacionado con este aspecto es que **“hay algo que pasó una vez o no sé si, hay cosas que realmente pasaron, porque siempre he tenido demasiadas pesadillas y recuerdo que una vez me desperté pero ya muy chico, o sea tendría como unos siete años y estaba durmiendo desnudo yo no dormía así y había dos personas junto a mí, nunca les pude ver la cara”** no recuerda si ocurrió en realidad o si fue una de sus tantas pesadillas que siempre ha sufrido a causa del miedo y la soledad.

Mi papá es alcohólico

El papá de Alfredo no consume alcohol ni alguna otra droga, en cambio su mamá fuma nicotina, por lo tanto el uso de una fuga emocional por parte de su madre ha sido parte de la vida de Alfredo.

Ya no quiero vivir

Los deseos de muerte y el sentimiento de impotencia son una constante en las personas con depresión pues es tanto el dolor que se siente que se considera que la muerte sería una opción para no enfrentar la vida, en el caso de Alfredo cuenta que ***“dicen nada más de que yo no quería nacer o sea que me estaba tardando en nacer y yo no me quería salir, porque de hecho hacen una broma de que yo no me quise salir del vientre materno”*** desde pequeño Alfredo no deseaba nacer, no tenía deseos de enfrentarse a la vida, pues el vientre de su mamá le ofrecía protección.

En la infancia Alfredo recuerda haber tenido tendencias suicidas y de auto agresiones ***“recuerdo que no me dejaban acercarme a los cuchillos a mí, bueno como cualquier padre no dejaría no? pero (baja la voz) me acuerdo que cuando tenía uno en las manos siempre me estaba cortando, actividad que repetí ya de grande, nada más me acuerdo que en la escuela le quitaba el tornillito a los sacapuntas me cortaba los dedos”*** por lo tanto desde pequeño Alfredo no mostraba intenciones de vivir lo que refleja una gran soledad pues las auto agresiones demandaban la atención de los demás, sobre todo de sus padres.

El suicidio es también una forma de castigar a los demás pues lo motiva el interés de que el otro sufra culpa por su muerte, Alfredo tuvo algunos intentos de muerte ***“fuertes como tales: tres, eso de que vas en el coche de alguien y de verdad no frenes o sea ese tipo de cosas o subía a los puentes y pasarte al otro lado de la baranda, cuando estás apunto de aventarte alguien llegó y te jaló y ese***

tipo de cosas” en una ocasión cuando mantenía una relación destructiva con su pareja relata que ***“ya cuando fue lo de ella una vez estábamos peleando al teléfono y me acuerdo que puse una pistola en mi cabeza y cerré los ojos y estaba jalando el gatillo y escuché su voz de ella pero no en el teléfono lo escuchó dentro: te amo bebe y no pude, no pude, no sé en otra ocasión no se cuantas pastillas tomé, algunas de ellas no me las supe tomar porque empecé a vomitar y ya yo creo que si tengo que hacer algo en esta vida porque no se logra no?”*** el intento de suicidio también resultó ser usado como chantaje emocional para despertar el interés de su ex novia pues el le comentó que deseaba suicidarse ***“ya había tenido intentos de suicidarme desde antes, me acuerdo que en ese momento dije no, y me acuerdo que empecé a golpearme en la cara yo solito y mi mamá escuchó cuando me vió incluso vió mi brazo, digo era nada difícil porque siempre usaba manga larga”*** el intento de desatar la lástima y la atención de los demás fue una de las razones por las cuales Alfredo decidió lastimarse , ya que los brazos es una de las partes del cuerpo que se encuentran más a la intemperie y por tanto multiplicaba la posibilidad de que las personas se percataran del daño que se estaba haciendo.

El dejar de comer se sumó a los intentos de morir y también a los de atraer el amor y la atención de los demás pues comenta Alfredo que su pareja en ese entonces le obligaba a comer ***“eran semanas sin comer, no casi no comía me mareaba cuando comía o sentía que iba a vomitar la comida o me daban muchas ganas de llorar cuando comía , me daban muchas ganas de llorar y me enojaba y me ponía muy de malas pero sabía que tenía que hacerlo, fue muy duro, hasta que la misma ex novia era la que me ayudó y los dos salimos adelante”*** el sentirse acompañado le ayudó a Alfredo.

Alfredo asegura que no tiene deseos de vivir pues ***“(silencio) no me encuentro, a veces siento que soy más una carga que otra cosa para mis padres, para la gente que me conoce, a veces siento que si yo no estuviera las cosas nos serían diferentes”*** el descontento con la vida, la evasión de los compromisos que

exige el estar vivo y la conmiseración han hecho que Alfredo mantenga ideaciones suicidas además de tener intentos de terminar con su vida.

La soledad y la culpa me acompañan

La soledad que siente Alfredo se debe entre otras cosas a que ***“casi no creo en la familia, no creo en esa institución, no creo en las familias no me refiero a mis padres porque con ellos llevo una relación buena, me refiero a los demás yo no creo en esos formalismos, yo creo ah la familia de mis padres me han lastimado en más de una ocasión y desde muy chico empecé a apartarme de ellos”*** Alfredo a decidido alejarse de su familia pues considera que lo han dañado, especifica que no se refiere a sus padres pero se contradice al decir que siempre ha sentido mucha soledad incluso cuando Alfredo enfermó de anorexia sus padres no se enteraron sino que fue un amigo quien se dio cuenta de esta situación ***“no, de hecho el que se dio cuenta fue uno de mis amigos con el que estaba todo el día y ya le decía oye como que Alfredo tiene problemas nunca come, estamos con él casi todo el día y nunca come, come muy poco, a veces no come, deja la comida en el plato”*** el sentir que su amigo se preocupara más por el que su familia ahondó en su corazón más la soledad, actualmente Alfredo sigue sintiéndose igual ***“o sea no cambiaría mucho, demasiada soledad (silencio) y ya, mucha soledad, la mayor parte pero también mucha añoranza de estar por ejemplo con una pareja, con alguien cerca, creo yo mucho en el contacto físico, no sé el estar cerca de alguien, de hecho a mi casi no me gusta que me toquen”*** Alfredo expresa la necesidad que siente de estar acompañado ya que siempre ha sentido mucha soledad pero al mismo tiempo dice que no le guste tener contacto físico, el miedo a ser dañado se expresa en la incomodidad del contacto.

Alfredo vive sintiendo culpa todo el tiempo es por eso que cree que es necesario castigarse ya sea dejando de comer, recibiendo golpes ***“venían a buscarme y***

me rompían la cara y yo no metía ni las manos, sentía como que me lo merecía malos tratos o reprimiendo su cuerpo ***“a lo mejor es por quererme castigar por que a veces cuando siento ganas de llorar verdaderamente no sale, lloro muchísimo con las películas, o sea eso si”*** la culpa no le ha dejado estar en paz consigo lo cual lo ha llevado a mantenerse en un camino de “penitencia” donde se auto castiga cada vez que se presenta la oportunidad.

Una fuga: el alcohol y otras drogas

Desde muy joven Alfredo se refugió en las drogas como el alcohol y el cigarrillo ***“pues ya para cuando estaba en la secundaria ya bebía pero no por depresión o sea no de que ay me siento bien triste, voy a beber y ya fumaba, pero casi todo el tiempo estaba deprimido, pero casi todo el tiempo fumaba mucho, pero no asociaba la depresión como la mayoría de los muchachos que decían que lo hacían, pero en esa época asociaban demasiado el cigarrillo con la depresión, pero no, a mi me gustaba fumar”*** Alfredo considera que no tomaba o fumaba por estar deprimido pero el mismo menciona que cuando lo hacía estaba muy deprimido, el alcohol es el medio más rápido y eficaz para obtener felicidad y sentir calor por un momento así que para Alfredo el alcohol le ayudó a fugarse del dolor en el que vive, el cigarro cumple también la función de fuga emocional.

La voluntad no es suficiente para dejar de estar deprimido y tampoco para dejar alguna droga como el alcohol y el cigarro en este caso ***“a lo mejor tengo esa fuerza de voluntad para hacer o para dejar de hacer las cosas, así como fumaba dejé de fumar y no tuve que hay los tratamientos, no yo solito lo dejé, igual dejé la bebida y dije ya no quiero beber, podía salir con mis amigos a un bar y podían fumar enfrente de mí y no”*** Alfredo menciona que

dejó de consumir un tiempo alcohol y el cigarro asegurando que basta con su fuerza de voluntad, pero actualmente Alfredo consume demasiado alcohol ***“mis papás están con el temor de que dicen que me voy a volver alcohólico, porque bebo demasiado, yo no creo que beba demasiado y yo nunca he sentido que sea un problema que yo nunca pueda controlar y como dicen la justificación es que como no lo soy, pues déjalo cuando quieras y no quiero y eso lo toman para decir: entonces si eres un alcohólico, pero yo no lo quiero hacer, por ejemplo si un día digo no lo quiero hacer, no bebo ni una gota, no me siento, que es lo mejor, no me siento como que algo me falte, o sea no, no, no me hace falta, lo quiero hacer cuando yo quiero y se acabó, aparte tengo una política muy liberal con eso del alcohol y otras cosas”***

Alfredo asegura que no tiene problemas con el alcohol y que cuando desee lo puede dejar pero al final menciona que no quiere dejar de consumirlo. Las adicciones entre ellas el alcoholismo suelen resultar una buena fuga para escapar a todos aquellos conflictos a los que debe de enfrentarse Alfredo, el ser adicto y/o alcohólico, socialmente es una buena estrategia para justificar su inacción en cuanto a sus conflictos emocionales y al mismo tiempo usa sus conflictos para justificar sus adicciones.

Evadiendo la responsabilidad

Los depresivos son personas que desean evadir la responsabilidad y el compromiso que exige vivir ***“siendo la depresión y no sé, ya empezaba a haber mucho el sentimiento de comodidad no de conformismo, de comodidad ya empezaba fuera de la escuela todo era así como mejor y odiaba la escuela”***

Alfredo uso el argumento de estar deprimido para justificar su inacción ante sus responsabilidades como el asistir a clases ***“volví a ser una persona muy despreocupado de la escuela, no, no era yo estudiante modelo, mis padres dicen que si lo era antes de entrar a la preparatoria, pero que yo recuerde pues no, yo digo que no y cambié o sea fuera de la escuela tenía mis***

amigos y podía estar vestido como yo quisiera afuera de la escuela y fumar e irme de parranda o lo que fuera” es común que las personas se depriman en una etapa de la vida que exige cambios y un mayor compromiso, en este caso Alfredo se sintió más deprimido cuando entró a la preparatoria y a la universidad.

Relaciones de dependencia/destructivas

Alfredo sentía la necesidad de desahogar todo el enojo que tenía dentro de él por ello estableció relaciones destructivas ***“nunca tenía amistades muy buenas, pues eran muy conflictivas, cuando decidí dejar de ser violento cuando decidí alejarme de todo eso, venían a buscarme y me rompían la cara y yo no metía ni las manos, sentía como que me lo merecía”*** además de la ira que sentía, la culpa lo orilló a aceptar golpes sintiendo merecerlos.

Además también estableció una relación amorosa destructiva ***“digo a mi me encantaba, me gustaba muchísimo, pero es muy celosa, demasiado posesiva, demasiado y en extremo celosa, de escenitas a cada ratito me hacía escenitas, según yo lo empezó a pasar hasta el segundo año y según mis amigos dicen que siempre pasó eso, pero cuando estás en el proceso no lo ves, fue algo difícil porque ella pasó por momentos muy difíciles, demasiado difíciles y más en ese sentido, pues llega el momento en el que ya y yo dije no espérate y ella empezó con eso de que es que no soy bonita, como una especie de chantaje, pero bueno lo acepté, pero no quiero cambiar el recuerdo de cómo fue y ya”*** el grado de valor que cada quien se adjudica tiene repercusiones en la forma de relacionarse con los demás en el sentido de permitirle al otro, Alfredo permitió agresiones por parte de su pareja como los celos, reclamos y hasta infidelidades ***“ella me seguía poniendo el cuerno y pues si fue después de eso que empecé a cortarme compulsivamente, según hablé con ella, bueno si me deprimí muchísimo si hablé con ella y no pues fue un error y vamos a regresar, yo ya estaba yo muy mal eso fue la gota que***

derramó el vaso, después de todas las cosas que yo ya traía encima y empecé a cortarme y un día así simplemente me habló eso es lo que más me dolió un día me habló por teléfono y me dijo así: ya, perdí completamente el suelo y ya me dolió mucho cuando terminé con ella, eso fue uno de los detonadores para que yo ya no comiera y yo ya no comía, ya tenía muy fuerte la anorexia, esa chica y yo nos seguimos hablando, fue como que más bien la agarré de pretexto para tirarme de esa manera” Alfredo había colocado su autoestima en ella, **“me levantó mucho el autoestima (silencio) yo me enamoré tal vez de una imagen de una persona que era ella, como se presentó para conmigo y ya”** es decir si su pareja lo aceptaba su autoestima estaba alto pero cuando ella decide abandonarlo el autoestima de Alfredo desaparece junto con ella, ya que su pareja fue el parámetro que usó Alfredo para auto valorarse.

Complacerte es mi prioridad (vida sexual)

En muchas de las ocasiones que Alfredo ha tenido encuentros sexuales no ha sido porque el lo haya decidido si no que al final accede sin estar completamente convencido, califica su vida sexual como **“ay! no muy agradables, porque son demasiado rápidas y así de ya rápido nos tenemos que regresar y aparte creo que, que no, o sea como que me gustaría tener más tiempo para ello”** incluso accede a tener relaciones sexuales con quien se lo proponga aunque no le atraigan físicamente y en muchas de las ocasiones ha sido con personas desconocidas **“pues no, ella empezó y pues luego este teníamos que dejar a un amigo y como que ella no quería regresar a su casa luego, luego y pasó y la segunda ocasión fue la hermana de la novia de un amigo que yo no la conocía ese día que salimos y también la chica estaba un poquito y de repente estábamos platicando y me empezó a abrazar y una cosa llevó a la**

otra, pero yo no tomo la iniciativa, pues no me gustaba ni nada, todavía siento que le pongo el cuerno y también han sido demasiado rápidas” además aún considera que el mantener relaciones sexuales es infidelidad de él hacia su ex novia.

Me deprimó porque...

En un principio Alfredo aseguró que sus depresiones no tenían ningún motivo ***“las depresiones que me empezaron a dar, no a veces no tienen ningún motivo, a veces estoy tranquilo, a veces estoy se podría decir que feliz, de repente siento como me empieza a pegar”*** ahondando en el tema Alfredo aceptó que está “cargando” muchos conflictos y que el abandono de su ex novia fue lo que detonó en algún momento sus crisis de depresión ***“fue la gota que derramó el baso, porque yo siempre lo he dicho yo no le echo la culpa de mis males a nadie, entonces este, me acuerdo que pues ya mis depresiones estaban muy fuertes aunque me la pasaba yo bien pues ya eran muy fuertes”*** es claro que las pérdidas para las personas depresivas son detonadoras de crisis emocionales, al vivir la pérdida de su pareja aumentaron las crisis de depresión de Alfredo. En este caso además del duelo ante la pérdida de su ex pareja Alfredo sufre también porque menciona que ***“digo como que he desperdiciado mucho mi vida, como que no he hecho las cosas que debo de hacer o las que dejé de hacer y no disfruté por ende a lo mejor mi infancia, mi juventud no la disfruté en muchos sentidos, como que quererle meter más vida a los años”*** como ya se había mencionado antes Alfredo nunca ha estado contento con el y con su vida pues considera que no ha hecho lo que en realidad desea hacer, pero aunque no está satisfecho con su vida no hace nada para cambiarlo justificando que no lo podrá hacer mientras esté deprimido.

Cómo vive sus crisis

Alfredo cuenta que desde que era adolescente comenzó a tener crisis de depresión y cuando las tenía sólo se dedicaba a escribir y aunque sintiera deseos de llorar nunca se permitía expresar el sentimiento ***“escribía y escribía o me perdía o me salía a caminar aquí al lago, fuera la hora que fuera, a caminar y caminaba y caminaba y caminaba y volvía a caminar más, no, yo no lloraba”*** también había auto agresiones durante sus crisis ***“me cortaba, dejé de comer, en cualquier momento, no salí de mi casa en casi un año, todavía me gusta caminar en los panteones, a mi me encanta y me daba mucha paz o luego también cuando estaba deprimido me da mucha energía”*** ahora Alfredo intenta fugarse en el sexo cuando siente que regresan las crisis ***“pues siento que me quieren dar pero trato de que no me den, bueno anteriormente creía que el sexo era muy bueno para ello, pero pues ya no hay tal, entonces no sé, también cuando estábamos por ejemplo en la universidad había una canción que me ponía de buenas cuando estaba triste, la ponía en la cabina de radio, me encerraba y me empezaba a azotar contra las paredes de ahí porque son como de espuma, rebotaba por todos lados y era como que muy terapéutico eso, ah a veces me pongo a hacer bicicleta, a correr o a pintar, eso es lo que hago siempre que viene una crisis”*** el arte ha funcionado como una expresión del sentimiento de tristeza que vive Alfredo.

Alfredo considera que sus crisis le han servido en cuanto a la relación que lleva con su familia ***“yo pensé que con muchas cosas de que se enteraron de lo que fue de todo lo que pasó, pensé que iban a cambiar para mal, pero no sé me imaginé que me iban a mandar a oceánica y no al contrario, como que nos unió mucho como familia, ya sé que por lo menos algo positivo le saqué a eso”*** las enfermedades y las crisis de estas esconden grandes significados para las personas que las padecen regularmente son usadas como una especie de catarsis pero al mismo tiempo son usadas para despertar el interés de los demás en el caso de Alfredo sus crisis lograron atraer la atención y el amor de su familia incluso considera que después que su familia se percató de las depresiones que

vivía Alfredo su relación familiar ha sido mejor pues considera que son más apegados y hay más comunicación.

Ayuda que ha solicitado (AA) entre otros

La ayuda médica que solicitó Alfredo a causa de su depresión no le ofrecieron la curación pues menciona que ***“empecé a ir con uno que era como un psiquiatra que fue con el primero que me llevaron me quiso empezar a medicar, dejé de ir”*** también buscó apoyo psicológico, su familia al darse cuenta de las crisis de Alfredo decidieron llevarlo también al psicólogo ***“entonces ese día me vio y mi brazo todo con unas cortadas y ya, después de eso me empezaron a llevar a terapias y ya”*** pero tampoco en la psicología ortodoxa encontró la cura por lo tanto acudió a un grupo de autoayuda (Neuróticos Anónimos) ***“fui a neuróticos anónimos, luego empecé a la acupuntura y luego, bueno estuve yendo un buen tiempo con un psicólogo y simplemente un día decidí dejar de ir, porque no me gusta depender de nadie y porque siempre que quiero a alguien o se va o lo que sea, no quiero depender de nadie y ya, dejé de ir a terapia”*** después de asistir a sesiones de acupuntura asistió a las juntas de AA para vivir el 4 y 5 paso, asegura que el vivir la experiencia le ayudó realmente ***“hay cosas desagradables que cuando fui al campo de concentración como yo le llamo este se quedaron ya atrás ya no son cosas que me lastimen, antes sí”*** además la acupuntura le ayudó para reducir sus crisis de depresión y el dolor de cabeza ***“cuando empecé a ir con Laura (acupunturista) se redujeron a un setenta por ciento”***, por lo tanto ni en la medicina alópata ni en la psicología ortodoxa encontró la curación.

Cómo concibo mi cuerpo

A Alfredo no le gusta su cuerpo pues lo describe como algo desagradable lleno de defectos como su peso lo que le llevó a desarrollar anorexia en la adolescencia y parte de la adultez ***“entonces como que me volví a estabilizar, comía poco,***

cuando estaba en la secundaria era un poco gordito, ahorita estoy cachetón pero es de comer tantas galletas y tanto choco, pero antes era como gordito y ya en la preparatoria obviamente empecé a cambiar, empecé a adelgazar, ya era un muchacho delgadito, no tenía la mala postura que tenía ahorita, eso fue de una caída muy fuerte que tuve que se me ha ido agravando porque nunca se atendió” el rechazo hacia sí mismo ha sido constante y forma parte de las auto agresiones, el estar en conflicto consigo le ha llevado a rechazar su vida un sinnúmero de veces.

Cuando se le preguntó a Alfredo qué significaba su cuerpo para él, contestó ***“como una cárcel, como una cárcel y otras veces es como un vehículo porque a lo mejor está atrapando muchas cosas, cuando hice la memoria del cuerpo me la pasé muy mal porque a veces el cuerpo se limita a muchas cosas y otras un vehículo para ir de aquí allá, es curioso a veces estoy por ejemplo cuando tenía yo relaciones que ella lo veía yo de otra manera porque no nada mas lo veía yo así como ay sino como un vehículo para encontrar algo más, una espiritualidad diferente”*** la forma en que Alfredo considera y usa su cuerpo depende de los demás, en este caso de su ex novia, es decir ahora que no está junto a él, Alfredo ha cambiado el significado de su cuerpo pues ahora ya no lo considera un ***“vehículo para encontrar una espiritualidad”*** como lo llamó en algún momento si no que le significa un encierro pues cuando él asegura que ***“el cuerpo se limita a muchas cosas”*** no está consciente de que es él mismo el que se está limitando.

CONCLUSIÓN: Alfredo como todas las personas con depresión suelen depender de alguien o de algo para caminar por la vida, en este caso Alfredo ha establecido relaciones destructivas de dependencia. Las fugas emocionales como el cigarro, alcohol y el sexo le han ayudado a evadir el sentimiento de tristeza y soledad, estas emociones le han llevado a desarrollar enfermedades de las vías respiratorias, anorexia, migraña y depresión.

SAÚL (SU HISTORIA)

Saúl es un hombre de 39 años, es el mediano de cinco hermanos, tiene tres hijos (no biológicos) es separado vive solo en un cuarto de una casa que comparte con sus tres hermanos (todos ellos casados). Es católico, actualmente es obrero aunque tiene una carrera técnica de enfermería. Pertenece a la clase baja.

Nota: *falta información porque Saúl no aceptó terminar la entrevista.*

Emoción predominante-sabor

Durante su infancia Saúl vivió con mucha tristeza y enojo además de miedo ***“fue una niñez bonita porque siempre estuve con mis padres, pero ya hoy que la veo ya de grande también fue (se cristalizan sus ojos) muy, muy cruel, muy fea porque una niñez no, no me dejaron tener, fue bonita, en su momento fue bonita, desgraciadamente ya viéndolo de otra manera fue también cruel porque me robaron mi niñez, era de diario que fuéramos, sábados y domingos, días festivos, no teníamos descanso”*** siente mucho enojo hacia sus padres ya que siempre lo llevaron con ellos cuando salían a trabajar pues sus papá eran comerciantes ambulantes, durante su infancia también estuvo presente el miedo ***“cuando nosotros iniciamos nos poníamos en el suelo y luego venía la camioneta y yo me echaba a correr porque en ese tiempo decían que a los que agarraran los metían a la cárcel, yo me espantaba mucho no? Y sufría mucho de dolor de cabeza y a horita que me acordé hasta me dolió acá atrás porque no sé ese dolor de cabeza yo veía como mi mamá le jalaban la mercancía y yo me acuerdo que la agarraba de su falda y le decía: -déjalos (comienza a llorar) o sea lo único que hice fue le decía ya mamá déjalos y mamá me decía hasta para allá y la gente que pasaba me agarraba no?”*** el rencor que siente Saúl por no haber tenido la oportunidad de disfrutar su infancia se expresó enojo durante la adolescencia ***“me da coraje, me da mucho coraje porque es (vuelve a llorar) porque ahí fui a dejar todo, entonces yo no viví, no***

viví mi niñez, no viví mi juventud o sea yo amigos a la fecha no tengo amigos” actualmente en la vida de Saúl lo que predomina es la tristeza y su sabor predilecto desde la adolescencia hasta ahora ha sido el picante lo cual habla de mucha tristeza, como consecuencia de no haber entablado relaciones de amistad durante su juventud ahora ha creado una barrera aunque acepta que ésta le hace sentir mal y solo ***“o sea como veo a otras personas que hay que voy a invitar a mi amigo, no, el día de hoy por eso también me he vuelto así como muy encerrado muy, muy aparte de todos, o sea yo a mi no me gusta tener amistades y a horita en el trabajo en el que estoy me hablan así las personas y todo, pero soy muy cortante yo como que, como que me puse un escudo, como que yo soy muy fuerte o sea a mi me ven el la calle y mi manera de ser y como hablo y mi cara que tengo mucha gente me ha dicho que yo siempre ando enojado, pero si (se le quiebra la voz)me conocieran realmente como soy o sea la otra cara de la moneda, pero siempre ahora si que para mi siempre fue eso, o sea siempre fuera de casa yo soy muy fuerte”*** el parecer fuerte ante los ojos de los demás fue una estrategia que le ayudó a Saúl a sobrevivir para protegerse del posible daño que considera le pueden causar los demás.

Desarrollo de enfermedades

Cuando el cuerpo está triste suprime también el sistema inmunológico, Saúl inhibió su sistema inmune es por ello que siempre ha desarrollado enfermedades de las vías respiratorias pues la tristeza se instaló en sus pulmones ***“que yo recuerde eran las enfermedades de común, era una gripa, una tos, unas anginas, viruela, varicela, entonces me acuerdo que no me gustaba me daba mucha comezón”*** Saúl como la mayoría de las personas consideran que las enfermedades son algo normal y natural cuando no es así ***“hasta la fecha, a horita pasa diciembre y en diciembre ténganlo por seguro que es gripa o es tos o son las anginas”*** diciembre es un mes donde socialmente se espera que la temporada navideña sea compartida con la familia, pero en el caso de Saúl ha

vivido la pérdida de sus padres y hermano, por lo tanto Saúl entristece más en diciembre y es cuando enferma más.

En la actualidad Saúl padece gastritis durante casi toda su vida Saúl ha consumido picante, además la ira contribuyó para que se desarrollase gastritis **“el día de hoy si van tres veces que me interno bueno no me interno voy al doctor porque a hoy padezco de la gastritis entons cuando me da ese dolor es muy insoportable, ese dolor”** el cuerpo de Saúl le manda señales mediante el dolor pero decide ignorarlo consumiendo fármacos.

Medicina alópata: Tratamientos

A causa de la gastritis que padece Saúl ha asistido al médico y este le aplicó un tratamiento para poder controlar la enfermedad **“a horita últimamente las dosis que me han dado pues si he llegado al hospital y me han puesto suero porque ya las pastillas que antes me hacían ya ni me hacen y no puedo tomar refresco, no puedo tomar café, no puedo tomar, no puedo comer chile pero si es lo que más me gusta, como que le pegan a uno donde mas le duele”** pero Saúl menciona que las pastillas que tomaba para aliviar el dolor las consumió por mucho tiempo es por eso que ahora ya no tiene ningún efecto en su cuerpo y ha sido necesario que le suministren suero.

La comida angustia-miedo: mala combinación

Saúl no recuerda haber experimentado angustia o miedo durante la comida pero menciona **“siempre comía aquí en mi casa y a veces allá haga de cuenta que como que mi segunda casa era San Cosme, a donde tenía el puesto mi mamá”** cuando comía en su casa su mamá nunca le preparó la comida y tampoco lo acompañaba ya que ella ya se encontraba trabajando al igual que su papá, entonces su abuela fue quien lo alimentaba, incluso Saúl se refiere a ella como su mamá

Una infancia con maltratos

Saúl recuerda que durante la infancia era común que sus papás discutieran, Saúl presenciaba las peleas aún así considera que la relación que llevaban sus padres **“pues era buena, yo pienso que este pues como todos los matrimonios no? Si había días que se peleaban o que alegaban, pero pus yo que me acuerde nada mas una sola vez ví golpes y eso fue, fueron mutuos no fueron de los dos, uno pegó y la otra pues también no se quedó así, pero casi no era, no era muy, muy seguido, yo que me acuerdo de toda mi niñez y mi juventud una sola vez vi algo así”** la agresión estuvo siempre presente en la familia de Saúl a tal grado que la considera “normal y común” pues el fue educado con gritos e insultos **“eran gritos normales pues eran, no, no, hoy que me acuerde pocas veces me pegaron a mi, pero regaños los normales: te salistes, que rompistes, miedo como todos no?”** como consecuencia de las agresiones Saúl vivía con miedo dentro de su casa la cual debió sentir como un lugar seguro **“a regaños, a regaños, aquí en mi casa siempre fue a mentadas de madre, yo no lo tomaba a sí mal porque pensaba ay mi mamá me quiere mucho! cuando pasaba así el día y no nos mentaban la madre, en una ocasión yo le pregunté a mi papá, oye papá estas enojado? No hijo por qué? Es que no me has mentado mi madre, o sea como que ya teníamos la necesidad de eso no? siempre fue un trato así para mi fue una cosa tan normal que hasta la fecha yo lo hago”** la violencia fue la única herramienta usada para su educación por lo tanto Saúl considera que esa es la forma correcta para relacionarse con los demás.

Saúl fue obligado a acompañar y ayudar a sus papás a trabajar lo cual le afectó pues resultó una experiencia muy difícil para él pues menciona que no disfrutó su infancia ni su juventud **“se fue toda mi niñez y mi juventud fue mi casa, la escuela y San Cosme, en San Cosme comíamos, dormíamos, jugábamos fue una niñez muy cruel, muy fea porque una niñez no, no me dejaron tener, yo quería no sé quedarme a jugar o quedarme simplemente en la casa yo ya no**

quería ir a San Cosme y era el no porque tenemos que irnos, y no te puedes quedar porque nos tenemos que ir y nos tienes que ayudar, fue la razón de la secundaria que mis amistades o mis amigos del salón querían un convivio, cosas y luego yo no, no podía, no podía echarme ningún compromiso porque yo siempre fui de mamitis, entonces yo ya sabía la contestación que me iban a dar, papá, mamá me dan permiso de: -no es que vamos a ir a San Cosme y pues si ahora que lo estoy viendo y ahora que estoy trabajando en esto pues si fue un poco feo, feo” Saúl fue privado de su libertad desde pequeño pues no podía decidir por si mismo lo que le hizo sentir abusado ***“por qué, porque sabes me han hecho mucho daño (empieza a llorar) a mí me han hecho mucho daño y también me he dañado también yo, o sea yo hoy lo veo desde ese punto de vista no? Como estoy en un grupo de alcohólicos anónimos y mis compañeros me han enseñado”*** Saúl adoptó la violencia como parte de su vida y es por ello que existe auto agresión y maltrato hacia sus seres queridos pues Saúl comenta que el ha golpeado a sus hijos.

Violación sexual

Saúl no mencionó ser víctima de algún abuso sexual.

Mi papá es alcohólico

El padre de Saúl fue alcohólico por lo tanto no le heredó la habilidad para enfrentar y solucionar los conflictos emocionales, pues el alcohol fue usado por su padre como una fuga para no enfrentarse a si mismo ***“cuando era niño decía yo quiero ser como mi papá y sí, si lo fui (comienza a llorar) y... si lo fui, fui alcohólico como mi papá (deja de llorar), dicen aquí no que siempre tenemos que ser como los padres nos, yo fui un alcohólico porque mi padre fue alcohólico, el era un alcohólico social, pero de todos modos era un***

alcohólico, era un alcohólico que cuando tomaba lo teníamos que andar buscando en la calle pus para meterlo no?" Saúl recuerda a su padre como un hombre trabajador pero alcohólico, el padre de Saúl se escudó siempre en el alcohol pues se sentía incapaz de enfrentar la vida, por lo tanto Saúl se ha visto inmerso en el alcoholismo pues nunca adquirió el ejemplo y el valor para enfrentar sus conflictos.

Ya no quiero vivir

Como la entrevista no se concluyó por evasión de Saúl, no se tiene información sobre la existencia de algún intento suicida o ideación, pero su alcoholismo se interpreta como parte de las auto agresiones que ha cometido, además de que el consumo de alcohol sin duda lo llevará a la muerte.

La soledad y la culpa me acompañan

Los padres de Saúl siempre trabajaron por ello lo encargaban con su abuela lo que le creó un sentimiento de soledad pues su mamá no le preparaba de comer y tampoco compartía los alimentos con sus padres ***“mi abuelita que fue la que siempre nos vió, como mis padres siempre trabajaron en el comercio, pues desde muy pequeños a nosotros siempre nos dejaron solos, con, con esa abuelita no? Para nosotros siempre fue mi mamá porque pues nunca nos ha gustado por respeto decirle abuelita siempre era mi mamá Anita mi mamá Anita y hasta la fecha todavía la recuerdo es mi mamá Anita”*** el que sus padre trabajaran todo el tiempo le significó a Saúl demasiada soledad y abandono, pero sus padres trabajaron siempre para que nunca le faltara a nada a Saúl ni a sus hermanos ***“o sea fui una persona que siempre tuvo todo y luego que se queda solo si o sea y yo no sabía que hacer”*** la pérdida de sus padres y su hermano contribuyó a engrandecer el sentimiento de soledad, además del abandono de su esposa y con ella de sus hijos.

El maltrato que sufrió en la infancia se vio reflejado cuando Saúl formó una familia pues violentaba a sus hijos, el enojo y la violencia que existió siempre en su casa lo llevaron a ejercer maltrato en su familia ***“yo me portaba muy inmaduro con ellos o sea a mi nadie me dijo o sea vas a ser padre y le vas a hacer lo otro y vas a hacer aquello yo lo hacía como yo pensaba que estaban bien las cosas, no yo he fallado en muchas cosas, yo les pegaba, les gritaba este pus si era (se le quiebra la voz) yo era muy malo con ellos, siempre querer hacer lo del mismo molde, siempre querer hacer lo que hicieron conmigo”*** después de que violentaba a sus hijos Saúl se sentía culpable, aún vive con culpa aunque su familia ya no vive con él como resultado de alcoholismo y su agresión su esposa decidió abandonarlo.

Una fuga: el alcohol y otras drogas

El alcohol para Saúl como para su padre, ha servido de escudo para no enfrentarse al dolor y a la tristeza que le acompañan Saúl asegura que la razón por la que empezó a tomar fue por la pérdida de sus seres queridos ***“o sea era como mi papá, mi hermano yo lo quise también no? pero el siempre trabajaba, no tenía ningún vicio, cuando fallece el en ese tiempo fueron mis primeras copas o sea no?”*** la evasión de la tristeza amenazadora llevó a Saúl a refugiarse en el alcohol ***“como que nada más era un bebedor social no? Entons fallece mi mamá y qué onda? Cuando fue lo de mi papá yo no pude sacar nada, me guardé todo mi dolor porque yo pensaba qué van a decir, qué van a pensar si me ven llorar, para mí era un hombre no llora, a hoy, hoy me doy cuenta que es tan fácil dejar salir una lágrima porque se descansa pero eso se aprende poco a poco, entonces fue lo de mi papá, luego lo de mi hermano, luego de mi mamá”*** cuando el cuerpo entristece disminuye la cantidad de calor en el corazón es por ello que el alcohol es un remedio fugaz para todo aquel deprimido, pues el alcohol provee de calor al cuerpo y de placer. La idea de sentirse incapaz de sobrevivir y enfrentarse solo a la vida orilló a Saúl a usar el

alcohol como un aliado para no sentirse solo y triste, pues comenta que sólo cuando estaba tomado podía platicar con su mamá cuando ella ya había fallecido.

Evadiendo la responsabilidad

El alcoholismo es una herramienta usada para evadir responsabilidades, pero además del alcoholismo que padece Saúl también evadía la responsabilidad de contribuir para la manutención de su familia ***“era ganar dinero para mí, para mí porque nunca se me dijo vas a dar un gasto que tienes que dar esto, a mí nunca se me dijo nada entonces todo lo que ganaba, todo era para mí, entonces cuando me junté con mi esposa pues era lo mismo, daba dinero cuando quería, cuando no quería pues no, ella no me pedía tampoco”*** además comenta que su esposa fue como su mamá pues ella le mantenía y lo cuidaba ***“por qué porque como nunca estuve obligado a nada el día de hoy me está costando mucho trabajo, tengo mucho sueño!”*** cabe mencionar que la entrevista no se terminó en una sola sesión por cuestiones de tiempo y no se concluyó porque Saúl me evadió todo el tiempo.

Relaciones de dependencia/destructivas

Saúl comenta que cuando comenzó a establecer relaciones amorosas siempre mantenía la relación por medio de l aspecto material ya que ***“o sea yo tengo o tenía un defecto muy grande que era el regalar cosas, cuando yo tuve mi primer novia le daba muchas cosas”*** la inseguridad de Saúl lo llevó a regalar siempre cosas con el fin de retener a la persona amada, pues consideraba que el no era lo suficiente como para que alguien decidiera permanecer a su lado.

Además considera que dependía de su madre pues nunca le ha gustado estar solo la dependencia era también económica pues siendo adulto seguía siendo mantenido por sus padres ***“mi mamá era una señora que me daba dinero y***

me decía qué quieres comer hijo? O sea lo mejor frutas” por lo tanto cuando ellos fallecen Saúl busca en una pareja a una madre que venga a reemplazar la falta de una figura maternal, ***“hoy me doy cuenta que para mí, mi esposa fue como mi segunda mamá, porque me dio todo no?”*** es por eso que cuando su esposa le abandona ***“solo si o sea y yo no sabía que hacer”*** Saúl se siente perdido, pues para vivir siempre había necesitado de alguien pues se siente incapaz de vagar solo por la vida.

Complacerte es mi prioridad (vida sexual)

En la primer y única sesión no se abordó el tema de su sexualidad.

Me deprimó porque...

Saúl considera que la razón por la cual se deprime es porque ***“todo se me juntó”*** pues aunque estaba con sus padres sentía mucha soledad y más aún cuando los pierde sufre un dolor inmenso ***“pero (se quiebra su voz) o sea son cosas que pasan y se va uno dando cuenta, cuando fallece mi papá, fallece mi hermano, fallece mi mamá al medio año, fallecen los tres y de ahí me quedo solo, me quedo solo aunque tengo una familia, mis hermanas y una esposa con mi mamá era lo mismo no? cuando fallece mi papá en ese tiempo yo salí a trabajar, se imagina en la mañana verlo y en la noche tenerlo que velar fue algo fuerte no?”*** para Saúl como para cualquier persona la experiencia de perder el objeto amado produce dolor, pero para Saúl resultó aun más difícil ya que el duelo lo vivió solo pues las personas en las que se apoyaba moralmente son las mismas que habían fallecido, además Saúl no había mantenido relaciones sociales por lo tanto no contaba con amigos y como resultado carecía del apoyo, además de que carecía de fe en la vida y no creía en Dios ***“Y yo de por si yo no creía en Dios, yo ahí me dí cuenta que yo no creía en Dios, lo conozco***

porque, por mi mamá porque fueron ellos quien se lo inculcan a uno no? porque muchas veces y si haces algo malo te va a castigar como siempre nos han dicho no? Comúnmente, en ese tiempo yo nunca creía no? hasta le mentaba la madre, yo si siempre he sido muy mal hablado, pasa lo de mi hermano y al mes, mi hermano fue en noviembre, mi mamá fue en diciembre, el 31 de diciembre fallece mi mamá” el encontrar apoyo en la redes sociales es de gran importancia para superar crisis, además de la fe pues es la que mantiene al individuo, pero en este caso Saúl carece de las dos.

Saúl asegura que se deprime porque extraña a sus seres queridos, por ejemplo diciembre es la época del año en que Saúl se siente más triste *“es que son fechas en las que yo creo que todos nos acordamos de nuestro seres queridos de los que están y los que ya no están, los que ya fallecieron y es más pesado para mí más que nada si más pesado para mí a horita eso, es muy duro todo, duro porque pues me quedé sin esposa, me quedé sin mis hijos, que son mis hijos a pesar de que no son hijos míos de sangre pero los quiero como tal, para mi esa niña fue como mi hija y desgraciadamente me doy cuenta que no (deja de llorar), no faltó quien me dijera no, son tus hijos son prestados”* en la época navideña es muy común encontrar un índice mayor de depresión y esto se debe a que es una época en la que socialmente se espera que la familia se encuentre unida, es por ello que a Saúl le resulta difícil pues cada vez se siente más solo.

Cómo vive sus crisis

Por falta de información se desconoce como vive sus crisis, pero por lo que se encontró en relación a su problema con el alcohol casi se puede asegurar que Saúl toma cuando se siente deprimido.

Ayuda que ha solicitado (AA) entre otros

El único apoyo que ha solicitado Saúl ha sido asistir a un grupo de autoayuda, pues después de haber perdido a sus padres y a su hermano, el único apoyo donde se sostenía era su pareja la cual decide abandonarlo y pierde a su familia es por eso que acudió a un grupo de AA ***“llego a un grupo de Alcohólicos Anónimos y les digo es que fue por mi culpa y mi culpa, culpa y me dicen es que tu no tienes la culpa guey a ti nadie te enseñó, es que yo los maltraté, yo les hice esto el comentar todo esto, no! Yo lo voy a decir hasta que me muera aquí lo vine a aprender y no es que yo los maltraté y les hice todo esto y el contar todo ese tipo de cosas yo decía como les voy a decir, pero a horita hay un padrino que me dice si enfermaste por la boca por la boca tienes que sanar nuevamente entonces son muchas cosas porque yo voy al grupo y yo me siento muy bien y me voy a chambear”*** desde que Saúl asiste a sesiones del grupo de AA se ha sentido mejor incluso considera que ***“verdad que si he cambiado yo me pregunto a mí, si, si he cambiado, si has cambiado, no como yo quisiera todo esto se va aprendiendo poco a poco a base de mis compañeros que me regalan sus vidas, o sea a mi me dicen aquí tienes que hablar con tu verdad y ya se acabaron las mentiras, ya se acabaron los pretextos, ya se acabaron los pendejos, cuesta mucho trabajo hablar con la verdad, cuesta mucho trabajo el decirles”*** aunque le está siendo difícil esta experiencia pues Saúl como alcohólico había evadido siempre la responsabilidad de enfrentarse consigo y el grupo de autoayuda AA es lo que demanda: enfrentarse a la historia propia, aún así Saúl no ha dejado de asistir a las sesiones pues desde que asiste al grupo se ha sentido mejor y ya no se siente tan solo.

Cómo concibo mi cuerpo

Debido a la carencia de información se desconoce el concepto que tiene Saúl de su cuerpo. Aunque se nota un abandono corporal pues tiene sobrepeso y además consume alcohol el cual le daña.

CONCLUSION: Saúl como la mayoría de las personas depresivas se refugió en el alcohol lo que se interpreta como auto agresión. El maltrato en la infancia también estuvo presente y como resultado Saúl se vio inmerso en relaciones destructivas a tal grado de violentar a sus hijos y vivir con culpa a causa de esto. La angustia y el enojo que ha guardado desde su infancia lo llevaron a desarrollar gastritis, además de que la tristeza desembocó en una depresión, así Saúl inhibió su sistema inmune siendo presa fácil de cualquier infección respiratoria.

RITA (SU HISTORIA)

Tiene 36 años es la mayor de tres hermanas, actualmente tiene tres hijos vive con ellos y con su esposo, tienen casa propia. Rita se dedica al hogar, su nivel de estudios es de secundaria y practica la religión católica. Pertenece a clase baja.

Emoción predominante-sabor

La infancia de Rita no fue fácil para ella ya que vivía con mucho miedo pues sus tíos con quienes se quedaba encargada la maltrataban y abusaban de ella sexualmente **“miedo por mis tíos y corríamos y nos escondíamos, pero mi abuelita se iba a trabajar y ellos se quedaban”** además que desde pequeña se ha sentido triste pues su mamá la abandonó y su papá murió, su sabor preferido era el dulce lo que muestra que también sentía angustia. Durante la adolescencia la tristeza y la ansiedad seguían predominando en Rita fue hasta la edad adulta que comenzó a consumir demasiado picante aunque conserva el gusto por lo dulce **“comía, comía pero eran vasos llenísimos de mango con chile, comida con chile, pero a horita ya no, el dulce, a horita de repente me gusta el chile, me encanta el chile pero como tengo gastritis”** la tristeza y la ansiedad se vieron en aumento en la etapa actual de la vida de Rita, pues se siente **“triste de preocupación”** por lo tanto se procesó gastritis, el sabor aquieta a la emoción y es por eso que tanta tristeza le demandaba calor al cuerpo por eso el picante resultaba una solución rápida y placentera para Rita aunque a la larga dañaría su estómago.

Desarrollo de enfermedades

Las enfermedades guardan relación con las emociones y la forma en que estas se viven en el cuerpo al preguntarle a Rita sobre las enfermedades que ha padecido mencionó que siempre ha padecido de las vías respiratorias pero aún asegura que no fueron frecuentes aunque se contradice cuando menciona que tuvo bronquitis en la infancia **“no, mucho, no mucho nada más un día que me dió bronquitis,**

me daría como a los once” la tristeza por sufrir el abandono de su mamá, la muerte de su papá y el abuso sexual que sufrió por parte de su tío quien se supone debió cuidarla provocaron que la tristeza ahondara en el cuerpo de Rita produciendo así bronquitis.

Después durante la adolescencia Rita sufrió de anemia pues dejó de comer ***“no, no comía bien lo que pasa es que mi tío falleció después y su suegra era la que nos daba de comer entonces tenía yo que dar dinero para que me dieran de comer, pero luego si yo llegaba tarde o algo ya no me daban de comer, pero luego me metí a trabajar en una marisquería y ahí me daban de comer y por eso me dio anemia”*** el dejar de comer no se justifica por acción de alguien más, es decir Rita se auto castigaba ya que siendo adulto era responsable de su cuerpo por lo tanto tiene la obligación de alimentarse. El que su mamá le abandonará le produjo problemas en cuanto a la comida ya que la madre se relaciona estrechamente con la comida por lo tanto siempre se vio privada del amor y protección de su madre y por lo tanto cuando ella fue adulta se privó también de alimentarse.

Después desarrolló gastritis ***“cuando me enojo con mi esposo, me duele mucho me da un dolor aquí (señala la boca del estómago)”*** Rita identifica de alguna forma que sus emociones mantienen una relación con las molestias de gastritis que padece incluso menciona que en una ocasión la internaron por haber tenido dolores muy fuertes ***“si, si, esa vez me enojé mucho con él, cada vez que voy al doctor o con la doctora me dicen que tengo que estar tranquila, que no tengo que tener presión, pero yo no me siento presionada, yo no me siento, dicen que yo no debo de estar estresada, preocupada, que qué me preocupa, pero yo digo que no y siempre me dicen lo mismo, yo me siento bien, pero yo preocupada por qué?”*** Ciertamente la gastritis tiene una estrecha relación con la angustia que siente, aunque Rita asegura no sentirse preocupada o estresada al principio de la entrevista mencionó que las emociones que predominan en ella son la tristeza y la preocupación. Rita también padece migraña

“mi esposo me amarraba un trapito y me ponía hielo en la cabeza, me quedaba dormida, a horita tiene días que no me duele pero si me duele muy seguido la cabeza, cuando me enojo cuando vivíamos allá en la otra casa era diario, diario ero no ahora desde que estamos aquí, ahora si me enojo, nos peleamos pero ya no me duele”

la migraña esta relacionada con la angustia con la que vive Rita además de que refleja inconformidad por su estilo de vida.

Las enfermedades de las vías respiratorias han ido en aumento ***“a horita creo que peor”*** pues la tristeza cada vez se ahonda más en Rita.

Medicina alópata: Tratamientos

Cuando su cuerpo intenta comunicarse con Rita ella lo evade consumiendo medicina para aquietar el dolor de cabeza ***“aspirinas si, dos me tomo, cada vez que me duele”*** también consume lozec para el dolor de estómago ***“desde una vez que me internaron porque me empezaron a dar unos dolores muy fuertes y la tomo cada que me arde la pansa, cada semana”*** pero los analgésicos que consume sólo aquietan el dolor y las molestias por un momento pero en realidad la migraña y la gastritis no se está tratando pues no se está trabajando con el cuerpo y sus emociones ya que sólo se intenta olvidar el dolor físico.

La comida angustia-miedo: mala combinación

Desde pequeña Rita rechazó a su madre pues comenta que su mamá la quería amamantar ***“pero no me gustó el pecho, siempre me daba asco a la hora que me lo ponía mi mamá, me daba asco”*** pero el rechazo también fue por parte de su madre pues desde que Rita era pequeña su mamá la abandonó con su abuela diciendo que regresaría por ella lo cual nunca cumplió.

En la infancia Rita comía en ocasiones con tristeza ***“tristeza porque estábamos solitos, con mis hermanas porque mis tíos también trabajaban”*** y otras con

alegría **“tenía alegría cuando comía con mi abuelita”** las emociones que se experimentan mientras se come tienen efecto en el proceso de digestión y en la manera en que se aprovechan o desechan los alimentos.

Rita nunca tuvo una madre que le alimentara y su abuela tenía que salir a trabajar por lo tanto Rita era la que preparaba los alimentos **“mi abuelita me enseñó a mí por ser la mayor”** desde pequeña Rita tenía obligaciones por ser la mayor de sus hermanas lo cual le llenaba de angustia pues sentía el deber de cuidarlas y protegerlas.

Además Rita comía con asco pues no le gustaba la comida que le preparaban **“es que cuando me junté con mi esposo vivíamos con una tía de él porque como te digo que no me aceptaban y la tía diario, diario hacía brócoli, ejotes, siempre y cómetelos para que te haga bien y yo ash”** además de sentir angustia mientras comía, incluso mucho tiempo de su vida se la paso enojada mientras comía **“en las comidas me enojaba yo y me dolía mucho la cabeza”** ya que discutía mucho con su esposo.

Ahora mientras come siente mucha tristeza **“pues triste, si me da tristeza cuando no están mis hijos, pero si me pongo a pensar que me tengo que acostumbrar porque el día de mañana ya no van a estar conmigo y ya me pongo a comer”** la soledad ha sido un fantasma que la ha seguido durante toda su vida pues aun sigue sintiéndose sola.

Una infancia con maltratos

Rita desde que recuerda ha sufrido maltrato **“cuando tenía yo como tres años mi mamá nos llevó con mi abuelita según por una semana y ya no regresó por mí, porque una vez cuando nos trajo con mi abuelita, mi mamá nos quería regalar, pero mi abuelita nos recogió, entonces yo le dije q mi mamá que yo no pedí nacer entonces ya agarré y me le quedé viendo y me dijo es**

que por mi papá soy así, agarré y me le quedé viendo y le dije es que por tú papá tu no puedes ser así, tu eres como tú eres porque tu quieres, no por lo que te tenías o no tenías, mi abuelita me enseñó muchas cosas bonitas porque mi abuelita cuando mi abuelito la dejó, mi abuelita se puso a trabajar y trabajó toda su vida, hasta a horita que ya no, mi mamá no hizo nada por mi pero tampoco le guardo rencor ni nada, nada mas como le digo no te metas conmigo, pero no , no, no, me es indiferente, no la quiero pero tampoco, bueno si la quiero pero no la odio, para mí, mi mamá es mi abuelita Rita por ser abandonada por sus padres nunca obtuvo cariño y seguridad dentro del núcleo familiar ya que nunca existió una relación entre ellos, tras el abandono en Rita se creó rencor contra sus padres, pues aunque ella mencione que no le guarda rencor a su madre, existe un reclamo ***“mi mamá no hizo nada por mí”*** además de que no le permite a su madre que se acerque a ella lo cual es reflejo de que Rita no le ha perdonado el haberla dejado con su abuela.

Además de no sentirse segura dentro de casa Rita tampoco tenía la seguridad fuera de ella pues ***“mi abuelita trabajaba pues llegaba y lavaba la ropa pero había veces que nos íbamos con la ropa mojada los niños me decían de cosas: mugrosa”*** el maltrato también se debió a las carencias económicas que Rita vivió en su infancia, la discriminación que vivía a diario en la escuela engrandeció su inseguridad.

Aunque Rita ya siendo adolescente trabajaba para aportar a la casa su abuela la marginaba calificándola de irresponsable ***“trabajo y siempre mi abuelita me decía que yo era la culpable porque no le echaba la mano entonces me dolía, me salía y me iba, pues si, si me sentía yo triste porque ya ni me comparaba ropa, yo siempre sacaba a pasear a mi abuelita, yo siempre cuando cobraba”*** el chantaje emocional que su abuela usaba con Rita para obtener más dinero le causó mucho daño logrando que Rita sintiera culpa por llegara a asumir que era la culpable de las carencias económicas.

Violación sexual

Cuando su abuela salía a trabajar Rita se quedaba sola con sus hermanas y con sus tíos ***“había veces que, mis tíos nos cuidaban mucho, pero a veces me tocaban y luego hacían que les tocara sus partes este me querían meter este, me querían penetrar”*** Rita menciona que sus tíos las cuidaban mucho pero al mismo tiempo menciona que era obligada a muchas cosas ***“me sentía yo, me dolía”*** el abuso sexual que Rita sufría siendo entonces una niña de seis años por parte de sus tíos le creó una gran confusión en la que existía la idea de que el recibir maltrato es siempre necesario para ser digna de recibir protección y cuidados.

Mi papá es alcohólico

Rita no conoció a su papá porque el murió cuando ella era pequeña. Por otra parte, respecto a su mamá no sabe si padece alguna adicción ya que no vive con ella.

Ya no quiero vivir

Rita asegura que nunca ha tenido intentos o ideaciones suicidas, pero el dejar de comer se puede catalogar como una auto agresión que la llevaría a la muerte.

La soledad y la culpa me acompañan

Rita y la soledad han caminado de la mano desde que ella recuerda, ya que su padre nunca vivió con ella ***“según yo sé que mi papá se iba a casar con mi mamá, entonces cuando su mamá y el fueron a hablar con mi mamá mi mamá estaba embarazada de mi hermana, entonces mi papá agarró se dio la vuelta y se salió”*** y su mamá la abandonó con su abuela materna diciendo que regresaría ***“mi mamá, mi hermana tenía un año cuando mi mamá nos dejó y***

ya nunca regresó ya nunca, nunca, nunca ni fue a vernos ni a visitarnos nunca, pues mi abuelita me quería mucho y me cuidaba mucho mi abuelita este nos cuidaba cuando estábamos chiquitas y nos dejaba con mis tíos”

Rita siempre se sintió sola, pues su papá ***“falleció cuando yo tenía tres años, tuvo un accidente automovilístico, igual cuando había eventos de las mamás porque hacían concursos y siempre ganaba yo y como no estaba mi mamá a mi no me daban el regalo como mi abuelita trabajaba en el mercado ya llegaba hasta las tres, cuatro de la tarde”*** la abuela de Rita no pudo pasar mucho tiempo con ella, ya que se dedicaba a trabajar para que a Rita y a sus hermanas no les faltara nada, pero esto le dolió a Rita pues su abuela era la figura sustituta de una madre la cual también estaba ausente cuando Rita la necesitaba.

Además de soledad, la culpa también le acompaña ya que asegura que ha sido grosera con su esposo ***“yo me sentía mal porque yo era grosera con él porque si le pasaba algo: ay párate!”*** pues en muchas de las ocasiones lo corre de la casa y lo insulta.

Además de maltratar a su esposo Rita se siente culpable de golpear a sus hijos ***“sí, pero no me gusta pegarles porque luego con ellos descargo todo lo que traigo y luego me pongo llore y llore porque me da mucha lástima y me da miedo que algún día las vaya a lastimar, una vez a mi hijo le pegué y con mi hija la grande es con la que me peleo mucho porque yo no la quería porque cuando yo me junté con mi esposo yo no me quería embarazar y como yo no sabía nada de anticonceptivos y esas cosas yo no sabía el doctor me dijo que estaba embarazada y mi esposo nada más se me quedó viendo y se agachó, cuando yo salí embarazada como que le agarré un coraje a mi hija, como yo le pegaba mucho a ella, entonces no sé por qué, ya de un de repente yo le pedí perdón a mi hija y ya a horita como que no nos peleamos”*** aunque Rita se siente culpable por desahogar su ira contra sus hijos, no ha hecho nada al respecto pues aún sintiéndose culpable sigue maltratándolos.

Una fuga: el alcohol y otras drogas

Rita considera que no tiene problemas con el alcohol y que sólo lo consume en eventos sociales ***“si es que fuimos a una fiesta y nos enojamos porque a mi me encanta bailar y a el no, entonces yo quería bailar pero el no quiso y como yo no puedo tomar por mi gastritis pues ahí me dijeron ay no te vas a rajar y pues por convivir me puse a tomar y cuando ya veníamos para acá como se descompuso la camioneta veníamos caminando y me caí y ya me dejó ahí”*** pero el alcohol ha sido usado por Rita como una fuga emocional ya que sólo lo consume cuando tiene problemas con su esposo y en eventos sociales, pues el consumo del alcohol en la sociedad actual ha resultado ser una característica que ayuda a ser aceptado en los círculos sociales. En el alcohol Rita encontró además de una fuga, la aceptación social de la que ha carecido desde su infancia. Rita asegura que ya no lo consume por tenerlo prohibido por su médico a causa del diagnóstico de gastritis.

Evadiendo la responsabilidad

La depresión se caracteriza por un a marcada indiferencia hacia la vida y Rita no fue la excepción ***“me gustaba hacer cosas ahora me he vuelto muy conformista, el no me exige quehacer, no me exige ropa, no me exige nada yo creo que también por eso he sido bien concha, porque a mi me gustaba tener mi casa limpia, tener limpios a mis hijos, bañarme y arreglarme para que llegara el y me encontrara”*** la depresión para Rita es un antifaz de la indiferencia y la inacción pues las personas depresivas como Rita prefieren siempre evadir sus responsabilidades pues no les gusta asumir compromisos y lo que menos desean es esforzarse.

Relaciones de dependencia/destructivas

A lo largo de su juventud Rita estableció muchas relaciones de noviazgo en todas éstas existió algún tipo de maltrato, material, moral, Rita mantenía una relación en

la que su pareja la responsabilizaba de la diabetes que el padecía y de su problema con el alcohol **“el estaba enfermo de diabetes yo me sentía culpable porque yo le había hecho mucho daño al muchacho según porque el tomaba mucho y me empezó a decir es que es por qué no me haces caso? Y sus familiares siempre me echaban la culpa a mi me decía es que yo te quiero”** Rita terminó asumiendo la culpa de la que le acusaban, pues al final mencionó que se sentía culpable por haberlo dañado.

Actualmente Rita también se siente culpable pues en muchas ocasiones reconoce que trata mal a su esposo **“siempre teníamos problemas porque le decía hay qué haces aquí? vete a trabajar, a qué vienes? o sea trato de estar bien con él, luego le digo cosas muy feas, muy feas, luego le digo porque no me dejas y te largas! Y el me dice no porque te quiero mucho”** lo que en realidad Rita busca es que su esposo le diga cuanto la quiere pues tras cada agresión que ella ejerce sobre su pareja él sólo contesta con un “te quiero”, pero también existe violencia de él hacia Rita **“no salgo, no me deja salir con mis amigas, tengo una amiga nada más que siempre ha sido mi amiga, tenía yo quince años, a horita tengo treinta y seis y ya tiene mucho que no la veo y no me deja”** su esposo le prohíbe tener amigas pues es celoso.

Complacerte es mi prioridad (vida sexual)

La primera ocasión en la que ella tuvo relaciones sexuales no fue porque lo deseara **“el me dijo que me quería mucho y que se lo demostrara, lo clásico no? era para demostrarle y porque lo quería, o sea yo nada más me dejaba llevar o sea como el quería pero no lo disfrutaba o sea nada”** el miedo a la soledad orilló a Rita a acceder a tener relaciones pues su pareja usó el chantaje emocional diciéndole que le demostrara su amor, para Rita su primer encuentro don el sexo no fue nada agradable pues sintió **“como (silencio)...perversion”** esta experiencia aunada con el abuso sexual del que fue víctima cuando niña produjo que no disfrutara en ningún momento el mantener relaciones pues nunca

tuvo un orgasmo ***“no, no que yo recuerde era así de que el ya terminó y ya hasta ahora con mi esposo”*** incluso menciona que también ha sido así con su esposo ***“mira llevo como dos meses no siento nada, si sentía, pero a horita no, no sé si sea por la costumbre o por la depresión o no sé”*** pero aun así Rita accede a mantener relaciones sexuales aunque se contradice cuando menciona que ***“hay veces que el quiere estar conmigo pero yo no quiero y le digo si yo no siento nada qué quieres que haga, yo no soy de las personas de bueno hazlo y dejarlo a la ligera, a mi me gusta sentir y que el siente y que yo sienta y le digo ira para que quieres que yo disimule”*** Rita considera que en ningún momentos se ha sentido obligada a practicar alguna actividad si en estar convencida ya que siempre le expresa a su esposo cuando ella no esta totalmente de acuerdo ***“me gusta, si me gusta lo que me hace pero hay veces que no, porque luego me dice que me imagine que es otro o que es algún familiar y luego pus me siento bien al momento pero luego que me acuerdo no me gusta o cuando empezamos y me empieza a decir como que ya no siento nada y ya le digo y ya mejor le cambia, además siempre que terminamos me da asco no sé me da asco y luego el quiere que con la boca, no con la boca no yo soy muy asquerosa y cuando me embarra poquito me da mucho coraje, mucho coraje me da no sé no es porque asco de guacala, qué vergüenza es porque me da sentir ese olor y ya me dice no pus no te preocupes porque antes me decía no que!”***

Me deprimó porque...

A Rita le entristece el pensar que no ha sido una buena madre ***“yo los quiero mucho pero vuelvo a lo mismo es que no me hacen caso y luego me pongo triste porque no me hacen caso y ya me abrazan y me dicen no llores mama pero yo siento que mis hijos, mi hijo me dice es que me debes de querer mucho, y yo lo quiero mucho yo lo apoyamos y estamos con el no sé que le falta (se le cristalizan los ojos empieza a llorar pero reprime el sentimiento), cuando yo me salí de Coacalco yo pensé hacemos la casa y nos cambiamos***

y si, pero ahora no, si me gusta mi, el lugar, pero no me gusta el ha puesto estas paredes pero como que algo falta, algo, algo y luego mi esposo me dice es que tu creías que tengo los millones por eso te juntaste conmigo y yo no al contrario he salido a pedir dinero para que coman, yo no le reclamo”

la razón por la cual Rita asegura deprimirse es porque siente que no ha cumplido su papel de madre como ella quisiera, además de que siente un gran vacío del cual no encuentra razón. El vacío que Rita siente es el resultado del descontento que tiene hacia la vida por ello nada logra satisfacerla.

Cómo vive sus crisis

En un principio cuando Rita tenía crisis sólo lloraba pero llevaba a cabo sus actividades pero en estos últimos meses Rita ha dejado hacer muchas tareas del hogar ***“pus nada más me la pasaba llorando, me pongo a limpiar o a escuchar música, no bueno es que ya no lo hago, al contrario, llego me acuesto me quedo dormida o me duele mucho la cabeza y luego el llega y quiere platicar y me choca, que me abrace me choca, me choca o luego me pide de comer y no me gusta”***, cabe mencionar que la entrevista se hizo en su casa la cual estaba muy desordenada y sucia además de que se nota un abandono corporal en Rita. Las crisis entonces juegan un papel muy importante en cuanto a la evasión de las responsabilidades, en este caso Rita menciona que si deja de hacer las tareas que le corresponden ha sido porque ha tenido crisis emocionales.

Ayuda que ha solicitado (AA) entre otros

Al sentirse deprimida Rita decidió buscar ayuda ***“cuando mi hija la grande empezaba a ir mal en la escuela entonces mi, la maestra de mi hija estaba estudiando para psicóloga y ya le platicué y dejé de ir en diciembre y luego ya empezaron las vacaciones”*** pero el miedo por enfrentarse a la vida propia es

común al comienzo de toda terapia, es por eso que Rita dejó mostrar interés por asistir a terapia.

Cómo concibo mi cuerpo

Rita rechaza su cuerpo pues no le gusta su apariencia ***“soy una persona que cuando era joven me gustaba andar con minifalda, pero ahora me da pena usar, cuando yo me casé con mi esposo cuando fue mi última niña la tercera empecé a engordar mucho y ahora ya no uso minifaldas luego me pongo pero cuando estoy aquí, pero para salir a la calle no”*** el rechazar su cuerpo es una auto agresión que denota sólo una parte del descontento que Rita tiene para con ella y con su vida.

CONCLUSIÓN: el descontento de Rita con la vida se ha reflejado en su actitud que tiene ante la vida, por ejemplo en su abandono corporal, la indiferencia, este descontento se fue generando a lo largo de su historia pues Rita ha sufrido maltrato emocional, material, sexual además de haber sido abandonada por su madre la muerte de su padre también le marcó una inmensa tristeza e inseguridad, mismas que se han visto reflejadas en las relaciones amorosas destructivas que ha establecido a lo largo de su vida. La depresión que sufre Rita ha sido la culminación del dolor y el desencanto por la vida pero ésta al mismo tiempo ha sido usada como excusa para dejar de hacer lo que realmente le corresponde realizar a Rita.

OMAR (SU HISTORIA)

Omar es un hombre de 19 años vive con su mamá y con su abuelita materna, es soltero, estudiante. Es el menor de tres hermanos, no practica ninguna religión, es creyente. Pertenece a clase media baja.

Emoción predominante-sabor

Cuando Omar era pequeño su sabor favorito fue el agrio, cabe mencionar que este sabor se relaciona con la emoción del enojo o ira, pero al preguntarle sobre las emociones que predominaron en su infancia comentó que **“no me acuerdo que, a esa edad no recuerdo que es lo que sentía, ya no me acuerdo de nada de esa etapa”** pero durante la entrevista Omar mencionó que cuando era niño se sentía triste, solo, culpable, enojado además de que vivía con miedo ya que el recuerda que su padre era muy agresivo. Durante la adolescencia Omar además de seguir prefiriendo el agrio comenzó a mostrar interés por el picante **“pues es que ese sabor siempre me ha gustado, pero ya en la secundaria no sé comía mucho picante pues el picante pero también consumía mucho lo dulce”** y comenzaba a consumir con más regularidad el dulce, las emociones que predominaron en esta etapa seguían siendo el miedo y la tristeza. Actualmente Omar consume más el dulce y la emoción que predomina en él es la ansiedad.

Desarrollo de enfermedades

Cuando era pequeño padeció **“de sarampión ya hasta como los diez años de varicela”** en la adolescencia y hasta la actualidad Omar padece gastritis Omar considera que su enfermedad fue resultado de sus malos hábitos alimenticios **“al principio cuando llegaba de trabajar llegaba muy cansado y ya no comía mejor me dormía y entonces ya en la tarde me paraba y me iba a ver a mi novia y luego ya venía a mi casa antes de irme a trabajar y ya comía cualquier cosa no sé una torta lo que fuera y ya me iba a trabajar”**

a veces no me llevaba nada al trabajo y ya entonces a raíz de esto se me generó gastritis y ya cuando me dio gastritis trataba de comer más, trataba de comer mejor no? según la teoría de los cinco elementos el estómago es el órgano que le corresponde a la emoción de la ansiedad, en este caso, Omar desde su adolescencia comenzó a predominar la ansiedad, por lo tanto su estómago se vio sobre cargado de energía lo cual junto con los malos hábitos alimenticios condujeron a que se procesara gastritis. También padece migraña lo cual habla del descontento que tiene para con su vida.

Medicina alópata: Tratamientos

Omar asistió al médico ***“porque me empecé a sentir muy, muy mal entonces fui al doctor y me dio un dolor muy feo en el estomago y luego, luego me pasaron y me dieron pastillas y inyecciones, me inyectaron si, luego, luego me empezaron a inyectar y entonces el dolor se me bajó”*** las inyecciones que le aplicaron remediaron temporalmente el dolor de estómago que Omar sentía ***“luego me dieron pepto bismol y pastillas, me dieron cuatro cajas de pastillas y hasta que me las acabara”*** la filosofía de la medicina alópata de mantener el cuerpo anestesiado no ha aportado soluciones para la cura de las enfermedades, en este caso Omar después d haber consumido las cuatro cajas recetadas de fármacos sigue padeciendo gastritis.

La comida angustia-miedo: mala combinación

Omar recuerda que durante su infancia no disfrutaba la comida pues le obligaban a consumir alimentos que no eran de su agrado ***“me daban mucho brócoli y nunca me gustó aja de hecho me lo tenía que comer si no ya sabía que mi papá se ponía loco no sé, así se ponía a regañarme cuando no quería comer”*** el comer acompañado de su papá le producía angustia ***“cuando había algo que no me gustaba era como de angustia porque sabía que si no me gustaba me***

iban a regañar” pues su padre siempre fue agresivo por lo tanto Omar comía con angustia al saber que su papá se podría alterar en cualquier momento.

Una infancia con maltratos

Omar fue víctima de violencia por parte de su padre pues éste lo golpeaba, insultaba y gritaba, Omar recuerda que fue educado **“a regaños o me pegaban, no recuerdo que mi mamá me pegara, era mi papá”** los golpes y regaños no tenían razón aparente **“pues no sé por nada, siempre nos pegaba así, recuerdo una vez mucho que traía yo un vaso y se me cayó entonces mi papá me pegó porque se me cayó el vaso”** al preguntarle a Omar sobre sus emociones que sentía al momento de ser violentado respondió **“pues yo siempre o me enojaba o a veces lloraba de coraje más que del dolor o no sé, este y pero ya después hasta lo retaba, recuerdo una vez que el me estaba pegando y yo lo voltee a ver y le sonreí y el se alteró más y me empezó a golpear más pero yo sólo me quedé serio y así”** incluso recuerda que los maltratos que recibía lo alteraban ya que siempre se mantenía una postura defensiva ante los demás aunque estando dentro y fuera de su casa **“pues porque me pegaba o porque luego me regañaba por así me tenía muy, muy exaltado, entonces era así como no sé”** Omar recuerda que le tenía mucho miedo a su padre incluso menciona que la relación entre ellos **“era como de no lo sé, no era buena como el era muy estricto, pero o sea el respeto que yo le tenía era más por miedo que porque me naciera respetarlo”** el miedo al ser violentado en cualquier momento produjo en Omar angustia. En este caso Omar nunca obtuvo seguridad dentro del núcleo familiar ya que la relación que llevó con su padre se basaba en el enojo y el miedo; la pérdida de su padre le llevó a tener conflictos con su condición de ser hombre pues perdió la figura masculina. Durante la entrevista puede observar que el lenguaje corporal de Omar es más femenino que masculino, además de que comentó que le hubiera gustado ser mujer, aunque asegura que no es homosexual.

Violación sexual

Omar asegura no haber sido víctima de ningún abuso sexual.

Mi papá es alcohólico

Sus padres, según Omar no tienen ninguna adicción y tampoco son alcohólicos.

Ya no quiero vivir

En ningún momento ha tenido intentos de quitarse la vida ***“lo pensé pero nunca lo intenté, pero más que ideaciones suicidas eran más como sólo fantasías, fantaseaba en como me gustaría suicidarme como lo haría o sea cosas así”*** menciona que sólo ha pensado las formas en las que podría suicidarse pero asegura nunca haber intentado alguna.

En este caso el dejar de comer y el consumir alcohol y marihuana se califican como auto agresiones que pueden llevar a la muerte, por ello se podría concluir que Omar a atentado contra su vida.

La soledad y la culpa me acompañan

Omar siempre se ha sentido muy solo, pues la muerte de su padre le significó un abandono, además el sentimiento de culpa también le acompaña pues se considera el responsable de que su papá decidiera maltratarlo porque Omar piensa que no cumplió con las expectativas de su papá ***“no, no sé o sea creo que me arrepiento porque talvez si yo hubiera, si hubiera cumplido más con lo que necesitaba entonces talvez la relación no hubiera sido tan, tan dañina y entonces, aja por ejemplo no sé el cumplir bien en la escuela, no sé en mis quehaceres en todo, pues si era bien travieso o sea luego era bien latoso o sea yo no lo hacía para que mi papá me pegara o me regañara, entonces***

siento que perdí tiempo con él y que no lo aproveché". Después de la entrevista mencionó sentirse culpable por la muerte de su padre.

Una fuga: el alcohol y otras drogas

A partir de la adolescencia Omar comenzó a consumir drogas y alcohol *"consumía drogas primero probé la cocaína y marihuana, bueno, unas dos veces probé la marihuana pero no fue por eso, fue porque para ver"* Omar aseguró no consumir drogas y alcohol por estar triste, sino que simplemente fue por curiosidad pero la necesidad de la existencia de la búsqueda de Omar por sensaciones diferentes y placenteras reflejan entonces que Omar necesitaba de algo más para "subir" pues la depresión que padecía le hundió de sobre manera.

Omar sigue fugándose en la marihuana y en el alcohol pero se justifica diciendo que lo consume sólo *"no sé cada viernes, sábado"* y la marihuana *"pero no tan seguido, de vez en cuando con mis amigos"* la regularidad del consumo de cualquiera de las drogas no minimiza en ningún momento el significado de sus adicciones; al no encontrar calor y comprensión en su hogar Omar decide salir a buscarlo y es entonces donde Omar descubre que el alcohol le provee de calor y felicidad que tanto le hace falta. Para Omar es muy cómodo el refugiarse en las drogas con el fin de no enfrentarse con su realidad.

Evadiendo la responsabilidad

Después de la muerte de su papá Omar se sintió indiferente hacia la vida *"indiferente como dos años y triste yo creo como un año, pues era como de indiferencia a todo (lo dice con repudio) bueno de hecho el proceso fue diferente como de tristeza"* dos años de su vida vivió con indiferencia es por eso que dejó de alimentarse ya que perdió el apetito y las ganas por vivir, su indiferencia se vio reflejada en la escuela *"pues reprobé cuatro materias, ya para el tercer año de secundaria reprobé como cinco, seis siete materias o*

sea iba mal en la secundaria” la evasión de las responsabilidades es común en las personas deprimidas pues el enfrentarse con la vida requiere compromiso y esfuerzo de lo cual cree carecer todo depresivo.

Relaciones de dependencia/destructivas

La relación de noviazgo más significativa hasta ahora, fue una relación destructiva ***“cuando empezamos estaba bien, cuando yo estaba bien estábamos bien, era bien, pero ya cuando me empecé a sentir mal ella se enojaba mucho porque pues ella siempre está feliz entonces le molestaba que yo estuviera así y entonces yo le contaba como me sentía y ella me decía que yo exageraba entonces ya siempre estábamos peleando y así y ya seguimos así, hasta que terminamos, bueno todavía duramos así como ocho meses pero ya los últimos seis meses pues ya bien mal, duramos así como free unos seis meses y ya hasta que después nos seguíamos peleando mucho hasta que hay la dejamos, pero ya se nos hizo costumbre pelearnos todo el tiempo”*** por parte de los dos existían los celos además de que eran muy posesivos, el mal trato en su infancia influyó directamente para que Omar en un futuro estableciera relaciones afectivas destructivas, pues en su relación existía la violencia además de la codependencia.

Complacerte es mi prioridad (vida sexual)

La primera vez que Omar tuvo relaciones sexuales resultó ser un experiencia desagradable pues el no estaba convencido pero al final accedió ante la insistencia de su pareja ***“incluso era con una chica más grande que yo pero yo como que no quería, pero no me gustó, no sé, no, no sentí nada hasta me desagrada acordarme”***, actualmente no tiene pareja y tiene encuentros sexuales con personas no muy conocidas ***“pues si a veces cuando vamos a tocar y conozco a una chica aunque luego me siento culpable”*** Omar menciona sentirse culpable pues siente que sólo utiliza a las mujeres pero aún así mantiene

encuentros sexuales cada vez que se presenta la oportunidad incluso acepta que la mayoría de las veces no tiene orgasmos **“pues a veces no porque luego ni me gustan”** el sexo ha sido usado también como una fuga emocional.

Me deprimó porque...

Cuando se le preguntó el por qué considera que se deprime contestó que no tenía razón **“un día llegué al trabajo y estaba bien triste y ya después me la pasé así, bien, bien triste, triste, ya no me sentía muy mal luego ya no quería estar triste y ya no podía y era un sensación así de por nada, que no sé me sentía muy mal”** pero anteriormente había mencionado que desde que su papá falleció le invadió la tristeza y la indiferencia **“pues eran como de indiferencia a todo (lo dice con repudio) bueno de hecho el proceso fue diferente como de tristeza”** por lo tanto la pérdida de su padre disparó la depresión pues antes de su muerte Omar ya vivía con tristeza.

Omar considera que otoño es la época del año en que se siente más deprimido; según la teoría de los cinco elementos el otoño es la estación que le pertenece a la emoción de tristeza, **“sí, en otoño, no lo sé las, las me pasa más en la escuela como hay muchos árboles los pasillos están llenos de hojas entonces voy caminando por los pasillos y me pongo muy, muy triste, luego me dan bajones y luego se me pasa”** actualmente Omar sigue teniendo crisis cuando está deprimido pero menciona que desconoce el motivo de sus **“bajones”** como él los llama. Pero la tristeza se relaciona con el descontento ante su vida y su historia.

Cómo vive sus crisis

Cuando Omar tenía crisis sólo se encerraba en su habitación **“nada me quedaba aquí”** pero menciona que aunque sentía la necesidad de llorar no podía hacerlo **“no podía, cuando pasó lo de mi papá lloré mucho y después pasaron años para que volviera a llorar, como tres años”** Omar reprimió su cuerpo durante

tres años pues el dolor que sintió cuando perdió a su padre fue tan fuerte que resultó ser amenazador para Omar es por ello que no se permitía llorar.

Cuando Omar se sentía muy triste padecía insomnio **“ya no podía dormir así luego pasaban no sé días completos y yo no dormía o sea luego el día que descansaba no dormía en todo el día para poder dormir en la noche y no podía dormir en la noche tampoco y en la mañana ya no, porque estaba muy tenso aja tenía demasiada tensión y así y me dormía y hasta me daba cosa ya me daban pesadillas o sea pesa, recuerdo que le tenía mucho miedo a no poder dormir, así como una fobia, o sea le tenía mucho miedo a la noche porque sabía que no iba a poder dormir y lloraba,** la angustia que experimentaba no le dejaba descansar por lo tanto Omar se sentía cada vez más débil, pues no dormía y no se alimentaba bien, el insomnio lo llevó a su vez a sentir más angustia.

Ayuda que ha solicitado (AA) entre otros

En ningún momento Omar ha solicitado ayuda **“no de hecho en la secundaria no quería que nadie estuviera conmigo, mi papá ya había fallecido, de hecho nada más una amiga lo sabía”**, pues deseaba permanecer solo.

Cómo concibo mi cuerpo

Para Omar su cuerpo **“es como, como un cascaron de, es como no sé no lo había pensado”** el cascaron es una capa que protege y que al mismo tiempo impide penetrar algo externo, por lo tanto su cuerpo para Omar es algo que lo protege del mundo pero que al mismo tiempo le encarcela. Omar considera que su cuerpo le sirve para **“así como que, pues no sé para percibir el mundo para no sé”** estar en contacto con el mundo, pero siempre protegido del posible daño.

CONCLUSION: Omar ha sufrido daño a lo largo de su vida, es por eso que usa su cuerpo como una barrera que le protege de los demás, es aquí donde se ve reflejada su infancia en donde existió violencia, dolor y mucho miedo. El enojo y la angustia han llevado a Omar a desarrollar gastritis, insomnio y migraña.

ALEX (SU HISTORIA)

Alex tiene 23 años es soltero y vive con sus papás y su hermano. Alex no practica ninguna religión, sólo es creyente aunque no está convencido de la existencia de algún poder o inteligencia superior como el lo refirió. Por ahora se encuentra desempleado, estudia la universidad y pertenece a la clase media.

Emoción predominante-sabor

Durante la infancia de Alex la emoción que más predominó fue la tristeza, miedo además de sentir culpa y soledad y su sabor preferido era el agrio, según la teoría de los cinco elementos el sabor agrio le corresponde a la ira por lo tanto Alex en su infancia también vivía con enojo.

Alex menciona que vivió con miedo durante muchos años ***“cuánto tiempo estuve así, no pues hasta la secundaria, en la secundaria todavía me daban miedo muchas cosas”*** además durante la adolescencia seguía sintiendo mucha tristeza y los sabores que prefería y por tanto consumía más son el agrio y el picante. En la actualidad Alex considera que ***“pues estoy muy contento de lo que he logrado en la música, me siento, me siento bastante bien”*** pero aunque Alex segura que está bien, vive con mucha ansiedad y su sabor preferido ahora es el dulce.

Desarrollo de enfermedades

La tristeza que Alex sentía le llevó a desarrollar enfermedades en las vías respiratorias ***“si mucha gripa, me daba mucha gripa”*** las cuales eran muy regulares ***“hasta cuando entré a la prepa, si me llegué a enfermar pero ya no era tan seguido y en la secundaria si me volví muy enfermizo”*** ahora asegura ya no padecer de las vías respiratorias y de ninguna otra enfermedad.

Medicina alópata: Tratamientos

Cuando Alex se enfermaba de gripe lo llevaban al médico sólo si la intensidad de su enfermedad aumentaba **“a veces cuando me veían muy mal si había veces que ya no me podía levantar y me daba mucha temperatura y si ya me llevaban al doctor y me inyectaban”** pues como siempre padecía de las vías respiratorias les parecía normal verlo enfermo y cuando acudían al médico éste sólo lo medicaba con inyecciones que sólo calmaron los síntomas por unos días para luego recaer.

La comida angustia-miedo: mala combinación

Las comidas de la infancia de Alex fueron felices según comenta **“pues era como alegría no? Pus porque estaba feliz de estar con mis hermanos a mi me daba más alegría cuando llegaba mi papá a darnos de comer no? Y comía con nosotros”** pero después de la muerte de su hermano la relación de familia se vio afectada pues **“ya cada quien comía por su lado incluso ya no iba mi papá a darnos de comer así de allá hay comida cuando les de hambre coman y ya”** por lo tanto Alex comenzó a experimentar soledad a tal grado de perder el apetito y comía sintiendo mucha indiferencia **“pues así como no extrañando sino así como que nada más lo hacía por hacerlo no, porque mi organismo me lo pedía así de ya me dio hambre ya voy a comer no? Y ya hasta cuando tenía como diez años mi mamá dejó de trabajar un año iba por mi a la escuela ya obviamente ya comía con nosotros”** el que Alex se sintiera acompañado durante la comida le ayudó para empezar de nuevo a alimentarse mejor.

En la adolescencia Alex recuerda que no tenía apetito **“no, no me daba hambre si comía, comía papitas o pan o así comida casi no me gustaba la comida”** de nuevo Alex comenzó a sentir desencanto por la vida y por eso ya no encontraba alguna razón para comer y por lo tanto para sobrevivir.

Después de unos años, durante el principio de su adultez Alex comenzó de nuevo a tener apetito pero cabe mencionar que no comía en su casa **“si ya comía más pero comía en la calle, taquitos o tortas comía bastantes veces comía cuando me daba hambre y como siempre andaba en la calle ¡ah aquí hay gorditas vamos a echarnos una gordita, ah aquí hay taquitos vamos a echarnos un taco! Tomaba agua, refresco, cerveza de todo”** el estilo de vida que llevaba no le permitía alimentarse en casa pues trabajaba y estudiaba por lo tanto todo el día permanecía fuera de casa, por lo tanto su alimentación no es de buena calidad.

Ahora Alex considera que **“si, si como y como bastante y a veces como una vez al día pero si como chido!” y si no ando comiendo todo el día de poquito en poquito como hace rato los hot dogs no sé al rato que vaya a tlalme no sé igual y me como una tortita o sea no tengo una alimentación muy balanceada ni tampoco una hora a tal hora es mi comida”** el que Alex no tenga horarios determinados para las comidas genera un desequilibrio en su cuerpo y por lo tanto en el proceso de digestión, además de que su alimentación se rige por el deseo y no por lo que realmente necesita su cuerpo, aunque el mismo considere que su alimentación es balanceada lo cual no es cierto.

Ahora la emoción que Alex experimenta mientras come es la ansiedad **“pues como ansioso por terminar de comer y para seguir comiendo o para irme a otro lado”** el comer entonces se ha vuelto una fuga pues cuando se siente angustiado come y por un momento le produce tranquilidad pero en instantes vuelve a experimentar angustia por seguir comiendo o por realizar otras actividades.

Una infancia con maltratos

Durante su infancia Alex considera que no sufrió maltratos sólo cuenta que eran castigados **“cuando mis otros hermanos y yo hacíamos muchas travesuras a**

los tres nos agarraban parejo y si a veces nos llegaban a pegar, a veces mi mamá nos hincaba como unas dos horas o tres o hasta que se le pasaba el coraje o hasta que la dejábamos en paz” pero aún así aunque la regularidad de los castigos era mínima el permanecer hincado durante dos horas no parece ser un método muy sano para la corrección del comportamiento de un niño.

Violación sexual

Alex asegura no haber sufrido ningún tipo de abuso sexual.

Mi papá es alcohólico

El padre de Alex consume alcohol, por lo tanto las habilidades para enfrentar y resolver conflictos emocionales no le fueron heredadas a Alex lo cual se reflejó en las adicciones y el alcoholismo que vive Alex.

Ya no quiero vivir

Durante la etapa en la que Alex ha estado deprimido ha tenido ideaciones suicidas ***“eso si muchas veces las llegué a pensar aunque dije chale soy demasiado miedoso y cobarde como para hacer algo así y si me sale mal o quedo tonto o quedo loco, no mejor no”*** pero nunca un intento, aunque el consumir alcohol y drogas son una manera de auto agresión que llevan a la auto destrucción.

La soledad y la culpa me acompañan

Alex recuerda que sus padres no lo cuidaban pues siempre estaban trabajando por lo tanto quien lo cuidaba eran ***“mis dos hermanos porque mi mamá, desde que yo nací, bueno desde que yo me acuerdo mis papás siempre han trabajado, mi otro hermano y entre los dos, entre los tres siempre nos estábamos cuidando como estábamos solos nosotros o a veces mi tío el que***

vivía ahí nos iba a dar una vuelta pero tanto, tanto así de cuidarme no, o sea mis hermanos” el que Alex no sintiera la compañía y presencia de sus padres lo llevó a sentir mucha soledad.

Además de la inmensa soledad que Alex sintió desde pequeño también siente culpa por la muerte de su hermano **“culpable porque cuando ocurrió eso yo era así como un niño muy miedosito y entonces yo por no quererme, por no quererme quedar sólo mi hermano el mayor se quedó conmigo y mi hermanita de en medio se fue a la tienda y ps ya no regresó, si me sentía si un poco culpable porque decía yo si ese día hubiera no sé como tenido más valor mi hermano mayor se hubiera ido con el y no habría ningún problema no?** El perder a su hermano le generó confusión y mas soledad de la que sentía pues a raíz de la muerte de su hermano Alex comenta que la relación entre sus papás y su hermano cambió radicalmente **“cambio desde que, la unidad que tenía yo con mis hermanos que pasó pues mi hermano y yo nos dejamos de hablar como diez años yo creo si aunque vivíamos en la misma casa ya no jugábamos juntos, ya no salíamos cada quien como que se metía en su mundo, mi hermano ya casi nunca estaba en la casa porque ya estaba en la secundaria ya llegaba más tarde y ya pus menos lo veía no? si con mi hermano la relación nunca existió, bueno cuando éramos niños si hablábamos mucho y después de lo de mi otro hermano ya no nos hablamos”** al preguntarle a Alex como es que fue su infancia raíz de la pérdida mencionó **“ya obviamente ya no fue lo mismo ya estaba yo en otra escuela, ya no estaban ni mi hermano ni mi otro hermano (lo dice con dolor) pero fue divertido”** aunque se contradice después cuando menciona que **“pues de hecho toda mi primaria me sentí como muy solo porque casi no tenía amigos y que yo recuerde mis amigos de la primaria que yo recuerde nada mas eran dos chavos, dos niños que siempre estaban ahí conmigo y nunca platicábamos de nada no? A veces platicábamos de caricaturas pero hasta ahí no? Y tu mamá y tu papá cosas así no”** Alex sentía que no tenía a nadie quien le escuchara pues la comunicación entre el y su familia se deterioró después de la

muerte de su hermano **“no, no experimentaba ninguna sensación de que hay mis papás se fueron a trabajar y este, pues no después de que mi mamá dejó de trabajar y luego volvió a entrar a trabajar pues si era así como que más vació no? Porque si era así de que mi mamá ya no va a venir por mí, ya no me va a comprar dulces a la salida de la escuela y cosas así, pues de hecho no hubo mucha relación porque ellos siguieron trabajando, todavía trabajaban y pues mi hermano y yo estábamos en la casa pero cada quien su onda”** la soledad de Alex se ahondó cada vez más en su corazón. Alex por ser el más pequeño estaba acostumbrado a ser sobreprotegido y cuidado por sus hermanos mayores pero el perder la protección y la atención que sus hermanos le brindaban sustituyendo el papel de padres le hizo sentir mucho dolor al sentirse completamente solo.

Alex comenta que entre sus papás y el **“pues es que igual no existía mucha relación es que hubo un cambio de, de vida en mi familia así en conjunto porque se cambiaron de religión como un año después de que falleció mi hermano ahora si como que trataron más de hablar con nosotros pero ya no era lo mismo, no fácilmente me habría con mis papás no?** El no perdonar a sus papás por sentirse abandonado por ellos hizo que no dejara establecer una buena comunicación aunque al mismo tiempo deseaba tener la atención y el cariño de sus padres **“porque llegaban así de qué tienes, tienes tarea? Así: ya la hice y así no? yo me clavaba mucho en el estudio”** la poca comunicación que sus padres mantenían con Alex sólo se enfocaba al tema de la escuela es por eso que Alex **“yo sentía que como que debía de ser mejor en la escuela nada más te digo que yo me encerraba mucho en el estudio era yo muy estudioso, era muy aplicado porque sentía que así como que estaba dándole gusto a mis papás y no pues eso es lo que ellos quieren y si van a estar conmigo y así estoy bien con ellos y te digo la etapa de la secundaria fue de estudiar y estudiar”** el mantener buenas calificaciones ayudaba a Alex a obtener la aprobación, atención y el cariño de sus padres, pues siempre había sentido carecer de ellos.

La soledad y falta de apoyo que Alex sentía en su casa lo llevó a buscar el cariño y la comprensión fuera del hogar **“estúpidamente pensé que ahí si encontré amigos verdaderos porque algo que siempre se manejó ahí con los porros era que todos éramos uno mismo no? Y que la banda era la banda y que cuando tuviéramos alguna bronca podíamos contar con la banda para lo que fuera y eso me gustó no? En ese momento no? Aquí si hay amigos de verdad, son mi banda! Pero no”** Alex quiso sentirse parte de una alguna familia y pensó en algún momento que el unirse a un grupo de delincuentes o asociación porril le haría más feliz y que ahí encontraría compañía.

Actualmente Alex considera que no puede establecer una buena comunicación con su mamá **“porque mi mamá es una persona muy dada a la religión y muy encerrada en su religión, con mi mamá no puedo platicar no sé de que voy a alguna tocada o alguna fiesta o así porque luego, luego lo ve mal ay de eso está mal el mundo es malo y lo único bueno es Dios y cosas así”** lo cual le sigue generando soledad.

Una fuga: el alcohol y otras drogas

La confusión que se gestó durante su infancia y adolescencia llevaron a Alex a sentirse perdido y sin fe **“cuando yo iba a entrar en la prepa y yo entré a la prepa estaba como desilusionado de la religión, estaba como un poco como confundido en cuanto a que iba a hacer de mi vida y entré a la prepa y lo primero que hice fue meterme de porro y dejé de estudiar y empecé a beber alcohol, tomaba mucho alcohol y si me volví muy marihuana”** el alcohol y la marihuana le hacían olvidar por un momento la confusión que sentía para con su vida, además de que le brindaban momentos de felicidad y tranquilidad que tanto añoraba sentir, Alex menciona que **“sentía una satisfacción en mi estado de ánimo, talvez no realizado pero como todos los demás con los que estaba bebíamos era así como estar con ellos, como beber con ellos, embriagarte con ellos, no sé ya después de que se va la peda pues platicas de lo que**

pasó y te ríes y te sientes bien no? Y te sientes feliz” en el discurso de Alex se nota que tiene una gran necesidad de sentirse acompañado pues menciona que el consumir alcohol le hacía sentir bien pues se trataba de **“estar con ellos”** el alcohol además de ser una fuga fue usado como un medio para establecer relaciones sociales.

El sentirse relajado era una necesidad de Alex y encontró la marihuana como una buena herramienta para obtener la tranquilidad que tanto deseaba pero que el sólo no podía obtener **“no con la marihuana estuvo más chido, si porque no sé me ponía todo relajado y me ponía a pensar en muchas cosas, bueno cuando me volví muy, muy marihuano ya no estaba con los porros ya me juntaba con los paristas y empecé a conocer el reggae y me empecé a identificar más con esa corriente y cero violencia y de poca madre y cosas así y ahí fue donde me volví muy, muy grifo”** el sentir la necesidad de estar acompañado llevó a integrarse a otro grupo social ahora sin violencia pero aun así habla de la necesidad de sentirse dentro de una familia. Alex menciona que la marihuana le ayudaba para poder pensar en muchas cosas pero el pensar no es suficiente ya que así nunca se lleva a cabo la acción y es lo que Alex hacía ya que no se enfrentaba con lo que debía hacer pues siempre se fugaba en las drogas.

Aunque Alex se ha sentido triste prefiere no llorar pues sólo lo hace en ocasiones cuando esta sólo o tomado **“a veces y más cuando terminé con esa chava y más cuando tomaba con mis amigos de la banda cuando estábamos tomando, cuando estábamos tomando sobrio nunca lloraba”** Alex reprime su cuerpo pues no le deja que éste se exprese su tristeza y dolor, pues no le gusta sentirse vulnerable ante los demás y ante si mismo es por eso que sólo tomado se concede la oportunidad de llorar.

Actualmente Alex ya no consume marihuana pero sigue siendo alcohólico pues lo consume **“muy seguido pues de repente me agarro las semanas enteras tomando, descanso los domingos de lunes a sábado”** el mantenerse drogado la mayor parte del tiempo le ha servido a Alex a sobre llevar su vida pues el

alcohol le ha ayudado a ignorar la tristeza con la que vive, Alex asegura que toma porque **“me gusta, pues bien es que el alcohol me pone muy cotorro, bueno de por sí soy así como muy chispa y con el alcohol me pongo muy, muy cotorro y me gusta estar así”** el evadir sus conflictos emocionales tras el alcohol ya es una costumbre y una necesidad para Alex pues ahora ya no le interesa con quien tomar **“pues con quien quiera tomar conmigo, ah pues si no lo conozco lo empezaré a conocer chupando no?”**. Durante la entrevista parecía reprimir sus sentimientos incluso antes de hacer la entrevista me dijo que tenía muchas ganas de ir a tomar y que no quería que lo hiciera llorar porque no le gusta llorar enfrente de nadie y cuando la terminamos me culpó porque me dijo que gracias a la entrevista se le habían quitado las ganas de beber.

Evadiendo la responsabilidad

Cuando Alex se sentía deprimido evadió sus responsabilidades pues se dedicó a consumir alcohol **“si dejé de salir, dejé de ir con mis amigos o sea yo siempre si no estaba bebiendo estaba durmiendo, en la escuela iba a beber no?”** además de que decidió dejar la escuela pues sólo iba para encontrar a alguien con quien tomar.

Alex no ha asumido la responsabilidad que tiene para consigo pues menciona que cuando se integró a los porros se sentía mal pero aún así se ignoró y siguió infligiendo violencia **“pues al principio fue como decepcionante, como que me decepcioné incluso de mí mismo y pensé que eso no estaba bien, eso me lastimó mucho pero después me dio, me dio igual, como que me acostumbré a hacerlo”** la comodidad ha sido parte de la vida de Alex pues aun no sintiéndose bien con lo que estaba haciendo no asumió el compromiso que exigía un cambio de actitud ante la vida.

El comienzo de la adultez para Alex le resultó **“pues fue un cambio muy chido es divertido porque como que ya me sentía ya más adulto como mas**

conciente, de hecho nunca le dediqué tanto tiempo a la escuela” pero aunque Alex se sintió “más adulto y mas conciente” siguió teniendo el mismo comportamiento de adolescente ya que dejó de entrar a clases y se dedicó a salir a tomar con sus amigos, cuando se le preguntó a Alex a que se dedica, contestó ***“a beber, no pues me dedico a la música, porque no, no estudio mucho no? Porque ya no entro a clases”*** el cursar y terminar una carrera universitaria exige compromiso y esfuerzo por ello Alex ha renunciado a ella.

Relaciones de dependencia/destructivas

Durante la infancia Alex fue sobreprotegido por ser el más pequeño de sus hermanos ***“pues los primeros años pues fue muy agradable, muy divertido porque como mis hermanos iban en la misma escuela que yo, iba en la mañana entonces nos íbamos juntos, en el recreo pues no estábamos casi juntos porque cada quien tenía su grupo de amigos de su edad, pero cuando me decían algo o me hacían algo pues iban mis hermanos y me defendían, entonces me sentía yo muy seguro en la primaria cuando estaba con ellos”*** la sobreprotección que sus hermanos por amor tuvieron hacia Alex le privaron de aprender como defenderse de las agresiones lo cual se vió reflejado en la vida adulta al establecer relaciones destructivas en las que Alex permite el maltrato de sus pareja.

Aunque Alex siente siempre la necesidad de estar con alguien al mismo tiempo crea una barrera que no le permite establecer una relación seria ***“pero mis relaciones fueron muy absurdas porque buscaba muchas cosas en una persona y entonces tenía muchas al mismo tiempo, pues no sé había muchas chavas que eran buena onda y me buscaban y así pero como que ninguna me llenaba completo así como para decir ay si te voy a ser fiel y vamos a andar bien no? Pues es que si eran mis novias bueno si les preguntaban o si me preguntaban no pues si es mi novia, pero yo nunca las tomaba como una relación seria ni nada”*** Alex tiene cierto descontento con la

vida y consigo mismo y este descontento se ha reflejado en las relaciones amorosas que ha intentado establecer pues asegura que no ninguna persona le ha “llenado por completo”, mientras Alex considere que encontrará en una pareja de lo que el mismo carece nunca se verá convencido por nadie ya que la solución a su descontento con la vida no está en alguien más si no en sí mismo.

Alex a puesto en manos de otro su bienestar pues gracias a su ex novia el dejó de tomar por un tiempo, pero al momento de terminar la relación comenzó a beber de nuevo **“me hizo ver el mundo de una manera muy diferente y aparte ya empezaba con mis clases de música ya empezaba como que a organizar más mi cabeza y pues conocer a esa chava me ayudó en ese momento como a dejar de hacer muchas cosas no? Drogarme, dejar de beber lo malo es que pasé mucho tiempo con ella y me volví dependiente de esa relación, pues nos llevábamos bien, yo sí era muy celoso ella no tanto pero yo sí muy celoso”** Alex acepta ser celoso lo cual habla de mucha inseguridad, además de que asegura haber sido dependiente de su pareja, la dependencia es el resultado de la idea de no sentirse capaz de vivir solo.

Actualmente Alex mantiene una relación destructiva en la que no existen compromisos de por medio **“pues sí no sé como que de repente podemos ser muy amigos una semana así muy, muy amigos y hablamos de muchísimas cosas ya sí y de repente la otra semana parecemos que somos muy, muy novios no? Nada oficial”** la soledad que siente Alex le ha orillado a establecer relaciones de pareja en las que ha sufrido y ejercido maltrato.

Complacerte es mi prioridad (vida sexual)

La primera vez en que Alex accedió a tener relaciones sexuales fue muy desagradable pues no estaba convencido de tenerlas **“feo, bastante desagradable, ¿quieres que te platique como fue? estaba yo ebrio en un salón de clases, ya estaba yo bastante tomado, aparte fue con una persona que me caía muy mal entonces ella me empezó a hablar y empezamos a**

platicar y ya con el calor del alcohol nos empezamos a besar de hecho yo casi no hice nada fue ella, me desnu, bueno no me desnudó sólo me bajó el pantalón y cosas así” incluso accedió aunque no se sentía atraído físicamente por ella *“no, tenía miedo ella no me gustaba, me sentí mal, bastante mal, llegué a mi casa y me bañé no fue muy, muy chido, de hecho no considero que haya sido agradable”* Alex comenta no haber sentido un orgasmo. Aunque su primera experiencia fue desagradable, Alex mantuvo un sinfín de encuentros sexuales *“no pues es que si tuve relaciones con muchas allá en la prepa con muchas, muchas chavas, pues es que así de elegirlas, elegirlas no, salían en el momento eh casi siempre eran en fiestas y con personas que de repente eran la primera vez que las veía y pus se armaba algo y ya de repente ya estábamos acá no?”* cuando se le preguntó a Alex del por qué mantenía demasiados encuentros sexuales con desconocidas contestó, no muy seguro por cierto, que *“ay no sé porque me gustaba yo creo, bueno me gustaba si no no lo hubiera hecho”* pero al preguntarle si tenía orgasmos contestó que no pues no disfrutaba por completo *“al principio, siempre fue como... como apariencia igual todos en mi círculo de amistades sabían como era yo no? Y este si alguna chava me gustaba pus en el momento que yo dijera iba a decir no pus que si no? Y fue como para en mi mundo tonto y loco era como para no perder mi apariencia y mi estilo como de galán no? Y yo puedo y en realidad no, así de que me gustara o de que yo disfrutara una relación no”* Alex sólo mantenía relaciones sexuales con parejas diferentes con el fin de ser aceptado por los demás, también se sintió obligado a consumir drogas aunque el consumo de alcohol y marihuana resultaron ser de su agrado *“pues a beber a drogarme no eso si me gustaba y a tener relaciones o sea de repente juntarme con personas que yo no quería pero sólo porque decían es buena onda y la onda por estar ahí con ellos”* otra vez la necesidad de sentirse acompañado ocasionó que Alex actuara en contra de lo que el deseaba.

Me deprimó porque...

Alex asegura que la muerte de su hermano fue lo que disparó su depresión, pues después de la pérdida que sufrió la relación con su familia cambió considerablemente haciendo que Alex se sintiera cada vez más solo además de culpable **“Cuando salí de la secundaria, bueno de hecho desde el fallecimiento de mi hermano mi vida fue, fue como, como triste ya no era yo el niño de (se le quiebra la voz) no sé ya extrañaba mucho a mi hermano, mis sentimiento de culpabilidad, el hecho de no hablarle a mi otro hermano, de que entre mis papás no hubiera una relación así, bueno mis papás conmigo no? No hubiera una relación estable, buena, no una etapa muy, muy vacía de mi vida, después del fallecimiento de mi hermano después de ahí todo como que cayó y cuando entré a la prepa fue mucho más porque el hecho de empezarme a juntar con los porros, empezar a golpear gente sin yo querer hacerlo, eso me hacía sentir cada vez más vacío, llegaba todas las tardes a mi casa y me ponía a pensar: ¡jole que estoy haciendo? Este no soy yo, ¿qué esta pasando? Fue algo muy, muy feo y después terminó y me sumí en mi desesperación en mi búsqueda sin saber lo que estaba buscando”** además de la tristeza, soledad y culpa que Alex sentía, la sensación de vacío tomó fuerza ya que Alex no estaba actuando en relación a lo que él sentía, pues se había abandonado, se olvidó por completo de sí mismo y dirigió toda su energía en complacer a los otros.

Cabe mencionar que Alex no practica ninguna religión y tampoco es creyente **“es que no puedo creer en un, bueno si puedo pero talvez no me convenzo todavía por ejemplo en un poder superior o en una inteligencia superior a la de todos nosotros no?”** pues aun no está convencido de la existencia de Dios o algún poder superior.

Cómo vive sus crisis

Anteriormente cuando Alex sufría crisis emocionales se mantenía alejado de su familia **“antes no tenía mi cuarto propio siempre estaba en la azotea con mi**

perro, todo el tiempo me la pasaba con mi perro”, posteriormente el consumo del alcohol fue su acompañante durante sus crisis ***“cuando me dio el bajón pues me tiré un rato al vicio, pero fue cuestión de semanas, cuando terminaba así como que mi horario de clases me iba a mi casa y pues llegaba a dormir y al día siguiente era lo mismo, me despertaba, me bañaba, me iba a la escuela a beber o a drogarme y me regresaba a mi casa a dormir”*** la depresión como las crisis de ésta sirven al individuo para justificar sus adicciones y su inacción ante la vida.

Actualmente Alex menciona que ya no ha tenido crisis emocionales pues en ese sentido le ha ayudado el dedicarse a la música ***“cuando empecé a conocer la música, cuando me empezó a gustar porque empecé a tocar la guitarra como a los diecisiete años mas o menos, fue también para alejarme del sentimiento de tristeza empecé a tocar la guitarra y eso me ayudó muy chistoso con la relación con mi hermano porque ya empezamos a hablarnos más y yo le empecé a decir mira apréndete esto, el también toca la guitarra y así de vamos a sacar unas canciones entre tu y yo, vamos a armar una banda y cosas así entonces fue así como, como en juego y me sacó de la droga del alcohol no pero de la droga si”*** en algún momento Alex se encerró en el estudio respecto a la escuela con tal de ser un buen estudiante y así evadir sus emociones que albergaban en su cuerpo además de que fue una herramienta que usó para atraer la atención, el cariño y la aprobación de sus padres lo cual a su vez pensó, mejoraría la relación entre ellos, ahora se fuga en la música y ésta al mismo tiempo ha sido un pretexto para acercarse más a su hermano pues su hermano fue quien primero comenzó a tocar, por esto y porque la relación entre su papá y el comenzó a establecerse más Alex se sintió mejor ***“y en ese tiempo empecé a platicar más con mi papá, le empecé a contar que me sentía muy mal por esta chava y pues no me aconsejó ni nada pero el simple hecho de que mi papá estaba conmigo como que me hizo sentir bien y fue cuando me dediqué de lleno a la música fue cuando me encerré a la música y me dediqué a la música y a la música”*** en el discurso de Alex se puede notar que la

música ha sido parte de las tantas fugas emocionales que ha usado pues menciona *“me encerré a la música”* y aunque considera sentirse bien en este momento, su problema con el alcohol dice todo lo contrario.

Ayuda que ha solicitado (AA) entre otros

Alex no ha solicitado ayuda de ningún tipo pues considera que no la necesita.

Cómo concibo mi cuerpo

Para Alex su cuerpo *“es como mi mundo, es con lo que existo y coexisto, si me gusta! Bueno estoy algo pansón pero hasta eso me gusta”* y considera que le sirve *“para muchas cosas...para existir, para hacer música para divertirme, pues si, si no tendría cuerpo no podría beber a mi me gusta mucho beber y me divierte y para de repente si hay que dejar de beber una semana y tomar pura agua para que tu organismo funcione bien por un ratito”* la importancia de la existencia de su cuerpo radica en que este es un medio para intoxicarse, es decir para consumir alcohol.

CONCLUSIÓN: Alex ha sido producto de una historia de soledad, abandono, tristeza, miedo y sobre todo culpa. La mala comunicación entre él y sus papás arraigó en él la idea de ser culpable de la muerte de su hermano, pues sus padres nunca se ocuparon de hablar con él al respecto. La confusión que sufrió a partir de la muerte de su hermano le complicó la vida produciendo entonces un descontento con su vida el cual le ha llevado a establecer relaciones destructivas y violentas en las que quiso encontrar comprensión y afecto, pero al mismo tiempo este tipo de relaciones le ha producido un vacío inmenso que intenta llenar y olvidar por medio de las drogas y el consumo del alcohol.

GABRIELA (SU HISTORIA)

Gabriela tiene 30 años es la segunda de seis hermanos, es casada vive con su esposo y su hijo. Gabriela se dedica a estudiar la universidad (psicología) y trabaja en la Compañía de Luz y Fuerza, es católica y pertenece a la clase media.

Emoción predominante-sabor

Gabriela recuerda que durante su infancia las emociones que más predominaban en su vida son la angustia y el miedo ***“pero me daba miedo decía no pues le voy a obedecer para que no se enoje y me pegue”*** Gabriela le temía a su mamá ya que ella le gritaba y golpeaba, además siempre sentía una gran angustia pues su mamá le delegaba responsabilidades del hogar por lo tanto su sabor favorito es ***“este a mi siempre me ha gustado lo dulce hasta a horita lo dulce”***, durante la adolescencia la tristeza era la emoción predominante, también se sentía muy sola ya en la adultez Gabriela ha vivido con tristeza e ira además de sentir culpa y soledad. Ahora sus sabores favoritos son el dulce y el picante.

Desarrollo de enfermedades

Gabriela recuerda que durante su infancia era muy sana, fue hasta la adolescencia y la adultez que comenzó a padecer enfermedades como resultado de un estilo de vida lleno de angustia y tristeza y una mala alimentación ***“cuando era niña no, me acuerdo que era yo muy sana, ya me jodí cuando empecé a crecer te digo, cuando era niña no. Empecé a tener problemas de la saluda como empecé a enfermarme mas de gripa, me enfermaba yo del estómago y tenía problemas de que me daba tos y este y desde hasta a horita tengo los problemas con el estómago ya tengo una colitis muy aguda como frijoles o cualquier cosa que como ya me hace daño, me inflama el estómago, la gastritis, no me ataca mucho la gastritis sólo cuando tomo refresco o café pero como me gusta mucho las cosas del picante y nada mas como picante***

y me dan nauseas” además el desarrollo de las enfermedades que padece Gaby se relacionan también con sus malos hábitos alimenticios ***“ahora si tengo que tomar agua simple ya tengo problemas de circulación, ya se me hinchan las patas y los pies se me están hinchando, desde joven me acuerdo que iba yo en la prepa y ya se me estaban hinchando, desde el año pasado para acá tuve problemas de infección urinaria entonces como sigo sin tomar agua entonces es molesto para mí no?”*** Gabriela considera que el origen de la colitis que padece se relacionó con los problemas que tiene con su esposo a causa de su alcoholismo e infidelidad ***“¡ay! La colitis yo creo que si este fue que me empezó a desesperar mucho su alcoholismo y eso fue que empecé la neta si fue después de la infidelidad porque yo dije si, le soporto la pobreza, le soporto las miserias si quieres, su alcoholismo, su egoísmo porque hubo un tiempo que se miseraba conmigo, me daba lo que se le hinchaba, pero después de la infidelidad si ya hasta insultándolo que eres un pendejo, que no eres nadie, yo que tengo mi carrera o sea ya queriendo humillar no? De ahí yo empecé a sentirme mal y de ahí hasta me internaron, antes de que me internaran empecé a sentirme de la chingada del estómago y yo fui y me dijeron que era gastritis y ya no podía yo ni hacer del baño no? Y luego fui al seguro y no me dijeron que era colitis me dijeron que era una infección intestinal”*** el enojo y la angustia generaron colitis y gastritis la cual se disparó cuando Gabriela comenzó a tener problemas con su esposo.

Medicina alópata: Tratamientos

Los fármacos no le ofrecieron la cura ***a Gabriela “entonces ya el doctor me dijo que era colitis muy bueno, que me sacó del problema me dijo de ahora en adelante ya se tiene que cuidar ya no puede comer frijoles entonces en ese momento me dio la ranitidina”*** Gabriela menciona que el médico la ***“sacó del problema”*** de la gastritis, pero en realidad no se ha curado ya que se la pasa medicándose con ranitidina, sólo se aminoraron los síntomas y el dolor por un momento.

Al preguntarle a Gabriela sobre la regularidad en que consume fármacos contestó ***“no, no, no o sea como yo sé que no es conveniente estar tomando medicamento tras medicamento, te afecta no? Lo evito trato de cuidarme no tomar refresco café, me encanta el chocolate también te afecta mucho la colitis, pero si yo siento que todo explotó después de la infidelidad de este”*** anteriormente Gabriela no cuidaba su alimentación, incluso dejó de comer durante algunos años, pero ahora que le diagnosticaron gastritis y colitis intenta enmendar el daño que le ha hecho a su cuerpo modificando su dieta.

La comida angustia-miedo: mala combinación

Gabriela recuerda que cuando era pequeña ***“era feliz pues a la hora de la comida mi mamá hacía comidas muy ricas pero ya cuando empecé a crecer algo que si tengo muy grabado en la cabeza y que no sé yo creo que todavía no lo supero porque mi papá fue un proveedor muy, porque nos daba todo, nos compraba por kilos y por cajas ¡pero! El problema era con mi mamá porque nos limitaba porque ella nos decía no, no van a y nos regañaba y luego se llegaba a dar cuenta de que faltaba algo de lo que había guardado nos pegaba porque ella no quería que todo no los comiéramos en un día, ella según ella nos limitaba la comida para repartirla en la semana, pero yo me acuerdo que en eso tiempos en el pueblo no teníamos refrigerador, entonces a mi me daba mucho coraje porque el jamón, el queso se echaba a peder y terminamos echándosela al perro o al marrano”*** el que su mamá le limitara la comida a Gabriela le afectó mucho ya que desde ese momento Gaby sintió mucho enojo y rencor contra su madre pues era como si le limitaran el amor de ella y de su padre pues el era el que proveía de alimentos. El que la madre de Gaby le delegara responsabilidades del hogar como cocinar produjo que Gabriela sintiera asco por la comida ***“ya la comida ya no era un grado de satisfacción ya era un grado de fastidio porque yo tenía que hacer de comer y tenía que hacer de comer para todos no nada más para mí”*** cuando Gabriela no preparaba la comida su mamá la golpeaba ***“de todos modos teníamos que hacer de comer y***

comíamos ya todos ahí chillando, pues yo si me acuerdo que con la amargura en la garganta el nudo en la garganta comíamos no? fue como a los nueve años y así me la llevé yo creo que por eso me da hueva hacer de comer hasta a horita me estoy dando cuenta de el por qué, porque siempre me preguntaba ¿por qué me da tanta hueva hacer de comer? ¿Por qué no me gusta? Pero si es algo que no me había dado cuenta que la comida es parte de que me amarga y ahorita si me siento como rara el recordarlo para Gabriela las comidas estuvieron llenas de miedo, angustia y enojo lo cual hacia que sintiera asco y repudio ante la comida

“a madrazos a lo que sea pero si mi mamá nos obligaba a comer las tres comidas este si pero te digo que todo se fregó ya cuando entré a la universidad era un pinche desmadre no desayunaba y en la escuela cualquier pinche chuchería, no, no me daba hambre todo se fregó desde que entré y a la vez porque todavía no me disciplino en la comida” desde la infancia hasta la actualidad la comida ha resultado ser algo que desprecia y aun más desprecia el tener que cocinar ***“pero aquí mi vida sigue igual de agobiante del pinche quehacer, de la pinche comida y de todo y ahora me da risa porque ya me casé y soy una pinche huevas para hacer de comer, me la paso comprando la comida y cuando me acababa de casar no ganaba yo muy bien entonces a la de a ley tenía yo que hacer de comer, para mi era algo frustrante el estar haciendo de comer otra vez a renegar de hacer de comer, cuando a mi me toca hacer me la como sin ganas pero es esta situación que no he resuelto de hacer la comida”*** los conflictos que tiene con relación a la comida y por consiguiente con su madre han provocado que Gabriela durante su juventud no se alimentara adecuadamente, incluso llegó a perder el apetito durante cuatro años aproximadamente lo que también se debió al desencanto por la vida que sintió al momento de perder a su padre.

Una infancia con maltratos

Gabriela recuerda que en su infancia los golpes y los insultos formaban parte de su vida ***“y mi mamá me acuerdo que cuando éramos de como unos seis,***

cinco, seis años si me acuerdo que nos pegaba, desde que yo me acuerdo siempre me pegó, o sea bueno, ya como a los veinte años pus ya dejó de hacerlo” el maltrato que su madre ejercía contra Gabriela sembró mucho miedo y angustia en su cuerpo ***“pues si me acuerdo que cuando era yo chica yo no pensaba en, si me dolía no? Pero me daba miedo decía no pues le voy a obedecer para que no se enoje y me pegue pero si, si después cuando crecía le empecé a guardar mucho rencor a mi mamá, pero en ese momento yo creía que era lo correcto, no creía que estaba mal”*** por su corta edad Gabriela no comprendía el por qué del maltrato físico y emocional es por eso que llegó a pensar que merecía ser castigada de esa forma adoptando la idea de que el maltrato es una forma correcta para ser educada. A causa del maltrato Gabriela no sentía seguridad dentro de su casa pero tampoco fuera ***“pues en la primaria en la escuela la convivencia en la escuela en la primer año fue muy traumante porque mi maestra bien igual que mi mamá bien pegalona y pues la verdad si nos pegaba entonces yo siempre vivía paniqueada de que no me fuera a pegar y la verdad te soy honesta no sé por qué a mi casi no me pegaba la maestra pero me daba mucho miedo ver como le pegaba a otros niños estaba yo siempre al pendiente de qué va a pasar, qué va a pasar”*** la angustia por su puesto tuvo repercusiones en el proceso de aprendizaje pues Gabriela comenta que no se podía concentrar en las clases ya que la mayor parte del tiempo se encontraba angustiada por considerar que la maestra la podía golpear, la angustia también se producía al ver como maltrataban al resto de sus compañeros.

El que su madre le delegara la responsabilidad de la casa a Gabriela le afectó demasiado ya que en todo momento se sintió obligada a cumplir con las tareas que su madre le encargaba ***“como a los nueve o diez años pues ya no era muy grata mi vida porque mi mamá, aunque mi papá todavía no estaba enfermo, ya nos obli, bueno si nos obligaba por que ¡yo no quería hacer de comer! me acuerdo que antes no había agua potable así mucha entonces se iba al río a lavar y si se iba todo el día al río pues era que nosotros nos teníamos que***

quedar a hacer este, hacer de comer y hacer el quehacer porque yo me acuerdo que lo hacíamos desde los nueve años y así de ahí para acá pues ya mi vida empezó a cambiar” cuando Gabriela no realizaba las tareas que su madre le ordenaba, la golpeaba ***“y había veces que no hacíamos de comer y nos daba la flojera y terminábamos, este y si la verdad si no la hacíamos pues era madrina segura no? Y mi mamá llegaba y se enojaba: ¡ay yo todo el día lavando en el río y ustedes no han hecho de comer! Y madres! no?”***. Desde la infancia Gabriela tenía responsabilidades de adulto por lo tanto no disfrutó su infancia como ella lo hubiera deseado y así transcurrió su vida hasta la adultez ***“todo no lo dejaba a nosotras de apúrate a hacer la comida de que sírvele de comer a tu papá y hazle la comida a tu papá entonces era yo la que en chinga tenía que hacer la pinche entonces me daba mucho coraje y yo ya me empezaba a revelar pues yo me daba mis agarrones con mi mamá ay yo por qué, yo ya me voy a la escuela, yo no quiero entonces chingale en la casa, entonces (se le quiebra la voz) mi vida era de ama de casa! yo entraba a las siete a la preparatoria y salía a las doce y entonces me regresaba en chinga y ya en la tarde llegar hacer de comer o en chinga darle de comer a mi hermanita que tenía un año y apurarme porque mi papá iba a llegar y este y llevar a mis hermanos a la escuela”*** todo esto la llenó de frustración y de rencor hacia su madre pues ***“fue un cambio muy radical, igual era lavar y no nada mas lo mío sino de todos o sea igual era como ama de casa yo no sé mi mamá donde estaba, y mi mamá dormía mucho, ¡ya me acuerdo! Se quedaba dormida y entonces: ¡apúrate a lavar los trastes! Y si no lo hacía nos regañaba ya no nos pegaba yo me acuerdo que ya en esa época ya casi no nos pegaba”*** la ira y la angustia por el maltrato gestaron en Gabriela enfermedades como gastritis y colitis.

Violación sexual

Gabriela comenta que no ha sido víctima de violación sexual.

Mi papá es alcohólico

Gabriela menciona que **“pues desde que yo me acuerdo, era muy loco y se alocaba y se aventaba y se pegaba y se tiraba no? Con el con nosotros no”** el padre de Gabriela se fugaba en el alcohol a Gabriela le afectó el ver como su padre cambiaba cuando estaba tomado pues era muy violento **“a mi me tocó estar en esa bronca ver como mi tía la hermana mayor de mi papá le grita a mi papá tu cállate tu no le digas nada, es mayor que tú y en eso entran todos y le agarraron las manos y en eso mi mamá estaba recién parida de mi hermana la chiquita entonces este me dice mi mamá: sal a ver qué pasa con tu papá yo ya tenía yo como trece años el estaba borracho y a mi me toca ver como mi tío agarra y le da un madrazo a mi papá, él no se puede defender”** el ver a su padre desvalido por el alcohol le dolió a Gabriela, incluso su padre murió de una enfermedad relacionada con el alcohol.

El que su padre fuera alcohólico predisponía a Gabriela a caer en una adicción o en cualquier otra fuga emocional.

Ya no quiero vivir

Gabriela asegura que sólo tenía ideaciones suicidas **“al grado que pensaba yo y si me aviento al metro? O sea, no, solamente ideas, pensamientos suicidas pero no intenté, ¡bueno qué mas quería yo no, si dejé de comer! me acuerdo que en varias ocasiones me desmayé en mi trabajo, este dejé de comer con lo de mi papá, con lo de la infidelidad también dejé de comer y de hacer muchas cosas!”** pero acertadamente Gabriela acepta que el dejar de comer es un intento de suicidio pues el no comer conduce a la muerte. Cada vez que Gabriela se enfrenta a un problema en el que siente mucho dolor deja de comer, por ejemplo dejó de alimentarse cuando su padre falleció y también con el problema de la infidelidad de su esposo. La tristeza le ha llevado a perder el apetito lo cual limita al cuerpo a recibir alimentos que serán convertidos en energía para que este pueda seguir viviendo.

La soledad y la culpa me acompañan

Desde pequeña Gabriela se sentía sola pues ella era quien tenía que atender y procurar a los demás pero a ella ¿quién la entendía y procuraba? por eso tuvo que asumir el papel de madre repitiendo el mismo patrón de su madre pues comenzó a golpear y a dar órdenes a sus hermanos ***“mi mamá se fue a trabajar yo tenía como 17, 16 años cuando mi mamá tuvo que trabajar porque mi papá se enfermó de insuficiencia renal y empezamos a tener problemas económicos pues ya yo era la que cuidaba a mis hermanos los más chicos mi rol es de la hermana que los cuida, que yo lo cuido, que yo les mando, que yo les yo creo que hasta algún día les llegué a pegar pero no, no me acuerdo que algún día les haya yo pegado pero me acuerdo que si les llamaba mucho la atención”*** Gabriela se siente culpable por haber desahogado en sus hermanos la ira acumulada por tanto maltrato pues en un momento menciona que los golpeaba y luego se retracta diciendo que no recuerda si los maltrataba.

El rencor que Gabriela siente por su madre le impidió que escuchara sus palabras ***“la verdad si me dolió bien cabrón que mi mamá me decía: ayudame a hacer su dieta, su comida de tu papá y yo le decía ¡ay estoy haciendo tarea! No? Entonces un día cuando mi papá ya estaba muy mal mi mamá me dijo este que dejara de estudiar y que estuviera con mi papá ay yo pensé pues si no se va a morir mañana, yo puedo seguir estudiando, yo nunca me imaginé que se fuera a morir ya no?”*** el rencor que sentía Gabriela impidió que ella aceptara los consejos que su madre le daba con respecto a la enfermedad de su padre, pues Gabriela rechazaba todo aquello que su mamá proponía aunque sin darse cuenta Gabriela se estaba privando de acompañar a su papá en sus últimos días de vida, lo cual le pesa en la actualidad a Gabriela.

El que Gabriela no aceptara que su papá tenía pocos meses de vida le condujo a rechazar la idea de su muerte y por eso no compartió la noticia con nadie de su familia incluso no le dijo nada a su padre ***“me dicen tu papá ya no tiene remedio a mas tardar va a durar seis meses y ya no dije nada pero yo no creía porque yo seguía viendo a mi papá como poderoso ¡están pendejos, ni que fueran***

Dioses, ni que fueran Dios para saber cuando se iba a morir y lamentablemente si se murió en el tiempo que dijeron, entonces si se muere y yo nunca le dije nada a nadie ni a mi papá eso me lo quedé para mi solita entonces cuando se muere fue cabrón porque dije ¡en la madre yo ya sabía! (se le quiebra la voz) y yo no hice nada para darle amor o darle algo entonces obvio que ya no comía” por lo tanto la pérdida de su padre fue un golpe muy fuerte para Gabriela pues además del dolor de haberlo perdido también se enfrentaba a la culpa por haber guardado el secreto del tiempo de su muerte.

Además del rencor que tiene contra su madre también se suma el rencor que siente hacia su tío ***“fue una sensación bien cabrona ver a mi papá, tocarlo ya sin vida después le guardé mucho rencor a mi tío porque le dije para que me dejas entrar para que me dices pásate, no, no yo no quería entonces le guardé rencor a mi tío”*** pero el rencor también enferma pues este ayuda a la auto destrucción.

La soledad se ahondó cuando Gabriela pierde a su padre pues era la única persona que la protegida y cuidaba pues en su mamá no confiaba porque era quien la maltrataba por lo tanto ***“cuando conocí a mi esposo y pues yo me sentía sola muy a pesar de que tenía yo cinco hermanos más me sentía así que nadie me quería, que nadie me apoyaba el único que me quería y que me apoyaba pues era mi hermano pero había cosas que yo no le decía que ya no le platicaba porque como que nada mas era un amor silencioso, el nunca me decía nada, nunca me regañaba, nunca me reprimía, cuando yo le pedía dinero a todo me decía que si, pero yo nunca le platicaba como andaba”*** como consecuencia de la pérdida del objeto amado en este caso su padre, Gabriela condujo su energía a buscar alguien que sustituyera esa falta de un padre ***“entonces yo me sentía sola y cuando yo conozco a mi esposo físicamente me atrajo mucho y empecé a conocerlo me casé con el, pero este como que la relación de yo con él ahora me doy cuenta que es como más, no sé como decirle no era muy sensual era mas de protector ay tengo***

un novio que me cuida y que me quiere y el aspecto sexual no me importaba tanto, por ejemplo decía: ¡ay me voy a casar con él y va a ser mi pareja y me va a cuidar, ya voy a tener esposo! Y la chingada ahora si me doy cuenta pues era como a mi esposo verlo como un ¡papá!” por lo tanto Gabriela no buscaba una pareja si no un padre y es por eso que decide casarse con la falsa idea de que su pareja llenara el vacío que sintió a causa de la muerte de su papá.

Actualmente Gabriela siente culpa pues acepta que ***“a mi hijo lo he dañado a habido veces en que el me ha dicho: es que no le pegues al niño, no le pego a deshacerlo no? Es que yo le digo ¡ah a mi mí mamá me educó a madrazos y yo soy una mamá Chingona! Y no se qué, así me educaron no? Yo de pendeja ahí pegándole, no le pegaba yo seguido pero si le daba sus madrazos, nalgadas o agarraba el cinturón y si le daba entonces pues igual después me arrepiento yo: ay por qué le pegué a mi hijo no?”*** la idea que Gabriela adoptó desde pequeña con respecto a que el maltrato es la mejor técnica para educar se vio reflejada en el tipo de relación que lleva con su hijo, pues lo ha golpeado en varias ocasiones lo cual le hace sentir culpable.

Una fuga: el alcohol y otras drogas

Gabriela asegura no consumir alcohol y mucho menos alguna droga, pero durante la entrevista Gabriela comentó que duerme demasiado, en todo momento y en cualquier lugar incluso comenta que cuando descansa duerme hasta la una de la tarde, pero el dormir es una forma de evadir de “desconectarse” de la realidad. La madre de Gabriela dormía demasiado es por eso que le delegaba las tareas de la casa. Por otra parte el papá de Gabriela era alcohólico por lo tanto se fugaba en el alcohol, entonces si su mamá se fugaba en dormir y su papá en el alcohol a Gabriela nunca le fueron heredadas las habilidades para enfrentar sus conflictos emocionales, ya que ninguno de sus padres se dio a la tarea de resolverlos pues siempre usaban una fuga emocional.

Evadiendo la responsabilidad

Como toda persona con depresión a Gabriela le pasó lo mismo pues ***“me faltaba un año para terminar y luego pasó lo de la huelga y me pasó algo muy chistoso decía yo: vale madres ya no le encontraba sentido a la escuela”*** la indiferencia invadió su vida y la depresión le ayudó a justificar el abandono de la carrera universitaria pues es más cómodo no asumir el compromiso y esfuerzo que requiere el terminar la carrera.

Relaciones de dependencia/destructivas

Gabriela estableció relaciones afectivas destructivas ***“pues te digo me daba todo lo que yo quería me sentía como la princesa aunque me fue de la chingada después porque me dejó por otra, por pinche abusiva porque la neta si decía ay quiero esto, quiero lo otro, ay si quiero, ay hoy no quiero y siempre con mis pinches caprichos y hasta que se hartó y el andaba con otra la verdad si al final fue una relación destructiva porque yo si lo lastimé mucho y el al final también me lastimó a mi, fueron cuatro años que yo decía ¡ay que chingón hace lo que yo quiero!”*** para Gabriela el maltratar antes que recibir el maltrato fue una de las estrategias que usó en las relaciones afectivas.

Actualmente la relación que lleva con su esposo no es muy buena y a causa de las emociones que este tipo de relación genera Gabriela tuvo complicaciones durante su embarazo ***“el es alcohólico como en todas las parejas hay problemas pues la neta no me han complicado tanto como antes pero yo creo, yo creo que si porque tuve un embarazo de alto riesgo yo digo que fue por mi alimentación porque yo creo que no me alimentaba lo suficientemente bien desde antes no? pero si me dijeron que mi matriz era débil, así, así sin moverme duré dos tres meses”*** la complicación de su embarazo fue también una estrategia para atraer la atención y el cariño de su esposo pero no obtuvo lo que deseaba por lo tanto se hundió todavía más en la depresión ***“de la chingada, una depresión bien cabrona el en lugar de apoyarme fines de semana yo quería que estuviera conmigo como mi papá quédate conmigo a chiquearme ¡ay mi papi! Ni madres el llegaba el sábado y se iba al pueblo y a echar***

desmadre llegaba lunes a viernes llegaba y estaba conmigo y yo todavía quiero esto y tráeme lo otro no? Y lo usaba y ya hablándole a su trabajo: vienes” Gabriela comenzó sentir asco al comer, acertadamente Gabriela señala que su asco por la comida era el resultado de la angustia cada vez que su esposo se iba por días a tomar ***“durante el embarazo no quería yo comer no era que me diera asco pero no tenía hambre o sea si comía pero poco, comía muy a la fuerza es que no quiero, es que no me gusta el sabor, cosas así pero era esa la angustia de que se iba, si vete según yo como dándole permiso, si vete pero regresas el domingo, ni madres no regresaba ya era el domingo en la tarde ni madres yo estaba ahí encerrada esperando y obvio no llegaba, llegaba hasta el lunes pero temprano nada mas llegaba se bañaba y se iba a trabajar y así durante el embarazo y empecé a tenerle mucho rencor”*** el resentimiento que Gabriela siente hacia su esposo por ser alcohólico engrandeció cuando se enteró de su infidelidad ***“yo estoy muy enojada con el por un problema que tuvimos de infidelidad desde hace dos años y me parte el alma y yo le dije de hoy en adelante te guisas, te lavas y te planchas y lo he estado haciendo, entonces yo creo que es algo que también tengo que trabajar, el perdón, no te puedo decir que ya esta bien, lo tolero pero cuando lo recuerdo y no, económicamente también tiene problemas igual es flojo, es alcohólico pero también tiene sus problemas existenciales cuando nos acabábamos de casar teníamos problemas es que el no tiene carrera ni tiene un trabajo donde gane bien y eso a mi me tiene muy enojada también porque lo poco que gana en lugar de compartirlo con mi hijo yo se embriaga no?, a lo mejor el perdón no es perdón al 100 a lo mejor es perdón no sé a lo mejor esa necesidad de no querer perder a alguien no?”*** cuando Gabriela eligió a su esposo como pareja lo eligió pensando que sustituiría a su padre y por lo tanto lo eligió alcohólico.

Cuando Gabriela se enteró de la infidelidad de su pareja discutieron y el decidió irse de la casa ***“me sentí de la chingada no? Yo le dije, yo no le dije no te vayas no? Pero le dije si es lo que quieres adelante según yo bien valiente***

no? Cuando lo veo que empieza a tomar sus cosas y me desmayé y a lo lejos escuché la voz de mi hijo y dije pa la madre! Qué estoy haciendo con mi hijo no? Ya no se fue, fue cuando le creí, me dijo no es que no me quiero ir fue cuando le creí al ver su cara de angustiado y al ver que no me había dejado abandonada allí no? Gabriela no soportó la idea de ser abandonada pues si su esposo la dejaba, para Gabriela significaría sufrir de nuevo el abandono de un padre, pues su pareja cumple esa función para ella por eso intentó atraer su atención desmayándose para retenerlo a base de chantaje pues depende de él.

Complacerte es mi prioridad (vida sexual)

Gabriela no asumió la responsabilidad de su cuerpo en la practica de su sexualidad, la responsabilidad la dejó en manos de alguien más, su esposo ***“yo en el aspecto sexual si era muy pendejita yo cuando, yo era virgen cuando me casé entonces este yo no sabía como usar los anticonceptivos yo era bien ignorante, bueno era pendeja porque había libros y no me informaba a mí mi mamá no me dijo nada, pero no porque no me lo permitiera mi religión, entonces yo cuando me caso me dice mi esposo yo te voy a cuidar y yo de pendeja creyendo que me iba a cuidar pero no, o sea no y obvio que al primer contacto quedé embarazada”***, pero su esposo no respetó la decisión de Gabriela de no embarazarse y decidió sobre ella.

Gabriela asegura que su esposo la respeta en el aspecto sexual pero el que en un principio su esposo no tomara en cuenta la decisión de Gabriela de no tener hijos no se puede catalogar como respeto ***“no el me respeta mucho, es muy respetuosos conmigo, no en ese aspecto no tengo problemas, es muy respetuoso conmigo mi problema es más como social no? El sentirme acompañada, que alguien me, como un papi no? Quiero un papi un hombre papi que esté ahí conmigo de hecho me di cuenta porque en lugar de decirle mi amor, mi vida siempre le digo papi, oye papi, pero si, si, si ya me di cuenta, es muy chistoso”*** para Gabriela el sexo no es una prioridad en la

relación que lleva con su esposo pues parece resaltar más una relación fraternal de ella hacia el.

Además de que a Gabriela no le interesa mucho el tener relaciones sexuales con su esposo, el abstenerse a tener sexo con el ha sido un castigo pues siente mucho enojo porque él es alcohólico lo cual le genera demasiados conflictos a Gaby ***”yo últimamente te voy a decir que desde el año pasado o todo este año yo he andado muy histérica, muy enojada yo creo que no sé pero a mi me enoja mucho su alcoholismo entonces yo creo que inconcientemente digo pues ahora lo castigo y soy yo la que a veces no quiere, no le gusta o no quiero, entonces igual no este no sé entonces empecé a generarme muchas actividades como ir a la escuela y ya llego cansada según pero cuando estamos en el momento de la intimidad es muy chido, no hay problemas, yo siento que últimamente desde el año pasado para acá tuve problemas de infección urinaria entonces como sigo sin tomar agua entonces es molesto para mí no? Por cuestiones orgánicas y ya le dije ¡es que me molesta! Y si fui al doctor el año pasado a que me diera tratamiento y era un problema muy fuerte porque la verdad si te quita la sensación del placer, si es muy incomoda y este problema si todavía, todavía esto fue en noviem, no me acuerdo del año pasado, pero los últimos meses, yo creo que llevo con ese problema los últimos diez meses”*** la infección en la vías urinarias le permite a Gabriela deslindarse de mantener relaciones sexuales con su esposo ya que las molestias que siente le permiten justificar su inconformidad para no tener sexo.

Me deprimó porque...

La razón por la cual Gabriela considera que comenzó su depresión fue el enfrentar la enfermedad de su padre ***“no pues se siente de la chingada, me sentía yo muy mal cuando la primera vez que se enfermó que recayó, que cayó por primera vez fue internado, la angustia empezó ahí y el desmadre de mi vida yo creo porque (lo dice con dolor)fue una sensación muy cabrona ver a tu***

padre enfermo, internado lleno de tantas madres y este pues una sensación muy cabrona y es ver a tu papá como se va absorbiendo, ver a mi padre como se va acabando como empieza a ser parte de pues si no? Un vegetal que ya no puede hacer nada de lo que el hacía entonces se acaba, se acaba y te digo yo creo que es lo que mas me dio en la madre y mi mamá me dijo yo creo que vas a dejar de ir a la escuela si le di en la madre a mi mamá porque yo le dije: ¡no yo quiero seguir estudiando! Yo no se como le haces mamá tu obligación es darme, la verdad bien prepotente aparentemente quería yo demostrarme con mucho valor pero por dentro me sentía de la chingada pero pues si me asustaba mucho” la enfermedad de su padre le afectó en gran medida pero menciona que su depresión aumentó cuando su papá murió *“me sentía yo muy mal, muy triste, sentía que el mundo se me venía encima, de la chingada no? Realmente mi depresión cabrona se da cuando el muere no? Y yo tenía este, 19 años ya en segundo año de la universidad no? En eso años fue mi vida muy caótica, de mucha diversidad, de mucha, de mucha inestabilidad en mí, me sentía yo muy jodida, me sentía yo que mi mundo ya se había caído, que ya para que, ya para que estudiaba, porque él era una persona, la verdad era la principal para mí entonces mi papá muere este entonces después de que él muere es cuando empiezo a sentirme de la chingada”* Gabriela desde su infancia cargó con mucha tristeza, ira y miedo, todo esto se fue acumulando en su cuerpo *“pues si antes de la muerte de mi papá esos dos años eran cosas bien cabronas y las fui cargando cuando muere acaba todo, acaba todo lo que me tenía alerta y pues ahora qué hago? ahora por quién preocupo? Ahora por quién lloro? En la angustia ¿ahora por quién sufro? ¡Y se murió! Y me fue de la chingada no? de ahí empezó mi depresión bien cabrona porque ya no sentía tener razón de existir porque pues ya no estaba mi papá, él era el que me alentaba, el que échale ganas, no sé”* la enfermedad y muerte de su padre fueron el detonador de todas aquellas emociones y conflictos que Gabriela había sentido durante toda su vida, el perder el apoyo de su padre le hizo pensar que sería incapaz de caminar por la vida por lo tanto dejó su plan de vida además de su abandono corporal *“como dejé de*

estudiar yo me sentía muy mal, muy incomoda, decepcionada de mi misma mal, mal, yo decía yo estoy fallándole a mi papá me sentía de la chingada entonces todo eso me obvio me genera depresión, mi cabello todo feo, toda fea yo, mi cara maltratada, demacrada es que ya no me quieres, es que yo estoy fea y pus mas no? en ese momento lo sufrí, lo lloré, toqué fondo cabrón sentí que me moría y ahora otra vez la sensación de me voy a quedar sola” Gabriela siente miedo de vivir otra vez una pérdida pues no quiere enfrentarse de nuevo al dolor con el que se vive el duelo, es por eso que prefiere aceptar la infidelidad de su esposo a cambio de que no le abandone.

Actualmente Gabriela se siente triste por los problemas que tiene con su esposo pues el alcoholismo de su pareja y la infidelidad han hecho que Gabriela vuelva a sentirse deprimida ***“así depresiva, hasta hoy me siento así a veces me da mucho sueño, no me dan ganas de comer y todo eso si pues la infidelidad de él me provocó una depresión muy cabrona porque pues si y empecé otra vez a dormir mucho a no comer”*** y regresaron las crisis emocionales.

El carecer de fe en Dios o en un poder superior contribuyó a que Gabriela se dejara vencer ante la vida ***“antes si, la neta si cuando murió mi papá si dije por qué Dios tuvo crisis existenciales, dejé de creer en él renegué de el yo siento que alejarme de él no fue muy chido y el nunca se alejó de mí”*** la fe en cuestión de “creer” es una base que mantiene a cualquier ser humano “creer en la vida”, pero Gaby había perdido las ganas de vivir y carecía de soporte, lo cual le hizo sentir insegura ante la vida.

Cómo vive sus crisis

Cuando el padre de Gabriela enferma ella se deprime pero cuando el muere a Gabriela le causa un gran dolor tan amenazante por lo tanto comienza a vivir crisis emocionales ***“empiezo a ya no comer a quedarme dormida, me dormía horas, no comía, me encerraba ya no salía eh este y luego agrégale que luego de que mi papá muere, este chavo me entero que se casa, ya me sentía yo de la***

chingada igual fue un golpe muy cabrón para mí, igual lloraba yo mucho me ponía yo a pensar pendejada y media, entonces obvio que ya no comía, de por sí desde chiquita no sé si mi mamá nos enseñó o quien sabe yo cuando tenía oportunidad me dormía un chingo de tiempo entonces yo creo que se me hizo habito, o sea me duermo en todas partes, yo creo que mi problema es mi alimentación” el dormir demasiado se debió, como Gabriela menciona, a su mala alimentación ya que esta era casi nula pero también resultó ser una buena estrategia para evadir la realidad a la que tenía que enfrentarse ***“Todo el tiempo dormida, todo el tiempo sin comer, empiezo a reprobar materias, empiezo a arrastrar materias, empiezo a no conocer a nadie, de la chingada y de ahí valió madres la carrera porque empecé a ser alumna irregular y este pues mas cabrón porque vale madres me está yendo de la chingada y hasta a horita debo materias a horita ya estoy cursando esas materias y pues ya no? Esa etapa de mi vida fue muy cabrona***” el miedo a enfrentar la realidad le llevó a evadir sus responsabilidades refugiándose en dormir la mayor parte del tiempo lo cual le ayudaba a sobrellevar su vida, cabe mencionar que aún usa el sueño como una fuga.

Ayuda que ha solicitado (AA) entre otros

A pesar de que Gabriela sentía un gran vacío se resistía a buscar ayuda ***“este tener un trabajo de siete a tres cómodo, este tener un hijo, tener todo para darle a mi hijo yo por dentro me sentía de la chingada todavía por todo lo que te acabo de platicar, entonces este dije voy a ir al grupo tengo que buscar como sentirme bien este porque había yo dicho, voy a ir al psicólogo, voy a ir al psicólogo pero me hacía yo pendeja, a yo no yo puedo sola no? Y empecé a leer libros de asertividad y que de libro de superación personal según yo con eso me la estaba llevando pero tratamiento psicológico nunca he ido así al cien nada más la experiencia que viví con las maestras humanistas que si me ayudaron mucho con la depresión cabrona que ya traía***” Gabriela consideraba que gracias a sus conocimientos al cursar la carrera de psicología podría salir de la depresión por si misma valiéndose de libros de

superación personal, pero en realidad nunca se sintió mejor, Gabriela se enfrentó al miedo de no querer enfrentar su vida por ello se resistía a asistir a terapia, pero lo talleres vivenciales a los que acudía por ser parte de sus clases le despertaron muchas emociones por lo tanto decidió asistir a terapia con su profesora **“porque ya antes empecé a ir con una psicóloga que era psicóloga también de Iztacala pero a causa de donde empiezas a ver las experiencias del taller y fui a terapia con una de ellas y como que me empecé a sentir como muy criticada, como muy, como menos, su respuesta un día fue: ¡pues ya, ya déjalo ir, todavía después de tanto tiempo! En esas épocas había pasado a penas seis, bueno ya era un chingo de tiempo, bueno ahora si te puedo decir que vale madres ya habían pasado seis años de la muerte de mi papá y yo seguía sufriendo, entonces este, ese comentario de ella a mi me dio en la madre porque me sentí muy mal no pues si soy una exagerada”** la psicología humanista tampoco le ayudó a Gabriela a llenar ese vacío emocional que sentía fue hasta que asistió a un grupo de AA y vivió el 4 y 5 paso del programa de AA fue entonces que comenzó sentirse mejor **“yo siento que si me empecé a sentir bien hasta ahora que fui al grupo no? pues si te digo que antes de ir al grupo si esa sensación de que hueva, no tengo ganas, hoy no quiero, me dormía a la vez sigo durmiendo mucho, últimamente ir al grupo fue bien chingón porque antes de ir al grupo llegaba de trabajar y me dormía, este andaba yo muy neurótica, ya estaba que no, ya me llevaba la chingada y la verdad si ahora que fui al grupo si trato de ser tolerante a horita después del grupo que fue hace dos meses”** Gabriela como la mayoría de las personas no ha encontrado el bienestar en la psicología ortodoxa es por eso que se vió obligada a buscar otro tipo de apoyo y lo encontró en el grupo de autoayuda de AA.

Cómo concibo mi cuerpo

Gabriela menciona que ahora ya no ama a su cuerpo es decir ya no se ama así misma **“ay! Pues la neta yo siempre quise mucho a mi cuerpo, quise te lo digo porque antes lo amaba antes me gustaba verme yo misma al espejo no?”**

Y ahora me desagrada porque como estoy muy gorda no me gusta porque ahora digo ay estoy bien gorda no? Siempre estoy voy a hacer ejercicio, voy a hacer ejercicio ay pinche chora no? Yo se qué extraño esa, me extraño, me extraño mucho la neta, si me extraño mi gordura empezó después de que nació mi niño a habido años en que estoy delgada y luego gorda! Siento que no lo cuido y me enoja el ver y después del grupo ya he hecho muchas cosas, por mi hijo no me da tiempo porque veo aquí muchas chicas muy esculturales si yo quisiera tendría así el mío” a Gabriela le produce enojo el aceptar que se ha abandonado pero no hace nada al respecto ya que se sigue maltratando, el abandono corporal es notorio en las personas que sufren depresión, en este caso Gabriela se ha abandonado desde hace muchos años, este abandono ha tenido repercusiones en su auto estima y en su salud.

CONCLUSIÓN: Gabriela durante su infancia cargó con muchas responsabilidades ajenas a ella pero además de cargar con las tareas de casa también cargó durante años con la tristeza, la ira, el miedo y el rencor que le generó toda esta situación de maltrato físico y emocional que su madre ejercía contra ella lo cual le llevó a inclinarse más hacia su padre el cual se convirtió en un punto de apoyo importante para Gaby pero cuando lo que le mantenía en la vida muere se desencadena una depresión que lleva a Gaby a evadir la realidad refugiándose en dormir la mayor parte del tiempo y a abandonarse por completo pues dejó de alimentarse y procurarse lo cual tuvo efectos en su autoestima y en su relación de pareja que además es destructiva pues mantiene cierta dependencia hacia su pareja la cual le ha orillado a aceptar la infidelidad de su esposo a cambio de no sentirse sola de nuevo. Esta actitud ante la vida ha tenido efectos en su salud pues Gabriela padece además de depresión, gastritis, colitis, infección en las vías urinarias, enfermedades de las vías respiratorias e inflamación en los pies.

MARIANA (SU HISTORIA)

Mariana tiene 33 es la sexta de ocho hermanos, actualmente está casada tiene dos hijas, vive con ellas y con su esposo. Estudió la preparatoria pero no la terminó, ahora trabaja en la Compañía de Luz y Fuerza en las oficinas. Mariana no practica ninguna religión, es creyente, por último cabe mencionar que Mariana pertenece a la clase media.

Emoción predominante-sabor

Mariana recuerda que durante la infancia la ansiedad y el miedo fueron las emociones que más predominaban en ella ***“yo me acuerdo que mi mamá salía con mi papá y como yo era la chiquita según, siempre me jalaban, me llevaban con ellos, pero este cuando no me llevaban yo me quedaba llorando, porque mis hermanos este les daba yo creo coraje e que me jalaban mis papás y cuando no me llevaban me quedaba yo llorando y me decían este, te vamos a matar eh, te vamos a matar”*** y su sabor favorito era el dulce, ya en la adolescencia la ira fue la emoción más predominante además de que sentía culpa, actualmente Mariana vive con miedo, tristeza y ansiedad y su sabor nunca cambió pues sigue siendo el mismo ***“si me da por comer lo que sea pero se me antoja más lo dulce, si es pan que sea pan dulce o un chocolate o así cosas dulces”*** Mariana cuando se siente angustiada come compulsivamente.

Desarrollo de enfermedades

Mariana recuerda que cuando era pequeña siempre tuvo molestias con relación a la boca ***“sufrí mucho de las muelas, a mi no se me cayeron cuando mudas a mi no se me cayeron las muelas de que se te cae completa a mi se me caían por pedacitos entonces eso a mi me provocaba que me dieran dolores de muela, incluso en la primara varias veces como tres veces me dieron de cuarentena porque pensaban que eran paperas era de que se hinchaban las***

muelas de los dos lados, entonces de las muelas sufrí mucho tiempo incluso yo para estar más tranquila me encerraba en un cuarto y no quería oír ruido, no quería oír nada porque hasta calentura me daba del dolor de muelas” según la teoría de los cinco elementos la boca es el órgano de los sentidos que le corresponde a la ansiedad y Mariana siempre ha vivido con esta emoción, además las enfermedades logran atraer la atención de los demás, en este caso Mariana logró a traer la atención y el cariño de su madre ***“entonces ya procuraba darme caldito o leche con pan, mi mamá era muy consentidora cuando estabas enferma, mi mamá era de las que si te dolía el conejito, el brazo eh te echaba una pomadita y te sobaba y entonces prácticamente mi mamá si te daba un té ya sentías que eso equivalía aunque ni sabías de que era el té, entonces mi mamá si fue muy amorosa con sus hijos, siento que a todos nos a papachó y si yo estuve mucho tiempo con lo de las muelas”*** el que Mariana padeciera de las muelas como ella lo llama, ayudó a mantener a su madre cerca además de que se le permitiera dejar de asistir a la escuela por más de un mes.

Mariana recuerda que durante toda su vida ha sufrido de las vías respiratorias pues cuando era niña se enfermaba de la garganta y anginas de lo cual sigue padeciendo.

Medicina alópata: Tratamientos

Mariana recuerda que cuando era pequeña y adolecía de la boca, su mamá la llevaba con el médico esperando que éste le curara ***“siempre me llevaban al médico, eh era un centro de salud cuando era de las muelas, pero de gripa no, me acuerdo que me llevaba ahí cuando se me inflaban los cachetes pero de anginas y eso no, no recuerdo, mi mamá nos daba unos tés y mejoraditos o desenfriolitos, no me acuerdo pero nos daba y ya con eso nos aliviábamos”*** pero cuando enfermaba de las vías respiratorias no acudían con el médico ya que como Mariana siempre enfermaba de la garganta a su mamá le parecía normal.

La comida angustia-miedo: mala combinación

Mariana durante su infancia comía acompañada de toda su familia, la emoción que sentía mientras comía fue la ansiedad ***“mi papá en la comida me sentaba, me sentía este como tensa o preocupada por qué? porque mi papá era de que si te daban el caldo caliente te lo tenías que comer ya, no era de que enfríalo y espérate o dale vueltas al caldo, era de que cómetelo ya y el caldo se sirve caliente, no se sirve frío y empezaba a molestar en sentido, en un sentido que no tenía nada de chiste no? Yo lo sentía caliente y lo tenía que soplar y el quería que como agarrara la cuchara la metiera al caldo entonces a veces era preocupante, a lo mejor, el sentarte junto a él incluso y entonces yo si buscaba un poquito mas que se sentara un hermano y luego yo para no sentirlo tan cerca”*** el padre de Mariana fue muy estricto además de que tenía un carácter muy fuerte propenso a la ira, es por ello que Mariana se sentía angustiada en la mesa ***“si y no te podías parar de la mesa e ir al baño porque primero tenías que terminar de comer, si tenías algo frío, si tenías un helado o una paleta, pues muérdele a la paleta, la paleta no se chupa, se muerde, el helado se lambe pero se te está escurriendo haber muérdele o hazle algo, o sea el era muy extremoso en la forma de que si estaba frío orale te friegas, cómetelo, no lo saborees, termínatelo y cómetelo, entonces con mi papá en el sentido de comer aunque fuera con mi mamá, mi mamá no podía decir nada porque mi papá era muy machista entonces permanecía callada o nada mas hija come porque si mi mama nos defendía él le decía groserías a mi mamá y se hacía el relajo mas fuerte, entonces mi mamá procuraba no meterse y nosotros obedecer a mi papá para no hacer más grande el problema”*** por lo tanto gran parte de su infancia comió sintiendo angustia lo cual tuvo consecuencias en su proceso digestivo y por lo tanto en la forma de aprovechar los alimentos

Una infancia con maltratos

Mariana recuerda que durante su infancia sufrió maltrato por parte de su padre pues el la insultaba y no dejaba que ella le diera muestras de cariño ***“por parte de mi mamá no, pero por parte de mi papá el si era muy mal hablado de estás***

pendeja o este a mi no me estés chingando, o sea usaba muchas groserías como para alejarse de nosotros, a el no le gustaba que los hijos estuviéramos con él, así de besos o abrázame papá, eso no le gustaba, entonces era la comunicación con mi papá era muy lejana, entonces casi siempre era con mi mamá” el miedo que Mariana le tenía a su papá y la distancia que el marcaba hicieron que Mariana nunca tuviera una buena comunicación con su padre pues *“yo me acuerdo que me pegaba desde sexto a mediados de la secundaria como era la más chica a lo mejor por eso no me tocaron los trancazos a mi y luego creo que ahí mi mamá estaba embarazada ya no era tanto en que mi papá se enfocara tanto en estar pegue y pegue pero si, si nos pegaba”* además de los golpes también limitó la libertad de Mariana ya que no le permitía tener amigos *“alguien un hombre los apedreaba eh, o sea el ni sabía para qué pero gritaban Mariana no ya, ya te fregaste porque iba a salir mi papá y así trajera un zapato salía a la puerta y luego los correteaba y les decía que no regresaran ya sea para pedirnos una tarea o algo, si yo me acuerdo que mi papá una vez para acompañar a un amigo de la escuela a la esquina porque había perros estabas lloviendo entonces yo me llevé mi paraguas entonces veníamos mas juntos para que nos tapara a los dos y mi papá este me estaba esperando en la puerta y en la puerta todavía no cerraba yo el paraguas y tenía un cable y si me pegó muy feo por haber ido a dejar a ese chavito a la esquina y el no te explicaba, el te daba, eres una loca, eres una loca y te daba tus cocos, mi mamá no se metía porque también a mi mamá le daba”* cada vez que Mariana era visitada por un amigo su papá la golpeaba y la calificaba como *“golfa y loca”*, el que Mariana se sintiera juzgada todo el tiempo por parte de sus padres la llevó que en un futuro se sintiera culpable y responsable por los acosos sexuales que sufrió. Las preferencias que su mamá hacía con respecto a Mariana y a su hermana, le afectaron *“entonces es que mi mamá, no, ella si se puede ir a quedar con su amiga porque ella es más seria que la Mariana, ay hija es que tu eres muy alocada”* gracias a esta preferencia Mariana nunca se sintió aceptada en su casa, *“mi mamá hasta ahora me dice, si para mi yo te veía y eras la más bonita y*

veía que todo el mundo te chuleaba y yo sentía que en la calle, te iban a violar, te iban a robar o te iban a hacer algo o a golpear o yo no sé, yo sentía feo, entonces yo decía si a ella yo la dejo irse a quedar con sus amigas pues yo no sé si alguien vaya a abusar de mi hija y dice entonces que por eso no me daba permisos ni sentía la confianza de que ni te fueras bien arregladita que ya ni quería que salieras” pero la mamá de Mariana sólo le transmitió miedo e inseguridad además de que Mariana comenzó a guardarle rencor a su madre por reprimir su libertad *“cuando me dijo entonces ya ahí comprendí, ya no sentía tanto coraje con mamá porque yo empecé a sentir coraje con mi mamá después de la secundaria, por lo mismo porque no me dejaba salir”* y esta sensación de rechazo y preferencia llevó a Mariana a alejarse de su casa y se fue a vivir al extranjero.

Mariana siempre tuvo el ejemplo de un matrimonio lleno de violencia pues recuerda que su padre golpeaba a su mamá pues el era muy celoso *“mi mamá lo quiso mucho, mi mamá estaba enamoradísima de mi papá fuera golpeador o no, yo me acuerdo que como a los tres años mi papá le pegó enfrente de mí, me acuerdo porque a mi me tocó un aventón y me metía debajo de la cama y yo oía el sonido así del golpe pero yo no entendía el por qué te estaba pegando yo nada mas sabía que algo estaba mal, esa fue la única vez que yo vi que mi papá le pegara a mi mamá pero yo creo que si le pegaba mas veces porque después me contó mi mamá que mi papá era muy celoso entonces había veces que si le pegaba”* esto llevó a Mariana a establecer relaciones destructivas en la adultez, pues la relación que mantiene con su esposo existe violencia por parte de los dos.

Violación sexual

Mariana recuerda que cuando era pequeña sufrió acoso sexual por parte de un amigo de su padre que invitaba a tomar a su casa y también por un conocido de la familia *“me acuerdo que era cuando mi mamá me decía pon en la mesa esto o arrímale al señor y mi tocaba dárselo cuando mi papá estaba hasta allá era*

ahí cuando el me decía: cuando estés más grande vas a ser mi esposa y te voy a robar, pero tampoco se lo dije a mi mamá porque tampoco entendía que onda aquí como a esa edad de 7 años pues no sabía que y además también y al año, el compadre de mis papás el me quería este, me acuerdo que me dijo ven y yo le dije que no iba a ir y yo me acuerdo que le dije no y el si ven te voy a dar y me acuerdo que me paré y que me fui con el señor me acuerdo que se fue al baño y traía abajo, bajado el pantalón y tría su parte afuera y se la estaba agitando y me decía que si, que si no quería y yo me acuerdo que me reí y le dije ay no! Y yo no me quite de ahí y el me decía si ven y yo le decía que no pero yo no lo veía como ah eso está malo, o sea no, yo me acuerdo que ni siquiera tenía yo miedo ni asco ni nada y pensé ay ya me voy” esta situación de abuso y acoso sexual le producían confusión a Mariana pues no sabía que era lo que pasaba pero también sabía que no una situación normal, así que esta confusión y miedo hicieron que Marina sintiera mucho enojo *“me dijo: mañana no va a estar mi esposa y voy a tener muchos chocolates y muchos dulces ahí en la cama si quieres mañana en la tarde vas yo te voy a dar todos los dulces que quieras y si pero me dijo si vas a dejar que tu lengüita la meta en mi lengüita, entonces yo si empecé a sentir como algo raro en mí, pero no era miedo, era algo raro que yo no explicaba y cada vez que pasaba porque me mandaban por las tortillas se bajaba el cierre y me enseñaba entonces eso me daba la sensación como de, de coraje, porque no sentía yo, yo no sabía que era violar o sea yo decía está loco, si me daba miedo que me enseñara o que me fuera a jalar y no entendía que me podía hacer pero si me daba miedo el simple hecho de pasar por ahí”* además del abuso que sufrió durante su infancia, el acoso se vió presente también en la adolescencia y más tarde en la adultez *“el maestro me agarró y me abrazó y me dijo: te deseo con todas mis ganas, quiero que tengamos relaciones y te pago con un diez en la materia y me dijo: ¿sabes qué? Dice, este: mira vamos al hotel pero no hacemos nada, ya estando en el hotel tu quieres y yo quiero”* además también era acosada por su jefe en el trabajo, toda historia de abuso le ha afectado a Mariana pues menciona que tiene algunos conflictos

cuando practica su sexualidad a tal grado de sentirse “sucias”, además se siente culpable por los abusos que ha sufrido pues considera que ella es la responsable de este maltrato.

Mi papá es alcohólico

El padre de Mariana fue alcohólico, desde que ella recuerda el tomaba en sus casa ***“mi papá no tomaba pero había ocasiones en las que se iba con el vecino, el vecino era el que lo invitaba a tomar y se ponían a tomar mucho los dos y ese señor mi papá luego lo invitaba a tomar a la casa ya tomado, mi papá era de los que quería que mi mamá tuviera la comida preparada y calientita para cuando el quisiera comer no era de que deja te hago, no o sea mi mamá era su sirvienta, me acuerdo que invitaba a ese señor y ese señor me decía que me iba a robar este que porque yo le gustaba mucho, que cuando yo creciera iba a ser su esposa”*** el que su padre invitara a tomar a su vecino ponía en riesgo la integridad de Mariana lo cual le afectó ya que Mariana se sentía confundida cuando recibía acoso por parte de su vecino. El padre de Mariana uso el alcohol como una fuga emocional por ello a Mariana le resultó difícil en un futuro enfrentarse a conflictos emocionales y la hizo más propensa a caer en adicciones en este caso, el asistir a casinos y evadir así su realidad.

Ya no quiero vivir

Durante el periodo en que Mariana se sentía deprimida asegura no haber tenido intentos de quitarse la vida ***“llegué a pensar en este, ya mejor me muero, ya no sirvo, no, pero pensaba si me voy a chocar en el carro y así se toma como accidente, ay no yo decía quiero ver a mi niña y quiero ver a mi esposo, pero cuando llegaba a la casa no lo hacía, cuando llegaba a la casa se me olvidaba y se lo comentaba mucho a mi esposo y me decía quítate esas ideas que tal si te pasa algo, pero no duró un tiempo el estar pensando sin importarme con quien se iba a quedar mi hija o si se iba a quedar sola así como, con esas intenciones con esa mente como un año, pero yo creo que las pensé en un año como unas cien veces y nunca hice nada”*** pero Mariana

dejó de descansar y de alimentarse adecuadamente pues en ocasiones ya no comía por lo tanto el privarse de alimento y del descanso se consideran auto agresiones que poco a poco la llevarían a la auto destrucción.

La soledad y la culpa me acompañan

Mariana recuerda que su padre la abandonó pues se fue de su casa **“yo conviví con mi papá desde que nací hasta como a los doce años porque después el no vivía con nosotros y se fue”** y nunca volvió a verlo pues falleció y ella no pudo asistir porque radicaba en el extranjero. La madre de Mariana siempre estuvo trabajando pues tenían pocos recursos económicos por eso no pasaba mucho tiempo con ella **“se dedicaba a lavar ropa ajena, entonces yo me acuerdo que siempre tenía los costales de ropa de a cinco o seis costales de ropa para poder lavar”** por lo tanto durante su infancia Mariana se sintió sola **“pues yo me iba a esos conciertos subterráneos y yo iba y bailaba con ellos y me vestía a veces igual, mi mamá nunca notó que yo me vestía a veces así y este son cositas así no? Que tu dices, bueno ¿qué está pasando conmigo? Porque tengo esa, porque me siento así que me hace sentir tan mal, ¿por qué está pasando todo esto, no? este yo lo único que decía era: mi mamá es así, tiene mucho trabajo para atendernos”** el que su madre no pasara mucho tiempo con Mariana no significaba que no le importara, pues su mamá nunca estuvo con ella porque trabajó toda su vida para que a Mariana no le faltara nada.

Mariana siendo muy pequeña apenas mayor de edad salió de su casa para trabajar en el extranjero y alejarse de su familia ya que nunca se sintió aceptada en su casa, ahí establece una relación de noviazgo y acepta tener relaciones sexuales con el fin de ya no sentirse sola **“si yo si como que necesitaba, no sé como era mi primera vez y yo ya estaba muy grande yo creo o no sé cual es la edad adecuada y me sentía sola aparte, yo estaba en un país muy alejado al mío”** por lo tanto la soledad orilló a Mariana acceder a tener sexo con su pareja. Mariana siendo una niña sufrió acoso sexual por parte de un vecino más tarde en la adolescencia su profesor la acosaba, fue también acosada por su amiga y más

tarde por el jefe de su trabajo, ***“me sentí culpable de que el me estuviera obligando, eh me sen, nunca, nunca me vestí extravagante, yo me acuerdo que en bachilleres yo me vestía con pantalones de vestir muy aguados y yo usaba sacos, y yo no sé yo siento que no me vestía, estoy usando los pechos, estoy de minifalda, no y aunque fuera, pero yo me sentía culpable como que yo no me daba mi lugar, yo me empecé a echar la culpa y en cuarto semestre me sigue buscando y me sigue hostigando y luego mi amiga es lesbiana y se pone bien borracha y me dice que yo no la quería, entonces se empezaban a juntar dos cositas así que la verdad mas me culpaba de eso”*** todo esto más la confusión que se creo en ella desde pequeña la llevó a sentirse culpable por esta serie de acosos por lo tanto llegó a pensar que ella era la responsable de recibir maltrato ***“pero luego seguía lo del maestro y luego tenía lo de la chava y entonces yo resentía yo culpa, me sentía yo la sucia, la culpable, la que provocaba eso, la... no sé hasta la sucia, me sentía así como que yo era el punto de que por mi estaba pasando esto y que por mi eh yo le dí chance de que el hiciera esto y de que por mí en el trabajo el señor se me lanzara que por mi y yo era la culpable de que me estuviera pasando eso, entonces yo no me sentía con la confianza de decirle a alguien porque en la casa siempre me decían: es que tu siempre eres bien loca, eres muy latosa, eres muy loca y yo decía por qué? pues ya en eso si necesitaba que mi mamá se enterara porque me sentía yo como prostituta a pesar de que no había tenido relaciones, a pesar de que no había dicho nada yo me sentía, si, si me sentía mal, si me sentía como, mi mamá no me bajaba de loca”*** en su casa Mariana siempre fue calificada como “loca” lo cual terminó aceptando ***“eso que te digan algo desde que estás chica, que te pongan un apodo que tu no te mereces yo creo que si lo debemos de gritar porque ya a finales de cuentas lo aceptas aja eso es lo queme pasó porque yo decía a lo mejor si soy la loca, alo mejor yo le coqueteé al maestro o a lo mejor yo le coqueteé a mi jefe y a lo mejor por eso me está echando el perro o no sé yo estaba muy confundida pero yo siento que eso empieza desde que te dicen: no es que tu eres bien loca y6 no saben decirte que a lo mejor eres muy***

gritona o que te ríes muy fuerte en vez de latosa, al llegar a un punto en que todo se me juntó y llegué a sentirme como la loca a que tu eres la mala, la piruja, tu eres todo, a mi me afectó todo porque yo pensaba que yo era la del problema” la confusión predominó en Mariana y entonces ella terminó por adjudicarse el término de loca, de alguna forma el aceptar este calificativo ayudó a Mariana a explicarse el por qué de tanto acoso.

Una razón más por la cual Mariana se siente culpable es por haber perdido su virginidad antes de casarse, por ello piensa que fue castigada pues Mariana sufrió dos abortos no voluntarios ***“pues yo siento que hay cosas que tienes que pagar no? Hay cosas que luego haces mal en tu vida, yo hacía eso, eso no? es por eso que a veces cuando haces mal pues tienes que pagar, yo lo veo así no? Bueno, tuve relaciones sin casarme es pecado, entonces yo lo veía así como que era mi culpa, a lo mejor por eso un poco no dejaba que mi esposo se acercara porque yo incluso a mi esposo no le he platicado nada”*** como consecuencia de la educación que recibió en casa basada en la religión católica Mariana terminó sentirse culpable por lo tanto considera que merece ser castigada.

Una fuga: el alcohol y otras drogas

A pesar de que el padre de Mariana fue alcohólico, ella no consume ninguna droga y tampoco alcohol, pero eso no quiere decir que Mariana no haya usado ninguna otra fuga emocional ***“me alejaba de todo nada mas, me alejaba o encontré un poco más de desahogo olvidándome de lo que pasaba y me iba a los casinos y la baby, la ayudante cuidaba a mi niña en las mañanas y la otra niñera la cuidaba en la tarde y en la noche me iba al casino y no dormía, salíamos de trabajar a las once me iba al casino como a la una y salíamos a las cuatro de la mañana, a las cinco me iba a trabajar y no me interesaba nada yo sabía que la niña estaba bien con las que la cuidan entonces no me sentía con la preocupación de la niña sino que ya sentía que sólo me quería sentir mejor y al casino me dedicaba a jugar me olvidaba de todo entonces***

no me, no me preocupaba por nada y se me olvidaba que no quería platicar, que no quería reír que no quería nada ahí me sentía yo viva el sentir guey vas a ganar o sentir que iba perdiendo porque también perdía este si es una sensación muy rara porque te enfocas en que estas perdieron o qua vas a ganar y vas a ser rica de la noche a la mañana y se te olvida, todo lo que esta allá afuera se te olvida” Mariana tenía la necesidad de sentir emociones fuertes y el asistir al casino le proveía de todas aquellas emociones que sentía no podía experimentar sin la ayuda de algo externo, en el casino encontró una forma de evadir sus sentimientos de tristeza, soledad y culpa.

Actualmente Mariana usa la comida como un medio para sentirse tranquila ***“yo lo que me daba cuenta es que me entran nervios y me da hambre, tengo un problema y me da hambre, eh estoy preocupada y necesito comer algo para sentir un descanso en mí, entonces yo creo que necesito meterme a unas terapias donde me enseñen a tranquilizar esos nervios o yo no sé que sean”*** por lo tanto la comida ha resultado ser también una fuga emocional para Mariana.

Evadiendo la responsabilidad

Cuando Mariana se sintió deprimida dejó de asistir a clases dejó también su trabajo ***“entonces se me junta todo y lo del maestro que me andaba hostigando y dejo, dejo de ir a la escuela sin avisar, no me doy de baja, no me doy de nada, simplemente dejé correr el semestre y no volví a ir a clases, este dejé de ir a la escuela y dejé de ir a trabajar y me empecé a sentir así, como aislada”*** es cierto que la tristeza y el dolor le pesaban a Mariana pues los había venido cargando desde su infancia , esto aunado a la confusión al ser acosada por su profesor, amiga y jefe después de haber recibido abuso en la infancia le hicieron desistir de esforzarse y enfrentarse a la vida es por ello que le resultó más cómodo dejar la escuela y trabajo.

Relaciones de dependencia/destructivas

Mariana estableció relaciones amorosas destructivas donde permitió maltrato **“yo si pensaba casarme con el pero pues ya no, porque yo decía que como era posible que al principio nos viéramos tan seguido y después ya sólo para tener relaciones y nada mas así de cómo dos horas y ya me voy porque tengo trabajo entonces yo sentía que también era mi culpa”** el sentir culpa le hizo pensar a Mariana que merecía ser maltratada por su pareja, pues el sólo la usaba para tener relaciones sexuales.

Actualmente Mariana mantiene una relación destructiva pues menciona que ella y su esposo son celosos **“si hemos tenido problemas en cuanto a que el es celoso y yo también pero yo soy celosa, si a horita lo hace, o sea porque estás viendo esto, o dónde estabas, o qué hiciste o sea pero el me da pie a que yo haga esto, pero si tenemos problemas por eso de los celos y llega muy tarde y le hablo, ¿a dónde estás? Ya quiero verte y ¿con quién estas? el es celoso porque como yo ah soy muy sociable porque dice que ellos creen que yo que les doy entrada a que ellos se, se fijen, entonces debes cortar más a la gente porque ellos piensan o no trates de estar así, a el le molesta mucho que yo salude de beso eso de darle un beso a un compañero es de estas mal, el me ha dicho no te quiero ver besando a nadie porque el que vea le voy a dar unos, o sea no te voy a pegar a ti pero a el si porque como es posible que el sepa que eres casada y que te esté besando, entonces son cosas que a el no le gustan”** a causa de los celos de su esposo Mariana a dejado de hacer cosas que ella desearía hacer como establecer relaciones de amistad con compañeros de su trabajo, los celos de su pareja le hacen sentir angustia y miedo pues **“cuando está celoso me da miedo, no sé que es lo que yo siento, no sé como explicarlo porque cuando el esta de celoso no me gusta verlo que siento que tiene el coraje tan penetrado que siento que con el simple hecho de con el coraje de golpear a alguien, me dice oye y por qué están ellos ahí a, ah pues ellos ya estaban aquí, no que no sé que y me cuelga y luego me vuelve a hablar y me dice: no a horita ni llegues a la casa estoy muy enojado y luego me siento volada, me siento como muy pensativa, el está con la misma actitud de tenerme aquí como que no te**

muevas y quiero que estés aquí y eso me hace sentir con tristeza con mucho coraje y a la vez siento que lo quiero mucho y que no quiero perderlo entonces hemos tenido que, en una ocasión tuvimos que darnos unos golpes” pero los celos también son de parte de ella pues Mariana acepta ser también muy celosa y posesiva, la relación que llevan Mariana y su esposo es desgastante pues ella se la pasa sintiendo angustia, miedo por los celos de él, pero también vive con tristeza y enojo al sentirse reprimida por su pareja pero aún así no desea separarse de él.

A Mariana le parece frustrante que la historia de su infancia se repita pues su esposo siempre la acusa de haber tenido conductas relacionadas con una supuesta infidelidad ***“si para que ya tenga razón, si porque yo me acuerdo que desde chiquita no hacía nada y me ponían de ¡loca! Ella va porque ella es más seria y más educada y tu no vas”*** el sentirse de nuevo calificada como “loca” le hace sentir muy mal.

Complacerte es mi prioridad (vida sexual)

La primera vez en que Mariana tuvo relaciones sexuales no estaba muy convencida de tenerlas, fue después de la insistencia de su pareja que ella accedió ***“pues has de cuenta que lo conocí una semana y como a la segunda semana me invitó al sauna y yo no me quería meter, yo no me quería quitar la ropa y el me dijo: no tiene nada de malo, mira yo traigo mi calzón, no va a pasar nada, si estamos bien, entonces ya me meto este y pues ya me empieza a acariciar y yo también y pues ya ahí empieza todo, ya de ahí empezamos a tener la relación cuando terminamos me sentía así como que ahora si era sucia o sea como que todo lo que me había pasado desde, mi cassette empezó a recordarme desde que el señor , eh todo lo malo, todas esas imágenes se me vinieron y empecé a llorar”*** el acoso sexual que sufrió desde pequeña le hizo sentirse sucia y culpable por haber accedido a tener relaciones con su novio a pesar de esta sensación desagradable Mariana siguió aceptando tener sexo con su pareja aunque comenta que ***“me iba a ver seguido***

pero eso era antes de tener la relación, ya cuando teníamos relaciones sólo iba una semana o dos veces por semana, como que el nada mas me utilizaba porque el nada mas me hablaba nada mas como cuando tenía ganas yo creo y yo le sentía así como que si me quiere no?" Mariana llegó a considerar que el ser usada para tener sexo era parte del amor que su pareja sentía por ella.

Actualmente Mariana sigue permitiendo que su pareja decida sobre su cuerpo pues en algunas ocasiones a accedido a mantener relaciones sexuales sin desearlas pues considera que si rechaza a su esposo el se verá en la necesidad de buscar a alguien más ***"porque las veces que tenemos, bueno, las veces que lo hacemos la mayoría el 100 % o el 90% es porque los dos queremos y el otro 10 % es porque el quiere y yo me siento cansada y le digo bueno ok vamos a tener para que no ande husmeando por otro lado y te dejas aunque no tengas ganas para que ya ándale ya te quites y ya me dejes descansar, porque si estamos de ay no tengo ganas y que empiece a manosear y ay no tengo ganas peleamos, y ya me molesto porque yo: que te quites y el me vuelve e tocar y yo ay que te quites! Entonces eso me da mucho coraje y luego me siento mal porque yo digo el ni si quiera me jaloneaba y yo de grosera aventándole su mano o yo siendo la grosera, entonces este lo que hago es que, bueno yo no tengo ganas"*** como consecuencia de que Mariana accede sin estar convencida asegura no sentir orgasmos ***"no porque como yo no estoy concentrada en que quiero tener relaciones, sientes eso, esa lo que te hace tener la relación sexual pues tienes un temperamento por el simple hecho de la penetración no? pero o sea yo no tengo nada no? Pero yo no hago movimientos ni nada porque como yo no quiero entonces este, el es el que hace ora si que todo ah, muy poquita parte hago yo pero eh el si llega a tener su orgasmo pero yo no yo, no, porque yo no soy la que yo quiero, si me gusta estar cuando el está ya en el momento, no antes, antes pienso que yo no quiero, pero cuando el ya esta en la penetración yo digo bueno pues ya esta aquí pues ya que acabe yo siento así de que el va a estar bien y ya voy a poder descansar ya terminamos y estamos bien los dos"*** aunque

Mariana asegura que el acceder al sexo sin estar convencida ayuda a que los dos estén bien, se contradice cuando menciona que se siente enojada cuando permite que su esposo decida por ella ***“me ha pasado como unas cuatro veces en que si yo no quiero y el si vente o así y que me esta bajando la pantaleta o algo y al final de cuentas terminamos haciéndolo y yo estoy molesta porque el esta emocionado y yo estoy molesta porque yo no quería y yo estoy así de ya que se pare y yo estoy enojada porque ya no tengo ánimos ni nada y no quería yo nada entonces me quito de la cama porque no quería y ahí estuvo para mi es a fuerzas y me molesto conmigo misma porque digo igual si me hubiera quitado de aquí a lo mejor el no me hubiera buscado hasta la sala y si, si me ha tocado así”*** al final Mariana se siente enojada consigo por permitir algo que ella no desea, en este caso tener relaciones. El complacer y atender las necesidades de su pareja antes que las propias ha sido una contenta en su relación de pareja lo cual le hace sentir frustrada y molesta consigo.

Me deprimó porque...

Mariana considera que la depresión se disparó por la pérdida de sus bebés ***“si, cuando perdí a mi bebé y después de dos años volví a quedar embarazada eran gemelos y también los perdí, como fueron muy juntos lo de los dos bebés el primer bebé pues estaba con mi familia, estaba aquí y cuando nos regresamos fue cuando lo de los gemelos que perdí y fue como sentí más el golpe de los gemelos que de el bebé porque estaba con el apoyo de mi mamá y yo repetía mucho pues que ya no puedo tener bebés, ya no sirvo?”*** el apoyo de las redes sociales son de gran importancia para superar la depresión pues Mariana al no tener cerca a su madre se sintió sola sin ningún apoyo lo cual le hizo sentir todavía más triste pues Mariana segura que su esposo nunca la apoyó ***“con él yo no veía que se preocupara, igual y se preocupaba pero a su modo pero no me lo hacía saber igual yo no se lo hacía saber mis sentimientos que era que chocábamos cuando yo estaba deprimida igual si el lo hubiera hecho o yo lo hubiera hecho igual y esto hubiera terminado más pronto, pues yo siento (tose)”*** en esta sociedad la depresión así como el resto

de las enfermedades sirven para atraer la atención y el cariño de los demás, Mariana cuando estuvo deprimida acepta que deseaba que los demás se dieran cuenta de su estado de ánimo ***“deprimida estuve como un año, año y medio si, estaba trabajando y de pronto me daba el sentimiento y me ponía a llorar y me regresaba la película de los bebés de todo, o sea de todo, todo lo malo me regresaba a mi cabeza o sea si, en el trabajo si lloraba y si se daban cuenta que lloraba en mi sufrir a la vez quería que todos supieran como sufría y a la vez no quería que nadie supiera, no sé si se me notaría o no pero había gente que me decía ¿está enferma?”*** al final Mariana consiguió atraer la atención de los demás despertando la curiosidad sobre su estado de salud, pero Mariana no logró atraer la atención de su esposo, es por ello que se sintió muy sola durante el tiempo que estuvo deprimida.

Cómo vive sus crisis

Cuando Mariana tenía crisis se abandonó pues ya no le interesaba su apariencia ***“Me ponía la misma ropa ya ni me arreglaba no me importaba si me pintaba o no me pintaba no me interesaba oler bien o no oler, me bañaba pero no me interesaba ponerme perfume, este no me interesaba tampoco si la gente me veía mal yo no decía: si este se me ve bien si me lo pongo, yo no me interesaba, me ponía las playerotas de mi esposo que me quedaban bien grandes, sus pantalones y me salía no me importaba y el decía que es lo que estaba pasando pues no sé si ya no te gusto pues ya dime y yo lo tomaba hasta como defendiéndome no como vamos a platicar, yo ya estaba nada mas a la defensa de lo que me dijera yo nada mas estaba a la defensa y este y con mi hija le a no quería salir, ya no tenía muchas ganas de platicar, ya no me acordaba ni de mi hija, o sea me encerraba en mi y no salía”*** el abandono corporal es una de las características de las personas deprimidas, Mariana además de mostrar indiferencia por su apariencia también olvidó la importancia de su salud y bienestar ***“cuando me daban mi descanso trabajaba ocho horas y nos daban media hora entonces en lugar de comer mejor me dormía en mi casa la media hora y en el turno de la tarde también era lo mismo, en lugar***

de comer me iba a dormir, comía galletas o algo para matar el hambre” durante sus crisis Mariana se auto agredió ya que se privó de alimento y al limitarse la comida también se limitaba la oportunidad de vivir.

La mala comunicación que Mariana mantiene con su esposo y la conmiseración de Mariana produjeron que no se sintiera apoyada por su esposo lo cual ahondó el sentimiento de tristeza pues se sentía muy sola ***“como luego estaba yo deprimida pero no quería que me molestara entonces traía una reacción de enojo entonces el lo único que me decía es: estás bien histérica mejor ahí te dejo, te vengo a abrazar y no quieres, a mi no me decía si era por los bebés o por qué era sino que el lo veía como si fuera yo la payasa por estar de payasa o sea yo siento que el no trataba de hacer un, de recordar por qué estaba triste o que por lo menos te dijera no pues acabamos de perder a los bebés yo creo que es por eso, igual a mi me hubiera gustado que me hubiera dicho ¿es por los bebés que estás así? O si me hubiera dado un abrazo hubiera sido menos, más rápido para que saliera pero como no me decía nada y aparte como el y yo no lo entendía pues yo llegaba así de que te importa así soy yo, así estoy yo si no te gusta, o sea no teníamos esa comunicación a lo mejor mi depresión no hubiera sido tan larga***” Mariana considera que si su esposo se hubiera preocupado por ella y le hubiera prestado atención ella habría salido más rápido de sus crisis emocionales pues siempre se sintió sola.

Para superar las crisis es muy importante la existencia de redes sociales pues estas sirven de apoyo, en este caso Mariana no sentía tener el apoyo de su pareja pero con el apoyo de sus compañeras de trabajo logró sentirse mejor ***“me empecé a juntar con personas con unas amigas que les gustaba mucho arreglarse y me empezaban a decirme no en mala onda: ay Mariana ese suéter se te ve bien grandote, cómprate uno más chico con ese te ves bien gorda y no estas gorda y ya no, es que con este me siento cómoda, entonces: ay mira por qué no te peinas así? Ay mira vete a pintar mira vamos a que te pinten entonces esto era lo que me daban ánimos, yo empecé a, por***

ellas empecé a acordarme yo también ya existía yo ahí y empecé a dedicarme más tiempo a la niña en la tarde, a preocuparme por comprarme algo no sé para el domingo verme bonita para mi esposo, entonces este ya no estaba tan encerrada en mis tristezas, no” gracias al apoyo que Mariana comenzó a sentir pudo sentirse mejor y comenzó a tener interés por la vida.

Ayuda que ha solicitado (AA) entre otros

Mariana en ningún momento solicitó ayuda o apoyo psicológico ni médico.

Cómo concibo mi cuerpo

Al abordar el tema de su cuerpo Mariana asegura que no le gusta su cuerpo *“no me gusta mi cuerpo y que sirva para algo pues, para trabajar, no me gusta mi cuerpo porque estoy engordando mucho, mucho, nunca he tenido un cuerpo bonito así de que mira que bonito cuerpo tiene esa chava, siento que yo no era de esas, porque siempre me vestía así muy, muy tapada, entonces este (le tiembla la voz cuando habla) pero si me gustaba mi cuerpo antes de casarme y ahora que tuve a mis bebés y he perdido bebés así como que ya no me gusta porque se vuelve uno más, bueno me he vuelto yo más gorda eh la depresión que tuve no me fajé ni nada, me valió queso no me importaba entonces si quedas mal, mi cuerpo y no me gusta”* Mariana asegura que siempre le ha gustado su cuerpo pero luego se contradice cuando dice que cuando era soltera se vestía “muy tapada” el rechazo de su cuerpo también se debe al acoso sexual que sufrió durante su infancia es por eso que no le gustaba mostrarlo pues temía llamar la atención de los hombres , además mediante el discurso de Mariana se refleja que su cuerpo no le agrada también porque perdió sus bebés, por ello entre otras razones Mariana rechaza su cuerpo pues no se ha perdonado haber tenido “abortos involuntarios”.

El rechazo de su cuerpo refleja una baja autoestima, Mariana menciona que tuvo problemas con su esposo relacionados con su apariencia *“hubo un tiempo en*

que mi esposo me decía oye ya estas gordita entonces yo me molestaba y o comía y ya no comas tanto y yo ay o sea si no he comido nada en el día y no quieres que me acabe mi comida a horita, entonces eso me daba coraje que me estuviera diciendo ay no comas, mira cuanto comes! entonces eso me molestaba porque o sea era mi comida normal tu sopa y tu guisado entonces es que estás comiendo mas no? Entones eso me daba coraje que me estuviera diciendo eso, entonces más me daba coraje que me estuviera diciendo gordita porque yo decía: gordita, pues si ni como tanto pero este yo me conozco y se que por comer tanto no estoy así pero hubo un tiempo en que yo le decía si tu me estás diciendo que estoy gorda y que ya no coma yo ya no voy a comer, entones íbamos a comer y yo ya no comía” la baja estima que Mariana siente por si misma le permitió a su esposo que este la maltratara diciéndole que es gorda y que ya no debe comer, lo cual hizo sentir enojo contra su esposo.

CONCLUSIÓN: Mariana se suma a las historias de maltrato en la infancia, el maltrato que vivió fue emocional, físico y sexual todo esto repercutió en la vida adulta de Mariana pues la llevó a establecer relaciones destructivas en las que ella ejerce y recibe maltrato. Mariana rechaza su cuerpo pues considera que es el culpable de los acosos y abusos que ha sufrido a lo largo de su vida, lo que le a traído problemas en la práctica de su vida sexual con su actual pareja, desencadenando así enojo consigo misma el cual se ha visto reflejado en las auto agresiones que ha presentado Mariana durante las crisis de depresión que ha sufrido a causa de una historia llena de dolor y la pérdida de sus bebés.

PAMELA (SU HISTORIA)

Pamela es una mujer de 20 años soltera, es la tercera de cuatro hermanos vive en la casa de su abuela materna porque sus papás están separados. Pamela estudió la preparatoria y es estilista, practica la religión católica. Corresponde a la clase media.

Emoción predominante-sabor

Durante su infancia Pamela recuerda que las emociones que más sentía son el miedo y la ira y su sabor favorito el salado, más tarde durante la adolescencia la tristeza fue la emoción predominante y su sabor fue el mismo, actualmente Pamela vive con mucha angustia, frustración y tristeza ***“pues mira no soy ni rencorosa ni, siempre he tratado de estar en paz, trato de demostrar que estoy feliz, si estoy feliz pero no del todo, mi emoción? mi emoción? estoy bien o sea, lloro a veces”*** y su sabor favorito sigue siendo el mismo ***“salado, siempre ha sido salado, por ejemplo no me gusta la comida dulce, lo salado”*** los alimentos con sabor salado son los que predomina en su alimentación.

Desarrollo de enfermedades

Pamela recuerda que cuando era pequeña desarrolló algunas enfermedades ***“yo tenía como 10 años cuando me dio hepatitis y de varicela, si me enfermaba de la gripa y del estómago pero muy, muy, esporádicamente”*** Pamela menciona que si padeció de las vías respiratorias y de enfermedades relacionadas con el estómago pero considera que no era tan regular, aunque asegura que en la actualidad si han aumentado ***“de la garganta es que cuando me enfermo si me enfermo bien cañón y cuando me enfermo si me da temperatura, me enfermé apenas pero ya tiene tres meses que no me he enfermado apenas me dio la gripe o me da la tosesita de la garganta”*** cuando se abordó el tema de la regularidad de sus padecimientos mencionó que ***“cada año a veces la que me***

tira pero si no nada mas me enfermo poquito, como apenas me enfermé de la garganta hace ocho días pero no me dura así de muchos días” aunque Pamela asegura que no se enferma tan seguido, se contradice cuando menciona que se enfermó tres meses y luego ocho días antes de la entrevista, cabe mencionar que durante la entrevista Pamela tenía un poco de tos y flujo nasal y mencionó que se estaba enfermando de la garganta.

Actualmente Pamela padece también del estómago pues asegura que no debe cenar para no sentir malestares, pues cuando estaba deprimida dejó de comer lo cual le produjo molestias posteriormente ***“Me enfermé del estómago un día, ah pues fue el día que te digo lo de mi novio ese día si hasta vomité”*** Pamela menciona que en una ocasión cuando su novio terminó con ella comenzó a sentir mucho dolor, asegura que ha sido la ocasión en la que le ha dolido más es estómago. La angustia que Pamela sintió al sentirse abandonada por su pareja le llevó a desarrollar molestias en el estómago.

Medicina alópata: Tratamientos

Pamela afirma que no consume fármacos pues no le gusta.

La comida angustia-miedo: mala combinación

Las emociones que predominaban en Pamela durante la comida son el miedo y la ansiedad ***“miedo en el aspecto que si no te la acababas era a huevo que te tenías que comer tu comida, era miedo de decir ¡y no me tengo que llenar para que me quepa lo demás”***, actualmente Pamela evita cenar porque considera que sube de peso fácilmente además de que siente molestias ***“¿por qué evito cenar? Porque ceno y luego me hace daño y cuando dejé de comer mi estómago se acostumbó entonces cuando como mucha grasa me enfermo del estómago todavía, cuando no comía luego comía y me dolía mucho el estómago”*** Pamela dejó de alimentarse adecuadamente durante el

tiempo que estuvo deprimida a esto le adjudica las molestias que comenzó a tener cuando intentó alimentarse adecuadamente.

Una infancia con maltratos

El maltrato se volvió parte de la rutina de Pamela durante su infancia ya que su papá es de carácter fuerte y siempre se portó demasiado exigente con ella ***“me acuerdo mucho que era muy educada porque mi papá siempre fue muy enérgico eh no me dejaba salir mucho, me acuerdo que una vez de halloween no me dejó salir, casi no podía salir, me cuidaba más que a mis hermanos por ejemplo cuando el llegaba de trabajar me tenía que subir rápido con mi abuelita para que el no se enojara de que yo estaba afuera llegaba y me revisaba mis cuadernos y todo o me regañaba cuando estaba abajo y sí me pegaba, si me pegaba”*** Pamela entonces fue violentada por su padre cuando era pequeña ***“fue cuando mi papá era más enérgico conmigo porque bueno eran las tareas, mi mamá me ayudaba mucho y mi papá se enojaba a mi papá no le gustaba, mi papá no le gustaba que trajeras un cuaderno doblado porque era, no te golpeaba pero si te regañaba”*** lo cual le hizo sentir indignación e ira ***“sentía mucho miedo, coraje, coraje en el aspecto de por qué a mí y a mis hermanos no, a mi papá si le tenía miedo que si yo bajaba a jugar pues se enojaba, pero bueno, fuera de eso nunca me daba miedo o, miedo te digo en ese aspecto, pero no”*** el miedo también se hizo presente pues aunque Pamela asegura que no sintió miedo se contradice.

A causa del maltrato que sufrió en su infancia, Pamela les guarda rencor a sus padres ***“a mi papá, a los dos porque mira cuando éramos chiquitos mi papá era como que la autoridad y mi mamá no hacía nada”*** a su padre por golpearla y a su madre por no defender a Pamela y permitir que la maltratara.

Violación sexual

Pamela asegura que no ha sido víctima de abuso sexual

Mi papá es alcohólico

Pamela asegura que ninguno de sus padres padece alcoholismo o alguna otra adicción.

Ya no quiero vivir

Durante el tiempo que Pamela se sintió deprimida por el abandono de su pareja tuvo intentos de suicidarse **“si yo ya no quería saber nada, no quería comer, este nada mas me la pasaba llorando, me cortaba (me enseña las cicatrices que tiene en su muñeca de la mano izquierda)”** Pamela dejó de comer pues no encontraba sentido a la vida, cuando Pamela se cortaba lo hacía en los brazos pues así sería más seguro que su familia o su ex novio se percatan de que estaba sufriendo, pues este tipo de agresiones son usadas para atraer la atención, lástima y cariño de los demás. En este caso Pamela logró despertar la atención de su ex novio.

La soledad y la culpa me acompañan

Pamela menciona que nunca se ha sentido apoyada por su papá pues el no se le acercaba a ella por ser mujer por lo tanto no compartían tiempo juntos **“pues (suspira) por mi mamá siempre me sentía apoyada por mi papá no, porque siempre estaba con mi hermano”** además el que su padre la abandonara por tener problemas con su madre le afectó a Pamela y le creó la sensación de abandono y rechazo, incluso asegura no tener una buena relación con su padre **“con mi papá si son peleas de ¿por qué no vienes? Porque tiene otros hijos entonces bueno son celitos de de por qué con ellos y conmigo no, pero bien”** Pamela no puede establecer una buena relación con su padre ya que le guarda rencor por haberla abandonado y tener otra familia.

Pamela vive sintiéndose culpable por haberle sido infiel a su pareja ***“si sé que todo lo que se hace se paga, entonces yo creo que a lo mejor cuando hice esto de esta persona yo sé que está mal pero yo siento que como yo le hice el tiene derecho de hacerme”*** la culpa que siente le ha hecho aceptar a Pamela malos tratos por parte de su novio creyendo que merece ser castigada.

Una fuga: el alcohol y otras drogas

Pamela asegura que no consume alcohol ni alguna otra droga.

Evadiendo la responsabilidad

Pamela a excepción de la mayoría de las personas que sufren depresión no ha dejado de trabajar o estudiar por estar deprimida, en ese aspecto ha asumido su responsabilidad pero a dejado de lado la responsabilidad que tiene para consigo en cuestión su vida emocional con respecto a la relación destructiva que mantiene con su actual pareja.

Relaciones de dependencia/destructivas

En la familia de Pamela existía la violencia ***“antes sí se peleaban, no de golpes pero sí, se decían cosas yo escuchaba, entonces yo escuchaba pero igual este o me bajaba o si me quedaba ahí pero no hacía nada, no hacía mucho caso”*** durante el tiempo que su padre vivió con ellos Pamela recuerda que sus padres peleaban demasiado, este ejemplo de violencia entre pareja y el maltrato que su padre ejerció en ella la llevaron a que en la actualidad Pamela estableciera relaciones amorosas destructivas ***“pues mira al principio nos llevábamos bien, nunca peleábamos si lo normal, peleábamos lo normal después lo que decía el lo hacía yo, si el me decía no vayas a la escuela, yo no iba me traía bien controlada no le gustaba que saliera, me hablaba, era celoso, pero posesivo, si no, no igual era por la edad que tenía porque yo era más chica o algo así”***

cabe mencionar que todas sus relaciones de pareja han sido así, en una ocasión decidió abandonar su casa e irse con su pareja pues Pamela consideraba que no podría sobrevivir sin él ***“me fui a Puebla con él porque el se iba a ir a vivir allá y yo decía que voy a hacer sin él, mira era un sentimiento! Que yo no me imaginaba vivir separados, de hecho cuando mis papás fueron por mí”*** la soledad que siente la ha orillado a depender de las personas, más específicamente de sus parejas ***“después conocía a un chico y con el si me clavé y el si era bien posesivo, bien celoso este no le gustaba que saliera con mis amigos o sea todo el tiempo estaba conmigo, me hablaba a todas horas mal plan”*** la violencia ha estado presente en todas sus relaciones y la relación actual de pareja no es la excepción ***“obviamente me marca oye y a dónde estás, no pues ya voy para mi casa, ¿en qué parte vienes? No pues en la avenida, en cinco minutos te marco a tu casa y así y no porque ¿a qué hora sales hoy? o de hoy voy a salir más tarde y ¿por qué vas a salir tarde? Porque ya piensa que estoy con alguien o porque me voy a ir a tal lado, por eso ya no es lo mismo que antes de que antes, por que ahora ¿qué haces? Pues nada, ¿qué más? O sea le digo ¿pues qué mas puedo hacer? Pero pues es que yo he sido grosera en el aspecto de que era bien payasa porque no quería que me abrazara o lloraba y le decía ¡ay ya! y eso que yo era la que le ponía el cuerno”*** pero la violencia también ha sido ejercida por Pamela, pues le fue infiel a su pareja además asegura que es muy celosa y posesiva ***“pues si soy celosa por ejemplo así de que no, o sea sólo de que por qué te habla tanto o por qué no fuiste, o sea lo normal, por ejemplo cuando vamos en la calle y vemos una chava que esta bonita le digo ay mira esa chava está bonita, o sea en ese aspecto sí, ¡ay que le ves! y luego sonaba el teléfono y yo ¿por qué no lo contestas? Pues estoy contigo, no me importa contesta y dile que estas conmigo y cosas así, me volví muy insegura”*** Pamela siempre ha permitido que sus parejas la maltraten y en esta ocasión además de permitir la violencia considera que lo merece pues como ella le fue infiel a su pareja considera que debe ser castigada, lo cual le ha llevado a aceptar infidelidad de su pareja, lo cual le ha afectado ***“la relación es cansada! Porque no estas bien o***

estas pensando estará con ella o que estará haciendo, pero! No lo quiero dejar ¡ay no! O sea es que no lo quiero dejar, lo quiero mucho entonces no, no, o sea si me da miedo el que ya se acabe, yo sé a horita que si terminamos en una semana ya estamos otra vez juntos pero o sea ya no quiero eso, porque la ultima vez que me engañó yo si estaba súper mal y yo dije no, hasta aquí ya no aguanto más pero el me dijo te amo entonces yo así de aja pues ya regresamos” Pamela esta consciente de que mantiene una dependencia hacia su pareja *“ya no quiero depender de nadie es muy feo, es horrible, no manches no lo tienes y andas como zombie ay no sé, ya pero en el aspecto de que ya no quiero depender de él o qué tanto me afecta siento como paranoica miedo a que me deje, que ya no o no que me afecte tanto no? El que no me hable, deja que no me hable, que me diga que ya no quiere estar conmigo, porque es de estar pensando porque luego no me duermo, me levanto”* Pamela vive con mucha soledad es por eso y por su baja estima que ha permitido un sinnúmero de ocasiones el maltrato por parte de sus parejas, pues tiene miedo de sentirse sola. Para Pamela el abandono de su padre fue una experiencia muy fuerte, por ello y por la soledad que habita en ella no desea volver a vivir un duelo.

Complacerte es mi prioridad (vida sexual)

En el aspecto sexual Pamela menciona que nunca se ha sentido obligada a practicar algo sin estar convencida, pero se contradice cuando acepta que ha accedido en algunas ocasiones *“no, bueno... por ejemplo a mi no me gusta que me hagan el oral, a mí, a mí no de repente ay si es que y yo así de que bueno o sea no es mi súper ideal pero bueno, si, pero así de que hazme así o has esto no”* el complacer a su pareja antes de anteponer sus necesidades ha sido una constante en su relación de pareja y el aspecto no ha sido la excepción.

Me deprimó porque...

La razón por la cual Pamela asegura comenzó a sentirse deprimida fue la pelea y separación de sus padres ***“mal! Mal porque como estábamos ahí veíamos que peleaban como íbamos mi hermano y yo no se llevaban bien, se peleaban, en ese aspecto estaba sacada de onda, triste muy triste, mira ya llevan dos años y todavía siento feo no? Pero duré como un año, yo lloraba cabroncísimo o sea son tus papás y que vivan peleados si mas o menos como una año que estuve triste y yo me acordaba y lloraba y lloraba si yo me sentía triste y no, no dejaba de hacer cosas, si me afecto en que yo estaba toda sacada de onda, no ponía atención, me hablaban y yo estaba en la lela”***

Pamela afirma que estuvo deprimida por aproximadamente un año pero aun así siguió asistiendo a la escuela y al trabajo aunque se sentía muy triste. Otra razón por la cual Pamela se sintió deprimida fue a causa de la ruptura de su relación de pareja ***“de hecho si cuando terminamos pues yo empecé a bajar de peso, no quería comer, este nada mas me la pasaba llorando, me cortaba (me enseña las cicatrices que tiene en su muñeca de la mano izquierda)”*** Pamela se sintió de nuevo abandonada y sola y perdió el interés por la vida. La depresión le ayudó a conseguir la atención de su ex novio pues al enterarse de que Pamela se cortaba por estar triste el decidió regresar con ella.

Cómo vive sus crisis

Cuando Pamela se sentía deprimida por la ruptura con su novio ***“era de llorar y llorar y así me la pasaba llore y llore hasta que en mayo regresamos pero todavía era de llorar y llorar, lloro mucho con lo de mi novio si lloré mucho, por ejemplo estaba en mi trabajo y me metía al baño a llorar, me acordaba y era de llorar y llorar y llorar cada vez que me acordaba obviamente con los clientes no podía porque yo trabajaba en la chevrolet entonces pues no, no podía pero con el simple hecho de meterme al baño y acordarme era de llorar y llorar o estaba platicando con alguien y me acordaba y pues lloraba casi diario, me encerraba en mi cuarto y a llorar y llorar y llorar”*** Pamela no dejó de trabajar pero si abandonó el ejercicio, pues el abandono corporal se hizo

presente en la vida de Pamela pues además de abandonar el ejercicio también dejó de comer adecuadamente por lo tanto bajó de peso **“dejé de comer o sea estaba yo bien flaca, llegaba a la casa y era subirme y encerrarme y dormirme o me la pasaba yo llorando, llorando, llorando, no, no dejé de trabajar pero si dejé de, yo era de hacer ejercicio y llegaba nada mas me dormía a llorar y llorar, o sea me levantaba temprano para venir a trabajar no?”** además de la tristeza Pamela sentía demasiada angustia **“mira era una desesperación espantosa el saber que el estaba con ella este, era ni si quiera lo puedo explicar, era un sentimiento horrible, horrible te lo juro que yo decía ya, entonces yo agarraba las tijeras y me empezaba a cortar, yo lloraba y lloraba”** la angustia y el dolor inmenso que Pamela sentía le hizo considerar quitarse la vida, pero sólo llegó a auto agredirse.

Las crisis y las agresiones que Pamela ejerció sobre si misma fueron usadas para atraer la atención y cariño desencadenando lástima por su situación lo cual haría que sus seres queridos la llenaran de atenciones y afecto **“mis papás no se dieron cuenta, mi novio si se dio cuenta porque en una ocasión el me agarró la mano y me dolió y ya me dijo ¿qué te pasó? Y yo nada me corté y ya fue cuando le empecé a contar y el me dijo, no, estas tonta yo nunca te voy a dejar”** al cortarse una parte del cuerpo visible como la mano, Pamela se aseguraba de que su pareja se percatara del dolor que había sentido al ser abandonada por él, las auto agresiones fueron usadas como chantaje emocional.

Ayuda que ha solicitado (AA) entre otros

Actualmente Pamela esta considerando el pedir ayuda **“de hecho estaba esperando a que abrieran la universidad para ir al psicólogo”** considera que necesita apoyo psicológico pues ya no quiere depender de su pareja, pues esta dependencia le hace sentir angustiada y triste.

Después de la entrevista me comentó que ella había ido a un grupo de AA a vivir el cuarto y el quinto paso del programa de AA, el cual es el único tipo de ayuda que ha buscado, comenta que le gustó pero nada más, al escuchar su historia y la forma en que la cuenta Pamela aun guarda muchos rencores contra sus padres, además mencionó que desea ya no depender de su pareja pues reconoce que le está desgastando demasiado y por eso quiere acudir a terapia.

Cómo concibo mi cuerpo

El rechazar su cuerpo es parte de la vida de Pamela ***“a mi no me gusta mi cuerpo una porque soy muy ancha de la cadera, otra porque vas en la calle y cualquier pendejo te falta al respeto o luego la gente o las personas en lugar de verte como una persona igual te ve así de que me la voy a chingar está bien buena y no se qué por eso no me gusta”*** aunque Pamela asegura que no le gusta su cuerpo, en su respuesta se refleja que considera que su cuerpo es atractivo, cabe mencionar que Pamela le sirve para conseguir trabajo ***“pues es presentación en cuestión del trabajo, ya te ves bien y pues tienes más clientes, para... ya no sé”*** el que considere que su cuerpo le sirve sólo en cuestión de apariencia, significa que sólo lo concibe como un objeto que le ayuda a conseguir clientes, al aceptar esto Pamela refleja que no está muy segura de sus habilidades y aptitudes para conseguir un buen trabajo o atraer clientes como estilista.

CONCLUSIÓN: La tristeza y angustia con la que vive Pamela, su estilo de vivir y de sentir han construido padecimientos del estómago y de las vías respiratorias que se presentan con bastante frecuencia. El maltrato que sufrió en su infancia afectó en su autoestima le llevó a establecer relaciones amorosas siempre destructivas las cuales le han producido angustia y tristeza hasta llegar a la depresión y las auto agresiones con las cuales Pamela ha intentado atraer la atención de sus seres queridos, en especial de su novio.

ANALÍ (SU HISTORIA)

Analí tiene 20 años es la segunda de tres hermanas, vive con sus padres, abuela materna y con su hermana menor, actualmente se encuentra estudiando la preparatoria. Ana no practica ninguna religión, es creyente. Pertenece a clase baja.

Emoción predominante-sabor

Durante su infancia Analí vivió con miedo, tristeza y enojo ***“me desesperaba si no me salían bien las cosas, me desesperaba y no podía y me desesperaba y pues me enojaba o luego con mis amigas que ya no me querían hablar pues me enojaba, en ves de que me diera tristeza me enojaba”*** además su sabor favorito era el dulce ***“yo recuerdo que comía dulces, porque nunca me han, nunca me han gustado las verduras, las frutas sí, pero no comía tantas frutas, eran más dulces, dulces, dulces”*** años más tarde la emoción que más predominaba fue la tristeza Analí ***“en la adolescencia me cerré mucho, era así de que me la pasaba mal, nostalgia que alegría yo nada mas tenía una amiga, fue más nostalgia porque no me divertía, si me daban ganas de divertirme pero no, no lo hacía, no lo hacía me cerré herméticamente, si, me sentía insegura de no hacer, de, de, de no caerles bien a las personas por eso si me distancié”*** la inseguridad que Analí siente limitó el establecer relaciones sociales, actualmente la emoción predominante es la ira y tristeza ***“A horita tanto, tanto la tristeza no, en ocasiones si mas bien dicho ando muy cabis baja eh este soy muy sensible, lloro por cualquier cosita en ocasiones si porque me gritas ya estoy llorando o porque me dices que no me pongo a llorar ando muy, muy siento que ando muy nostalgia porque por cualquier cosita lloro en ocasiones enciendo la televisión y pasan algo así no tan triste pero si, me pongo a llorar o sea por lo que sea me pongo a llorar”*** además del enojo y la melancolía Analí siente soledad y culpa y su sabor predilecto ha sido siempre el dulce, ***“si porque lo dulce alegra la vida, el corazón y todo, según yo todo lo hace verse color rosita, lo amargo más que nada es lo único que rechazo no***

me gusta lo amargo” la angustia ha formado parte también de la vida de Analí pues considera que se desespera fácilmente y además cuando tiene crisis le es difícil conciliar el sueño pues piensa ocupa su tiempo en pensar sobre lo que le esta pasando.

Desarrollo de enfermedades

Analí siempre ha padecido de las vías respiratorias, en esta sociedad el enfermarse es tan común que se le considera normal por ello Analí considera que nunca ha sido enfermiza aunque menciona que en una ocasión enfermó tanto que no pudo levantarse ***“enfermiza no, llegué a ser enfermiza alrededor de los 4 años, 4 a 7 años cada vez me enfermaba de la tos y de la tos, sólo fue la tos, fue durante el kinder y hasta segundo de primaria que me dejé de enfermar tanto entonces ya desde segundo a la fecha ya no me enfermo tan seguido, no, no me acuerdo pero si, no, no me acuerdo, lo que si me acuerdo es que en una ocasión si me enfermé muy fuerte, muy grave que ya no me podía levantar de la cama, me levantaba y me dolía la cabeza y mejor me tenía que acostar”*** las enfermedades que ha padecido Analí son también consideradas parte de las auto agresiones pues Analí inhibió sus sistema inmunológico.

Actualmente Analí asegura que ***“ya no me he enfermado tanto, incluso yo siento que tanto ir al pediatra me dejó como que mal porque ahora ya no quiero ir con el médico para nada si me llevo si me llega a dar un resfriado o me enfermo de gripe mi mamá me dice: “vamos al médico y vamos al médico” y yo no, no, no y no porque siento que no sé siento que voy a salir más enferma del doctor que de lo que ya voy, pues si ya no me enfermo tanto como antes”*** aunque Analí asegura que la frecuencia con la que enferma ya no es la misma que antes, aun sigue padeciendo de las vías respiratorias.

Medicina alópata: Tratamientos

Los padres de Analí se preocuparon por ella ya que siempre tenía tos, así que la llevaron con el médico pues éste les dijo que Analí posiblemente padecía asma **“el doctor este que me atendía me mandó a hacer unos análisis de asma y salieron negativos entonces ahí dijeron que posiblemente era una alergia y me iban a hacer unos estudios que en mi brazo me iban a poner varios parchesitos para ver a qué era alérgica pero no llegamos a esos extremos porque me dio un tratamiento y ya no me enfermé de la tos”** Analí no recuerda con exactitud el tratamiento farmacológico al cual fue sometida con el objetivo de terminar con la tos, pero más tarde tuvo una crisis en la cual recuerda Analí no podía levantarse así que sus padres decidieron llevarla de nuevo con el médico **“ya me llevaron otra vez ahí con el pediatra y me mandó como, el flujo nasal se me escurría, entonces me mando como el afrin, pero ya ves que el afrin es para que se te descongestione la nariz era para lo contrario para que no fluyera tanto el flujo nasal, pero no me acuerdo que tratamiento era, tenía como 8 años si porque yo era una niña muy gordita, gordita, gordita y ya cuando el me mandó ese tratamiento adelgacé mucho, adelgacé y ya”** el médico mantuvo a Analí bajo tratamiento médico el cual Analí asegura, le hizo adelgazar demasiado. Aunque Analí fue sometida dos ocasiones a tratamientos farmacológicos aun sigue padeciendo de las vías respiratorias lo cual significa que los fármacos sólo aminoraron los síntomas pero nunca llegaron a la cura.

La comida angustia-miedo: mala combinación

Cuando era pequeña Analí prefería comer la comida que su abuela preparaba pues menciona que nunca le atrajo lo que su madre cocinaba pues con ella no le daba apetito **“era ella la que cocinaba y yo comía con ella porque la comida de mi mamá no me, era rara la vez que yo comiera con mi mamá porque no se me antojaba la comida de mi mamá, se me antojaba más la de mi abuelita”** la comida se relaciona directamente con la madre, por lo tanto cuando Analí

rechazaba lo que su madre preparaba, también rechazaba el amor y la relación que su madre podía establecer con ella.

Analí recuerda a la edad de diez años no le gustaba comer con su abuela pues ***“prefería comer aquí viendo la tele, lo que recuerdo mucho es que a la hora de la comida veía mucho la tele y era porco lo que comía y ya es lo que recuerdo”*** incluso Analí menciona que su alimentación no era la adecuada.

Una infancia con maltratos

Durante su infancia la madre de Analí la golpeaba ***“cuando era necesario me pegaba, si o porque si yo hacía algo mal, si jugaba y le rompía algo pues me pegaba y es de lo que me acuerdo”*** por ello Analí siempre prefirió estar con su abuela, por lo tanto Analí comenzó a sentir enojo contra su madre y por consiguiente con la vida ***“enojada, me daba coraje que me pegara porque yo pensaba que no me tenía paciencia, que no me quería, que me pegaba, me daba, mucho, mucho coraje y pues mi me pegaba y me iba a casa de mi abuelita al cuarto de mi abuelita y ahí con ella me distraía porque ella me cargaba, me cantaba canciones o me ponía a ver la tele o me ponía a platicar de cuando ella era niña entonces ya me calmaba, ya se me bajaba el enojo”*** además de ser maltratada por su madre, también fue violentada por su hermana mayor ***“me regañaba porque todos los jalones de pelos que no me daba mi mamá, me los daba mi hermana y porque mis papases no estudiaron tanto entonces ella era la que me tenía que ayudar a las tareas y cada por cada cosa que yo no entendía me daba un jalón de pelos o me pellizcaba o aparte si yo quería jugar con ella me decía que no y que no y que no jugara con ella y me regañaba y me pegaba y me daba coraje porque decía que era injusto porque yo era más chica y que por qué me pegaba si mis papás no me pegaba y yo decía que ella no tenía porque pegarme y me daba coraje, pero de los golpes que me daba pues si me ponía a llorar porque si me dolían, si me dolía, pero si era, era enojo y si me ponía a llorar y yo siento que menos***

entendía las cosas porque me concentraba más en llorar, entonces era ponerme a llorar y enojarme y entonces prefería que ya no me enseñara” Analí creció con soledad pues su papá todo el tiempo trabajaba hasta tarde, su mamá la golpeaba al igual que su hermana por lo tanto su abuela era la única persona en la que podía confiar y sentirse bien, es por ello que en la actualidad Analí siente la necesidad de estar junto a alguien en todo momento.

Violación sexual

Analí fue víctima de violación sexual ***“estaba chica ahí fue una primera vez provocada por esta persona, fue tomada fue tomado mi cuerpo a la fuerza porque mi pantalón se rompió, ahí tenía 15 años pero no les dije a mis papás como fueron las cosas porque yo sentía que no me iban a creer o que como mis papás son así de que como ya tuviste relaciones pues te casas, entonces yo, yo no me quería casar con esta persona porque fue mas de a fuerzas que de ganas entonces no, mejor no y ahí en el carro fue este me fue tocando aquí y allá, pero yo quitándole la mano y el intentándolo, intentándolo y ya y no me gustó, no me gustó fue... fue feo (se cristalizan sus ojos pero reprime el sentimiento)”*** el abuso que sufrió durante su adolescencia acrecentó el enojo y la tristeza con las que Analí ya vivía desde su infancia, además de que ahora además de sentir rencor contra su madre, también lo siente por su agresor ***“entonces este fue tanto mi coraje que como vive aquí cerca entonces cada vez que lo veo me da mucho coraje y que le vaya súper, súper mal”*** los maltratos que ha sufrido dentro y fuera de casa le han hecho sentir insegura la cual le afecta al establecer relaciones sociales y también al llevar una vida sexual.

Mi papá es alcohólico

Analí recuerda que durante su infancia su padre fue alcohólico ***“si y era muy agresivo cuando tomaba, gritaba, discutía, en ocasiones si le, le decían algo allá afuera el contestaba y a pelear o si no llegaba tomado peleaba con mi***

mamá por cualquier cosita y llegaba a los golpes con mi mamá nada mas a mi no gracias a Dios mi papá no me ha pegado” recuerda a su papá tomando siempre pero Analí asegura que su padre nunca abandonó el trabajo por estar bebiendo ***“cada ocho días tomaba, llegaba enojado, discutía con mi mamá y así como fueron pasando los años ya namas tomaba llegaba y se dormía ya no hacía ruido ni nada nada mas se dormía, seguía trabajando, el nunca dejó de trabajar por tomar, no llegó a ese grado y el tenía que seguir trabajando así el llegara muy temprano o de madrugada tomado se iba al día siguiente a trabajar a la hora que tenía que estar en su trabajo es lo que recuerdo***” el alcoholismo que su padre sufría le produjo miedo y tristeza pues recuerda que su padre era muy agresivo, por lo tanto sus padres discutían y golpeaban ***“me daba miedo porque que mi papá llegara así porque pensaba o me imaginaba que, que iba a discutir con mi mamá y que le iba o que le iba a pegar a parte de entre las discusiones corría mi mamá y en ocasiones pues mi mamá nos agarraba a mi y a mi hermana y nos íbamos a casa de sus hermanas y ya luego mi papá iba por nosotras y luego ya volvíamos a regresar, entonces me daba miedo porque en ocasiones eran las 10, 11 de la noche y pues ya es muy noche para salir a esa hora, entonces mis tías viven lejos entonces ¡y si pelean! ¿Qué va a pasar, nos vamos ir, qué hora es? Nos puede pasar algo o cosas así entonces en ocasiones mi mamá prefreía no llegar a ese grado para no irnos a esa hora y nada más pues o lo trataba de tranquilizar o en ocasiones ella también se defendía y pues le tenía que pegar, era te pego yo y no sé de ese tipo, no recuerdo pero se peleaban mucho y llegaban a los golpes, escuchaba se la mentaban,¿era triste saber que mi papá llegara tomado porque me daba miedo por todo eso, me daba tristeza, pero más miedo por lo que llegara a pasar”*** la ansiedad también estuvo presente en la infancia de Analí pues cuando su padre llegaba por las noches tomado ella se angustiaba pues su madre la mayoría de las veces decidía salir de la casa junto con Analí y su hermana, además la angustia también era producida por la incertidumbre y la preocupación de tener que ayudar a caminar a su papá cuando este ya estaba muy tomado ***“a mi nunca me ha gritado, incluso en ocasiones***

mi mamá me decía: “oye tu papá llegó tomado” y como a mí mi papá nunca me ha pegado y nunca me ha gritado me decía: “bájete por el, salte por el y ayúdalo a subir” y ya si, si no me daba miedo yo lo hacía, ya nada más subía y nada mas se acostaba me abrazaba y me decía que me quería mucho y ya” el tener que ayudar a su padre a entrar a su casa cuando Analí apenas tenía cinco años de edad le producía confusión y pena **“mal porque yo decía que estaba grande para que le hiciera eso, este que no, o me daba pena, porque en ocasiones te hacían burla por eso me daba mas pena que miedo, bueno allá afuera porque aquí en la casa si me daba miedo por lo que llegara a pasar con mi mamá y ya no recuerdo”**. Aunque el padre de Analí se portaba muy agresivo, nunca recibió un golpe o grito por parte de su padre. El padre de Analí prefirió fugarse en el alcohol que afrontar sus problemas emocionales, por ello a Analí le resulta difícil trabajar con sus emociones ya que su padre no le heredó las habilidades para hacerlo.

Ya no quiero vivir

Analí asegura no haber tenido en ningún momento algún intento o ideaciones suicidas.

La soledad y la culpa me acompañan

La soledad ha sido parte de la vida de Analí pues con su madre nunca tuvo una buena relación pues ella la golpeaba demasiado y su papá todo el día trabajaba para mantener a Analí y a su hermana por ello Analí recuerda que no pasaba tiempo con el **“mi papá no estaba mucho tiempo en la casa porque su trabajo de él tienen hora de entrada pero no de salida, cuando se iba estaba dormida y cuando llegaba yo estaba dormida o había veces que no llegaba porque lo mandaban al rastro por los puercos entonces casi no estaba en la casa y no me acuerdo mucho, con el casi no platicaba porque no estaba tanto en la casa y no platicábamos porque cuando mi papá llegaba a estar aquí en la casa veía la televisión y no nos hacía mucho caso ni a mí ni a mi hermana y**

todo era así como que materialmente porque quieres algo? Y me daba dinero y me iba a comprar y bueno de niña lo que mas quieres son dulces, entonces me iba a comprar dulces". La relación con su hermana mayor tampoco fue buena pues ella la golpeaba y además no jugaba con ella ***"me gustaba jugar y me provocaba mucha alegría, a la vez tristeza porque no, no tengo con quien jugar, yo recuerdo que mi hermana la mayor este no jugaba mucho conmigo, ella jugaba sola o con sus amigos y a mí no me hacía mucho caso, era jugar solita y entonces si me provocaba tristeza porque no tenía con quien jugar, o me desesperaba y también ya en esa escuela ya no estaba mi hermana ya estaba yo sola y si me provocaba enojo y del mismo enojo lloraba mucho, mucho, mucho"*** el sentirse sola le producía mucha tristeza y enojo, es por ello que ahora a Analí no le agrada la soledad ***"me gusta estar sola pero así como me gusta estar sola en ocasiones me siento triste cuando estoy sola y quiero estar con alguien, sin importar a lo mejor la forma pero quiero estar con alguien"*** la necesidad que siente Analí de estar acompañada la ha orillado a permitir el maltrato de su pareja.

La culpa también es parte de la rutina diaria de Analí pues se siente culpable por tener relaciones sexuales con su pareja ***"pensaba en mis papás no yo decía ijole no se vale, que, mis papás no saben que yo tengo relaciones y este no se vale porque ellos creen en mi porque cuando yo llego a tener relaciones con el les digo que voy aquí cuando en realidad voy a su casa o, o vamos a un hotel o así entonces no sé siento que no es justo para mis papás estarles mintiendo, además como que siento, como que me siento no, no, no buena para entrar a ninguna iglesia"*** gracias a la educación machista y católica que Analí ha recibido, considera no ser digna de entrar a algún recinto religioso pues considera que el tener relaciones sexuales con su pareja fuera del matrimonio es un acto inmoral.

El rencor que Analí siente por su madre no le ha permitido establecer una buena relación de comunicación con ella ***"Con mi mamá? Sí el no poderle decirle las***

cosas realmente y me da coraje y me da tristeza, el que yo no pueda estar con ella, entonces si me da como resentimiento eso, el no quererla, bueno, pues si la quiero porque es mi mamá, pero no quererla tanto o no sé si me explico entonces el no quererla tanto por la comunicación que no tenemos y ya” además del rencor siente culpa por no amar a su madre.

La relación con su hermana menor también está llena de culpa y resentimientos, Analí se siente culpable por maltratar a su hermanita, Analí desahoga en su hermana pequeña todo el enojo que le produjo ser maltratada por su hermana mayor ***“a ella yo no la ayudo, yo no la ayudo a nada, la regaño, este porque pegarle no, nada mas la regaño y cuando me quiere decir algo de lo que hizo o de cómo le va la ignoro entonces yo siento que es mala la relación, porque yo siento que, porque mis papás la consienten mucho y me da coraje por eso***” además Analí considera que su hermana le roba el cariño y la atención de sus padres ***“a lo mejor resentimiento porque siento yo que me vino a quitar mi lugar de la niña...de la consentida y aparte siento que yo estaría mejor con mis papás posiblemente porque sería la única aunque tuviera a mi hermana la mayor pues ella está casada no vive lejos entonces sería yo la consentida de mis papás y se le guardo resentimiento a mi hermanita***” tal parece que el rencor no le permite a Analí llevar una buena relación con su familia y esta falta de comunicación y cercanía le hacen sentir todavía mas sola.

Una fuga: el alcohol y otras drogas

En este caso Analí afirma no consumir alcohol ni cualquier otra droga o sustancia.

Evadiendo la responsabilidad

Durante el tiempo que Analí se sintió muy triste porque su mejor amiga abandonó la escuela Analí decidió dejar de estudiar y justificó su decisión en su tristeza por sentirse sola en la escuela.

Analí acepta abiertamente que no le gusta tener responsabilidades **“no me gustan las responsabilidades además de que he trabajado y he tenido responsabilidades no me gustan, la responsabilidad a parte soy muy, muy, cuando no recoges nada muy floja, muy desordenada para hacer las cosas, las sé hacer pero no me gusta”** no le agrada asumir compromisos ni tareas que exigen de su esfuerzo, es por eso que ha considerado sólo terminar la preparatoria y ya no seguir estudiando.

Relaciones de dependencia/destructivas

Desde pequeña Analí recuerda que sus padres discutían y peleaban hasta llegar a los golpes **“si se peleaban mucho, discutían mucho”** así, Analí siempre tuvo como ejemplo que la relación de pareja se establece con violencia, por esto y por la soledad que siente **“luego sin importar la forma en que yo quiera estar con alguien quiero estar con alguien porque eso no es bueno, depender de, depender de ciertas personas y aparte como que mi inseguridad de relacionarme con las demás personas también puede ser que sienta yo que la necesito”** ha permitido y ejercido también maltrato en su relación actual de noviazgo.

Al preguntarle a Analí sobre cómo es que considera sus relaciones de noviazgo que ha establecido, contestó **“yo siento que buenas por parte de ellos porque por parte mía no porque mis comentarios o así o yo hago que a ellos les den celos y eso obviamente no es bueno para ninguna relación; les hablo a mis amigos, o les digo oye me habló mi amigo o les digo oye me fui con el a dar una vuelta y cosas así”** las relaciones que ha establecido han sido destructivas, pues en todas ellas ha existido la violencia por medio de los celos y el control, además Analí considera que ella es la que con su comportamiento despierta los celos de sus parejas, esto significa que la culpa también forma parte de sus relaciones de pareja.

Actualmente en la relación de noviazgo que mantiene existe también los celos de él hacia ella y viceversa, Analí no reconoce que su pareja es muy celoso **“no es celoso pero es egoísta, yo siento que es egoísta como yo lo soy, el influye en mí como yo influyo en él, este es con el que mas tiempo he durado ya llevamos siete meses yo siento que en ese aspecto, bueno, no, no es celoso, es egoísta porque si influye en mi en ocasiones me llama al celular cuatro cinco veces en la tarde o las llamadas son muy seguidas tanto de él hacia a mi como viceversa y yo a el pero yo siento que no son celos que no sé es así como que, para mí yo siento que es normal cuando quieres a tu pareja le llamas para cualquier cosa, para saber cómo esta y ya”** Analí basa su relación en la idea de que los celos son “normales” en una pareja en al que existe amor, el comportamiento de Analí ha cambiado en base a lo que su pareja le exige pues Analí reconoce que ha dejado de hablar con sus amigos **“a mis amigos ya no hablarles tanto porque a el no le parece que les hable tanto a mis amigos mas que nada eso o que yo salga con mis amigas así o en ocasiones el me dice que alejarme un poco mas de mis amigos, de los pocos amigos que tengo o muchos amigos que tengo porque el me dice que si vas aquí y te tardas seguramente es por algo entonces como que el influye en mi, no me puedo tardar o no puedo estar tanto tiempo con mis amigos, se, no se enoja pero como que se incomoda porque ya piensa otra cosa, entonces yo siento que el ha influido en mi para que yo salga a distraerme sola o visitar a mis amigas o a mis amigos que llego a tener es lo que influye en mi, que el me, no me lo dice abiertamente no lo hagas pero yo siento que de cierta forma si me lo dice”** Analí intenta justificar los celos y la ira d su novio contradiciéndose en sus respuestas, ya que en su actual relación de noviazgo existe la violencia y esta es ejercida por los dos.

Complacerte es mi prioridad (vida sexual)

El abuso sexual que sufrió Analí le ha afectado en la practica de su sexualidad pues ha sentido miedo y tristeza **“quizás si, porque sí en el momento de que yo**

llego a tener relaciones con mi pareja y así estamos haciéndolo en pleno acto y ya o sea quítate y ¿por qué? Porque me da tristeza, me da miedo, me siento utilizada en ocasiones siento que después de sólo me utilizó nada mas aunque antes de eso pues los besos, las caricias y todo eso entonces antes de eso siento yo que no me hace sentir que voy a ser utilizada pero ya después de, después yo me siento así y ya” además Analí no ha tenido orgasmos cuando mantiene relaciones sexuales pues se siente angustiada ***“no eso es lo que yo no entiendo porque no, no entiendo porque nunca eh llegado a un orgasmo y me gustaría entenderlo porque yo no puedo llegar a un orgasmo no sé si sea que no pueda o porque esta en mi mente o porque no esté ahí entregada totalmente si no que mi mente se empieza a ir por otras partes”*** la ansiedad que Analí siente no le permite disfrutar las relaciones, pues Analí menciona que durante ellas piensa en otras cosas.

Analí nunca se ha sentido obligada a practicar alguna actividad relacionada con el sexo ***“no, yo todo lo que he hecho a sido porque yo lo he querido hacer porque el me ha dicho si tu quieres yo quiero, si tu estas bien yo voy a estar bien entonces no, no me siento obligada a hacer cosas con el”*** considera que en este aspecto existe respeto mutuo.

Me deprimó porque...

Analí considera que una de las razones por las cuales se deprimió durante un tiempo fue ***“desde que mi amiga se salió era seguido que llorara, casi a diario ya después que fui asimilando o sea que ella no estudiara ya no lloré tanto y ya”*** el perder a la única persona con la que se relacionaba en la preparatoria Analí se sintió sola y abandonada es por ello que entristeció y usó su depresión para justificar la decisión de abandonar la escuela, después de abandonar sus estudios decidió entrar a trabajar pero aún así Analí seguía estando deprimida pues sentía no tener libertad para salir y distraerse ***“nostalgia por estar trabajando, no puedo ir a donde yo quiero, no dependo de mi cuerpo, entonces en***

ocasiones mas que nada porque ahí era casa-trabajo- trabajo-casa, de aquí me salía contada con el tiempo para llegar al trabajo a tiempo y en la noche igual, no me dejaba para nada, porque yo decía antes era salirme con mis pocos amigos, platicar con mis amigas y este ir aquí, ir allá y el día de mi descanso se me pasaba muy rápido y entristecí” la tristeza ha estado presente en Analí desde que era muy pequeña, pues junto con la ira y la ansiedad han sido las emociones que predominan en ella y aunque Analí asegura que no se siente deprimida se contradice cuando considera no estar bien **“en este momento no me considero deprimente pero en ocasiones sí, porque pues lloro mucho y siento yo que no es normal en una persona que llore mucho o que se sienta en ocasiones cabis baja como yo me deprime, ¿qué es lo que me hace llorar? Todo no sé por qué a horita esté tan sensible pero no me considero que a horita esté deprimente, me considero como nostalgia pero no depresión, hasta a horita ya siento que ya estoy bien por ejemplo ya no caigo en mis tristezas, bueno ahí sí ya es por la menstruación porque yo si estoy menstruando me pongo a llorar yo soy de que una semana antes es de que me pongo a llorar ahí si de que me gritas lloro, pero muy, muy sensible, me tocas lloro y durante mi periodo así estoy muy sensible por eso me la paso llorando por eso o por algo más o porque me llego a enojar con mi novio, así sean pequeñísimas las discusiones me pongo triste me pongo a llorar enfrente de él o aquí en mi casa pero yo siento que ya, según yo estoy bien y no es cierto”** Analí considera que en la mayoría de las veces no encuentra motivo de su tristeza, pero asegura que cuando va a llegar su periodo menstrual y durante el , se siente muy triste y llora sin razón.

Cómo vive sus crisis

Cuando Analí tiene crisis lo que hace es llorar, en ocasiones encerrarse y pensar sobre su vida **“en la niñez me acuerdo que no, no lloraba tanto, pero a horita si lloro por cualquier cosita eso recuerdo que fue desde la secundaria que lloraba por cualquier cosita y ahora pues igual, sigo igual llorando por**

cualquier cosita, aquí en mi casa recuerdo que me metía yo al baño a llorar a llorar y llorar y llorar pero era del enojo que yo sentía y ya no recuerdo y me salí de la escuela y me metí a trabajar en una tienda de regalos ahí pues me ponía triste pues estaba sola y me daba tiempo de pensar en lo que estaba haciendo de mi vida, entonces me ponía triste nada mas que no podía llorar por las personas que pudieran llegara a entrar y este, sí yo estaba sola y si es lo que recuerdo o sea me aguantaba porque decía yo que no, no era conveniente llorar ahí” la ansiedad ha estado siempre presente en las crisis de Analí, incluso le produce insomnio *“cuando estaba triste no podía dormir, pensaba mucho ¿en qué pensaba? No recuerdo, me dormía tarde a las 12, 1 de la mañana y me despertaba temprano 9, bueno para mi es temprano 8, 9 de la mañana o en ocasiones dormía hasta las 11, 12 de la mañana siempre cuando no estuviera trabajando porque si estaba trabajando me tenía que levantar temprano para irme a trabajar ya sea con ganas o sin ganas lo tenía que hacer y si llegué faltar en mi trabajo, las veces que llegué a faltar fue porque no tenía nada de ánimos de salir de mi cama, según yo se me hacía, no iba a trabajar porque se me hacía tarde porque ya me despertaba yo tarde pero no, era realmente porque no quería ir a trabajar así fue durante ese año, y era de si voy, no voy, me ponía a pensar y lo que me hacía ir es que no tenía nada que hacer aquí en mi casa y si me quedaba quizás iba a salir peor porque aquí no iba a hacer nada entonces pensaba en mi trabajo me distraigo”* el pensar sobre su vida le ha producido insomnio y ha gastado energía en sólo pensar pero no ha actuado, pues es más cómodo para Analí el postergar la acción.

Las crisis de Analí asegura no son tan largas ya que caunso se siente deprimida ha sido por pocos días *“según yo te digo que mi más grande depresión ha sido de 20 días, en esos 20 días yo no recogí para nada mi cuarto, no salía porque no me daban ganas de salir, prefería estar acostada, en ese tiempo mis papás me querían ayudar comprándome algo y me querían sacar de mi cama a como diera lugar vamos aquí, vamos allá y yo*

decía que no” durante sus crisis Analí ha dejado de cumplir algunas de sus responsabilidades ***“cosas de que dejé de hacer, pues cosas del quehacer ya no recogía mi cuarto ya mi ropa sucia así la dejaba ya no, ya dejaba de bañarme y este y de comer era lo que hacía, pero más así era de dejarme de bañar”*** además de que en sus crisis está presente el abandono corporal y el dejar de comer como parte de las auto agresiones.

Las crisis han sido usadas para atraer la atención y la compañía de su familia así como de su pareja, mediante ellas a logrado mantener la atención de sus padres y su novio, consiguiendo así afecto y compañía.

Ayuda que ha solicitado (AA) entre otros

Aún Analí no ha demandado ayuda de ningún especialista, pero después de la entrevista mencionó que le gustaría asistir a terapia pues considera que la necesita pues asegura ha estado deprimida.

Cómo concibo mi cuerpo

Aunque Analí considera su cuerpo como importante menciona que le gusta, pero al mismo tiempo se contradice ***“algo muy importante, yo siento que a lo mejor por vanidad algo muy importante y bonito, si me gusta, bueno, no tanto por la vanidad de que tengo estrías, mas que nada por eso, no me gusta mi cuerpo, si me gusta mi cuerpo pero mas que nada que tengo estrías”*** el estereotipo de belleza que establece la sociedad ha influido en la concepción que Analí tiene de su cuerpo en relación a su apariencia.

Analí considera que su cuerpo ***“me sirve para moverme pero en si mi cuerpo, para estar bien conmigo misma y, y mis manos para hacer mis actividades como comer, mi, mi tarea y así para eso me sirve mi cuerpo”*** es un medio con

el cual establece una relación consigo, además de que le ayuda a realizar las actividades de su vida diaria.

CONCLUSIÓN: La depresión como enfermedad y las crisis que vive Analí le han otorgado la atención y el cariño de su familia y su pareja, además de que le han servido en muchas ocasiones para evadir responsabilidades como el ir a trabajar, asistir a la escuela, hacer la limpieza y enfrentarse con sus conflictos internos. La tristeza como emoción predominante y la inhibición de su sistema inmunológico la han llevado a producir enfermedades en las vías respiratorias. El rencor que siente le ha limitado la calidad de la relación que establece con su hermana y su madre lo cual a su vez le hace sentir todavía más triste y sola, por otra parte la ansiedad con la que vive le ha afectado en su salud pues sufre de insomnio en algunas ocasiones. El maltrato en la infancia y la soledad le han llevado a establecer relaciones amorosas destructivas basadas en la dependencia.

LILIANA (SU HISTORIA)

Liliana es una mujer de 30 años es la más pequeña de dos hermanos, se separó de su primer esposo, vive con su actual pareja en la casa de sus suegros, tiene una hija del primer matrimonio pero no vive con ella, actualmente vive con su hijo y se encuentra embarazada. Por el momento está desempleada, pero estudia la universidad y vende comida para solventar sus gastos. Liliana no practica ninguna religión, cree en un poder superior. Pertenece a la clase media.

Emoción predominante-sabor

Las emoción que predominó en Liliana durante su infancia fue ***“tristeza y soledad, mucha soledad”*** y su sabor preferido en ese momento fue el salado, más tarde durante la adolescencia Liliana seguía sintiendo ***“mucha soledad, tristeza y sobre todo si me deprimía un buen, así muchísimo, me deprimía mucho”*** pero ahora ya se deprimía y su sabor favorito era el dulce.

En la actualidad Liliana menciona que ***“a horita en este momento el coraje, traigo mucho coraje, siento mucha rabia, mucho coraje, tuve una experiencia, mi marido me engañó con otra mujer, si, me han dado, me han dado depresiones la verdad si me han dado depresiones y lo que mas me gusta, me así: lo salado, de repente si se me da el dulce, pero sí lo salado”*** la ira y la tristeza son las emociones que predominan en Liliana, las cales han desencadenado depresión.

Desarrollo de enfermedades

Con respecto a las enfermedades Liliana asegura que desde la infancia ha padecido de las vías respiratorias ***“de hecho si, siempre de las anginas y de la garganta siempre padecí mucho, si de la garganta, de las amígdalas siempre”*** actualmente también padece de dichas enfermedades, pues aun sigue sintiendo mucha tristeza.

Más tarde en la adolescencia Liliana fue intervenida por un problema de la apéndice ***“me acuerdo que esa ocasión estaba yo en la escuela pero estaba***

menstruando y lo asocié con el dolor de la menstruación y dije me duele por la menstruación porque me daban dolores muy fuertes y este después de eso se me vinieron dolores muy fuertes y ya no aguantaba y yo me regrese de la escuela, entonces cuando ya llegué a la casa era de vomitar y vomitar, me sentía yo súper mal tenía mucho dolor, de hecho ya no podía caminar, me dolía la pierna, era esta la derecha y mucho dolor en la parte baja del abdomen” además de su problema de apéndice por el cual fue operada, más tarde, ya en la adultez Liliana padeció bulimia y anorexia *“si ya después de más grande o bueno el problema que siempre se me presentaba era el peso porque desde niña siempre me lo marcaban mucho, que estaba yo gordita, que estaba yo gordita y este llegó un momento en que de plano dejé así de comer porque ya decía yo que todos, todo era miles de calorías, todo lo checaba no? De hecho hasta la fecha sigo checando algunos productos que contienen no? Entonces lo asociaba que si tiene tantas calorías no, no lo comía entonces de plano así dejaba yo de comer por temporadas porque comía muchas harinas, a horita si como harinas de repente si me llega a dar ansiedad, pero este, pero si ya y de hecho yo me veía gorda, me veía al espejo y me veía gorda completamente gorda y mis amigas son, lo asociaba con eso eran muy delgadas entonces siempre como que quería llevar el patrón, el estándar de estar igual”* su auto concepto, el estereotipo de belleza establecido y el maltrato de su mamá al calificarla como “gorda” produjeron que Liliana padeciera bulimia y anorexia.

Actualmente Liliana asegura ya no padecer de enfermedades respiratorias con la misma frecuencia que antes *“eh de las vías respiratorias no me he enfermado pero del estómago si de hecho me da mucha diarrea”* pero ahora padece del estómago, el cual se relaciona con la emoción de la ansiedad.

Medicina alópata: Tratamientos

Cuando Liliana era pequeña y enfermaba de las vías respiratorias su mamá la llevaba con el médico y este la sometió a un tratamiento basado en inyecciones de

penicilina ***“me ponían inyecciones siempre de penicilina de hecho me dañó porque me hice alérgica a ese medicamento”*** con la penicilina intentaban terminar con la infección que tenía Liliana pero cualquier antibiótico que le era suministrado le arrebatava la oportunidad a Liliana de que su cuerpo trabajara y aprendiera a combatir la infección por si mismo.

Cuando Liliana padeció de la apéndice la llevaron al médico ***“me operaron de la apéndice en ese yo ya estaba más grande y cuando yo llegué al hospital me dijeron que era, que era apéndice y que había que operar de inmediato”*** le aseguraron que debía ser intervenida quirúrgicamente, por lo tanto fue operada de emergencia.

Liliana durante su infancia fue sometida a tratamientos de antibióticos lo cual no le agradaba pues asegura que gracias a las inyecciones que le suministraron desencadenó alergia a la penicilina es por eso que Liliana ha optado por consumir medicina homeópata ***“me tomo hiervas por lo regular”*** además ahora asiste a sesiones de acupuntura para curar sus enfermedades, pues la medicina ortodoxa no le ha satisfecho en este sentido.

La comida angustia-miedo: mala combinación

Liliana siempre sintió mucha soledad pues su mamá trabajaba todo el día y su papá salía de viaje a causa del trabajo, es por ello que Liliana no comía junto con ellos ***“comía en la casa de mis abuelos, con mi abuela, con mis tíos, eh con mi hermano que pues siempre comíamos con mi hermano, con mi mamá pues a veces cuando llegaba o con las muchachas o a veces sola, cuando comía me sentía sola, soledad mucha soledad como que si sentía esa falta de la familia o sea el vínculo familiar sentía esa falta de, por ejemplo luego me invitaban a comer a la casa de mis amigos y siempre estaba la familia reunida, para mí era muy importante y en mi familia no se daba”*** el que Liliana siendo pequeña compartiera la comida con las trabajadoras domésticas de su casa y no con sus padres le produjo soledad y tristeza durante la comida. Liliana

considera que tiene problemas relacionados con la comida **“comía mucho, siempre he sido de muy buen comer, yo, siento que todo lo canalizaba en la comida o sea esa falta de cariño la comida, la comida, la comida siempre entonces era como una forma de rellenarme no? comía un buen como unas 10 veces al día entre comidas si comía porquerías que las gomitas, los dulcecitos, tacos, comía muchos tacos en la noche”** la comida está relacionada con la madre, en este caso la relación que Liliana tenía con su mamá nunca fue muy estrecha y nunca estaba con ella es por eso que Liliana como acertadamente menciona, deseaba llenar esa falta de cariño de su madre por medio de la comida, lo cual le orilló a comer compulsivamente.

Ya en la adultez Liliana vivió durante un tiempo con su ex esposo, cabe mencionar que esta relación era destructiva y durante ese tiempo Liliana segura que durante la comida experimentaba **“muchas emociones o sea tenía angustia, tristeza, coraje sobre todo mucho coraje, este mucho odio, odio, asco, mucho asco por muchas cosas y el me obligaba a hacer muchas cosas”** la tristeza, ira, ansiedad y el asco durante la comida además de su problema de auto concepto relacionado con su sobrepeso y las carencias que vivían orillaron a Liliana a desarrollar bulimia y anorexia.

Actualmente Liliana sólo come con su hijo y aunque ya no come sola aun sigue experimentando soledad, tristeza, ira y un gran vacío **“antes comía con mi esposo y ahora ya como igual con mi niño nada mas, luego me siento sola y de repente me entra la angustia, mucha angustia y siento así como vacío, soledad, siento soledad pero también experimento coraje mucho coraje y siento mucho vacío porque a veces me quiero comer algo y yo chin no, no me lo como porque no puedo subir tanto, porque me da así un buen de remordimiento de conciencia sobre todo por las cosas que tienen mucha grasa”** Liliana experimenta una sensación de vacío que desea llenar por medio de la comida pero se reprime pues considera que si come más subirá de peso por lo tanto come con angustia y enojo al no sentirse libre de comer lo que desea, Liliana

considera que existen muchos alimentos que le dañan y que evita consumir ***“las grasas o sea procuro no comer cosas grasosas, carne también considero que me hace mal porque a parte de que su sabor es así como feo, no sé siento que tiene muchas toxinas , siento que engordan mucho”*** es por ello que asegura consumir ***“fruta y verdura pero de repente si me entra la loquera y si me como un taco con queso y como es un poco grasoso pero como enchiladas que es lo que mas me gusta y este me da remordimiento de conciencia porque digo ¡ay ya me comí un buen de tortillas, ya comí esto!”*** Liliana aún tiene problemas con la comida pues su auto concepto y autoestima han influido en sus hábitos alimenticios por lo tanto Liliana come sintiendo remordimiento por haber comido algo que considera le engordará lo cual le hace sentir culpa. Cabe mencionar que Liliana no tiene sobrepeso y es delgada.

Una infancia con maltratos

La madre de Liliana siempre le delegó las responsabilidades de la casa, a Liliana siendo una niña ***“mi mamá siempre fue muy autoritaria así de has esto has aquello, acomoda esto, o sea siempre dando órdenes pero ella nunca asumía esa responsabilidad como tal o sea del, del hogar o de cualquier cosa o sea siempre delegaba las funciones a los demás y a mi me marginaba mucho en ese sentido con el quehacer sobre todo y tu tienes que atender a tu hermano y tu tienes que hacer esto, fíjate se ocupaba de la comida, salía a la tienda, venía a la casa, se ocupaba de la comida y se iba y nos dejaba entonces nos hacíamos responsables este, desde muy pequeños y las labores del hogar las inclinábamos el y yo, sobre todo más yo, por ser mujer, como que me marginaban más”*** desde pequeña Liliana vivió con la idea de que por ser mujer su mamá la maltrataba más y le delegaba todas las responsabilidades del hogar, esta idea la acompañó toda su infancia hasta la adultez, pero todo esto llevó a Liliana a rechazar su condición de mujer, rechazando así a su cuerpo.

Liliana además de ser maltratada por su madre también sufrió maltrato por parte de su abuela ***“mi abuela siempre ha sido muy, o sea me marginaba mucho, mi***

abuela materna pero muchísimo, muchísimo toda la vida fue un martirio como a mi mamá, “dale de comer a tu hermano, sírvele a tu hermano” siempre atiende al hombre no?, nunca hubo un abrazo siempre le digo ¿por qué nunca me has dado un abrazo? De hecho la relación con ella ha sido de no te veo, no te conozco o sea si te mueres que bueno y si no también” el maltrato que Liliana sufrió por parte de su madre y su abuela hicieron sentir insegura a Liliana, pues nunca se sintió protegida en casa con su madre, esto le hizo sentirse sola pues la única persona en la cual confiaba era en su padre pero nunca estaba en su casa por cuestiones de trabajo.

La relación entre sus padres era conflictiva lo cual también ayudó a Liliana a sentirse triste pues ella presenciaba las peleas ***“mi papá le quería pegar a mi mamá y mi mamá sacó la pistola y lo recuerdo muy bien y este y lo sacaron los abuelos de la casa, de hecho mi papá me gritaba por la ventana porque ahí estaban los balcones, que le ayudara y yo muy pequeña recuerdo que agarré una cuerda de esas para brincar que se le eché por un hoyito pequeño este para que el se metiera entonces a mi me causaba dolor”*** la forma en que sus padres se relacionaban le creó confusión a Liliana pues le causaba dolor que sus padres se agredieran. Además de los conflictos que Liliana vivía en casa, también fue maltratada en la escuela por sus compañeros a causa de su apariencia pues Liliana asegura que tenía sobrepeso ***“antes tenía un problema de que era muy gordita y de niña todo mundo me lo recalaba que la gordita, la gordita, de hecho si tenía apodos me decían nerd porque traía braquets, usaba yo lentes y estaba gorda, estaba yo muy gorda, de hecho mi mamá me lo remarcaba mucho, es que estás gorda, es que eres muy gorda, ella siempre porque ella es muy delgada, muy, muy delgada entonces siempre me remarcó eso, de hecho cuando cumplí 15 años antes de cumplir me obligó a, me sometió a meterme así ejercicios muy fuertes para que bajara de peso”*** el rechazo formó parte de la infancia de Liliana y además de ser rechazada por sus compañeros Liliana también fue rechazada por su propia madre, esto le causó conflictos en cuanto a su auto estima, pues si su madre la

rechazaba, ¿entonces quién la aceptaría? cuando Liliana fue sometida por su madre a practicar ejercicio le hizo sentir **“mal porque me sentía yo este como obligada y llegó un momento en el que decía tengo que comer y hacer ejercicio entonces llegaba comía rapidísimo y tenía que caminar como 20 minutos este ya en lo que se me bajaba la comida, hacia yo karate y después aerobics”** Liliana sometió su cuerpo obligada por su madre, pero terminó aceptando el rechazo calificándose como “gorda”.

Liliana siempre mostró preferencia por su padre y decidió dejar a su madre por ir a vivir con su papá **“ya cuando estaba más grande, ya tenía yo como 17 años, vete con tu papá, o sea porque tenía la preferencia con mi papá siempre hubo la humillación con ella no? Me gritaba, en una ocasión me cacheteo y me sacó de la tienda”** pues aunque Liliana ya era casi un adulto aun seguía recibiendo malos tratos de su madre.

Violación sexual

Liliana fue víctima de abuso sexual **“tuve mi primera relación de hecho fue como que fue así media forzada porque yo ya no quería, me hizo sentir mal, muy mal, lo hicimos esa vez y me dijo ándale que no, este fue muy doloroso para mí, doloroso en el sentido físico y doloroso en el sentido emocional, me pegó mucho ahí me perdí”** el abuso sexual que sufrió Liliana le produjo una gran confusión incluso asegura que desde ese evento Liliana comenzó a sentirse más triste y confundida.

Mi papá es alcohólico

Liliana recuerda que su papá era alcohólico incluso asegura que cuando tomaba era muy agresivo, pero a Liliana nunca la golpeo ni gritó, sólo era agresivo con su mamá de Liliana **“era muy borracho mi papá y llegaba mi papá muy tomado, o sea si llegaba tomado, si, era muy, muy violento yo veía que agredía mucho a mi mamá física y verbalmente o sea física de que se iba y se la agarrara y la sacudía pero nunca vi que le diera una cachetada eso si no,**

que le gritaba y le decía un montón de cosas pero así de otra manera no, bueno ya después de mas grande se tomaba unas copas, pero después de eso ya no lo vi tomado a tal grado” el padre de Liliana uso siempre el alcohol como fuga y escudo para no enfrentar sus conflictos emocionales, por lo tanto Liliana también se fugó en la comida desde pequeña y más tarde en el alcohol.

Ya no quiero vivir

Liliana ha tenido sólo un intento de suicidio **“me quise suicidar, llegué al suicidio cuando me dejó, me tomé unas pastillas”** la causa por la cual Liliana no deseaba seguir viviendo fue por un ex novio que la dejó, Liliana sintiéndose sola decidió terminar con su vida pues consideraba que no podía sobrevivir con su entonces pareja.

Actualmente Liliana a tenido ideaciones suicidas pues siente muy enojada y triste por la infidelidad de su esposo, es por ello que ha considerado el suicidio como una opción para escapar del dolor que le produjo la infidelidad **“entonces si me enojé muy, muy cañón, no he podido recuperarme ha habido momentos en los que me dan ganas hasta de matarme, porque si ha habido momentos, pero algo más grande me detiene y digo no, estoy embarazada y no, lo he pensado pero nada mas lo pienso así vagamente y lo único que me ha mantenido es mi bebé y el niño me lleva flores (empieza a llorar) me abraza, me cuida, con el puedo abrazarme, me platica como le fue en la escuela, me canta canciones, me da flores, me besa, me abraza (se cristalizan sus ojos) sabe cuando estoy triste, me dice ¿estas triste? Él me da todo lo que necesito, me impulsa a seguir adelante (comienza a llorar) o sea los demás no me importan”** pero asegura Liliana que sus hijos son la razón por la cual tiene ganas de vivir.

La soledad y la culpa me acompañan

Liliana menciona que su madre no pasaba mucho tiempo con ella, ya que siempre estaba trabajando **“por lo regular, las muchachas porque mi mamá trabajaba ella tenía una conasupo y vivíamos en la casa de mi abuelo, de mis bisabuelos y siempre teníamos servidumbres que era las que siempre me**

cuidaban yo recuerdo o sea tengo varios recuerdos que cuando yo tenía viruela o tenía algo así siempre eran las muchachas, mi mamá casi no había un contacto con ella, muy, muy cercano” por lo tanto eran las trabajadoras domésticas con quienes compartía más tiempo Liliana, por lo tanto el no tener cerca a su mamá le produjo soledad, pues su padre tampoco estaba con ella *“el era ingeniero zootecnista entonces se encargaba de diferentes zonas entonces por eso de hecho a mi papá casi yo nunca lo veía mas que los fines de semana o este o a veces los miércoles, de muy pequeña casi no lo veía, lo veía muy esporádicamente”* Liliana nunca mantuvo una relación estrecha con ninguno de sus padres, ya que ellos estaban todo el tiempo fuera de casa por lo tanto Liliana siempre vivió con mucha soledad *“sola, porque no tenía a mi papá cerca y mi papá fue como mi punto de apoyo y siempre para todo mi papito, mi papito, mi papito, mi mamá no, mi mamá era más fría me relegaba mucho así de quítate, hazte para allá, si ella me rechazaba y mi papá no el me abrazaba y me decía que me quería, de hecho es con mi papá que tengo más contacto”* la única persona con al que Liliana tenía más contacto era con su abuela pero ella también la rechazaba *“no me quiere o sea para el trabajo si me quería pero para darme un abrazo, si me daba dinero, porque si me daba dinero cuando yo le ayudaba o sea era a parte de lo de mi trabajo pero yo lo que no quería era dinero no? quería un abrazo, un beso, que alguien me a papachara, que alguien me entendiera, mi mamá era igual”* la soledad que Liliana sentía en casa la orillaron a tomar la decisión de ir a vivir a otro lugar *“entonces yo salgo de mi casa, me voy a vivir a la ciudad de Toluca y este y me separo completamente de eso, de mi mamá me goleaba, me humillaba, este me decía lárgate ya no te quiero, te odio”* Liliana tenía la esperanza de encontrar afecto y comprensión fuera de casa esto la llevó a mantener encuentros sexuales con parejas distintas esperando llenar el vacío y la soledad que sentía, pero no lo logró pues ahora se sentía mal *“era horrible para mí, me sentía sucia, me sentía mal, mal pero conmigo misma! Mal pero lo aceptaba, o sea llegaba un momento en que decía ¿qué pedo de mi vida no?”* comenzó a sentir culpa y angustia por no sentirse bien consigo misma

Una fuga: el alcohol y otras drogas

Liliana uso varias fugas emocionales, entre ellas la comida pues intentó llenar el vacío con la comida, **“pues comía mucho, siempre he sido de muy buen comer, yo, siento que todo lo canalizaba en la comida o sea esa falta de cariño: la comida, la comida, la comida siempre entonces era como una forma de rellenarme no?, si me daba mucha ansiedad y comía y comía, y comía, comía compulsivamente, comía cualquier cosa y lo que fuera me comía”** tras sentirse rechazada y no amada por la madre Liliana sintió mucha soledad por lo tanto desde su infancia la comida se volvió una fiel compañera por lo tanto Liliana simbolizó el afecto con la comida, por lo tanto el ingerirla le significó: no sentirse sola, otra de las fugas fue el sexo **“entonces ahí si ya empezó el desmadre porque ya me empecé a dirigir a o sea el faje ya sin ropa, nunca hobo una penetración ni nada pero ya era de ay ya mas adentrado el desmadre, pero de ahí en fuera puros frees, puros frees, este y el desmadre, el desmadre me empezó a valer madre la vida y este me fajaba con cualquiera, no tenía relaciones pero si me fajaba, me llegué a fajar con el hermano de mi ex novio, este el que tanto me caía gordo, el que tanto me odiaba en la vida fue con el”** por medio del sexo Liliana buscaba encontrar compañía y comprensión, pues consideraba que por medio de éste podría terminar con la soledad que tanto sentía, pero los encuentros sexuales le hicieron sentir culpable.

Liliana asegura que consumía demasiado alcohol pues se sentía muy triste y el alcohol le permitía olvidarse por un momento del dolor con el que vivía **“alcohol! Mucho alcohol ahí si, entonces yo ya empecé a 17 entrando a 18 o sea el alcohol cañón, o sea eran borracheras de casi hasta morir casi hasta vomitar, tomar cada fin de semana con mis amigos”** en el alcohol Liliana encontró el calor y la comprensión que en su casa siempre le hizo falta, pues asegura que sus padres no se interesaban por ella **“no mi papá ni siquiera se preo, mi mamá nunca estaba, mi papá los fines de semana llegaba a descansar nada mas era dame, agarraba las llaves del coche y nada mas me**

iba o sea ni a dónde vas ni permiso, o sea nosotros nunca fuimos de pedir permiso, entonces pues ahí empecé a decaer, o sea decaí en el alcohol, decaí en lo sexual, decaí en todas las facetas, en el alcohol, sobre todo en el alcohol cada fin de semana” además el alcohol le ayudaba a justificar la frecuencia de los encuentros sexuales que mantenía con personas diferentes y en ocasiones hasta con desconocido.

Evadiendo la responsabilidad

Durante la adolescencia Liliana se sintió muy deprimida y esta depresión la usó como justificación de la evasión de sus responsabilidades como el asistir a la escuela ***“tenía yo mucho conflicto, mucha depresión, ya no iba yo a la escuela, ya nada mas iba yo una vez a la semana y ya no iba a los ejercicios, ya no, como que no me llenaba nada y luego ya me metí a lo que fue la universidad este también fue muy dolorosa para mi la universidad porque no entraba”*** ya en la adultez Liliana siguió justificando su evasión de responsabilizada culpando a la tristeza y al alcoholismo por abandonara a su hija, pues Liliana asegura que ***“no era correcto que estuviera conmigo en primera porque yo era una persona que viajaba mucho, yo trabajaba no tenía tiempo yo todo el día trabajaba no tenía tiempo de verla, no tenía tiempo de nada y para mi también se me hizo fácil agarrarme y decir te quedas en un lugar seguro porque la veía su abuela paterna y este que estarla moviendo de un lado a otro y aparte traía un desmadre muy cabrón en la cabeza, desmadre sexual, desmadre de alcoholismo por eso”*** Liliana dejó a su hija justificándose tras sus problemas emocionales, pues las enfermedades como el alcoholismo y la depresión son sobrevaloradas dentro de esta sociedad.

Relaciones de dependencia/destructivas

Liliana siempre vivió con un ejemplo de relación destructiva pues sus padres ***“discutían y peleaban hasta donde sé, mi mamá cuenta que la trataba muy mal, no golpearla no, pero si discutían mucho y luego mis papás se divorciaron pero si fue muy tormentoso porque se golpeaban, a hora si ya se***

golpeaban, se correteaban con cuchillos, se amenazaban con pistolas a ya matarse” mantenían una relación a base de violencia la cual era ejercida por los dos, esto y la necesidad de no estar sola llevaron a Liliana a establecer relaciones amorosas destructivas ***“me enamoré mucho, mucho como que si me pesqué de eso, alguien por fin me daba un poquito de amor y me agarré y me clavé, me clavé mucho, yo sufrí mucho, mucho, mucho tiempo, como dos años y medio sufrí, ya después dije ¡bueno ya basta! eso si era muy celoso, muy celoso, súper celoso”*** en las que sus parejas ejercían violencia contra ella, gracias al trabajo que Liliana ha hecho con su historia y su cuerpo, ahora ha identificado la soledad y la falta de amor que había sentido siempre le hacía aceptar maltratos, en la relación que mantuvo después de terminar con su pareja fue también destructiva ***“tuvimos una relación padre pero ya al final fue muy tormentosa porque me engañó con otra, me engañó y después de eso que supe que me engañó y que me dejó y que todo pasó, este fue más tormentoso para mi porque me empecé a hacer ideas de que nadie me va a querer, este por haber perdido la virginidad de hecho ahí empecé a salir con una persona que fue el que más me arruinó la vida, bueno me la arruine yo verdad, pero el ayudó porque o sea igual empezó el desmadre, otra vez las relaciones sexuales pero grueso, este el papá de mi hija era muy alcohólico, demasiado, demasiado borracho creo que hasta era drogadicto este, me pegaba, en horas de casada porque fuimos a un antro el fulano estaba bailando con otras viejas o sea yo me casé en la mañana y al rato en un centro nocturno me la pasaba yo llorando, el me golpeaba, el me violaba, me humillaba, me quitaba el dinero después de que yo entré a trabajar la niña ya tenía como un año, fue una relación muy tormentosa, muy, muy tormentosa entonces todo eso repercutió mucho sobre todo en la anorexia mucho, mucho (se escucha su voz con tono de tristeza)”*** en esta relación Liliana permitió maltrato de todo tipo, pues su pareja ejercía violencia sexual, material, emocional, física pero terminó dejándolo después de cinco años de vivir con él ***“porque ya no lo aguantaba en primera, dos porque conocí a alguien más que me daba cariño era un hombre casado y andaba yo con él y este pues***

igual otra relación tormentosa no? Igual un desmadre porque yo me empecé a meter hasta con sus hermanos, entonces ahí salí corriendo” ahora la violencia también era ejercida por ella, todas las relaciones afectivas que Liliana ha mantenido han sido destructivas. En la actualidad Liliana vive con su esposo y también ha tenido problemas con su pareja pues el le fue infiel y por supuesto a Liliana le afecta demasiado, pues de nuevo se sintió traicionada ***“este no me lo he podido sacar, he estado trabajando mucho con el, pero no me lo he podido sacar de la cabeza, de repente se me vienen así, me encontré con muchos correos, algunos no los ví pero si me imagino no? Después de todo lo que ví, si me da un poco de tristeza porque la verdad si he luchado por muchas cosas eh sé y estoy consciente de que el ya hizo un trabajo, pero aun así me siento frustrada muchas veces, este, me comparo con la persona que me engañó, me da coraje, rabia, mucha rabia, rabia”*** Liliana siente mucha ira y tristeza al recordar la infidelidad de su esposo y su baja estima la llevado a compararse con la persona con la que le fue infiel, a pesar de la infidelidad y del daño que esta le produce decidió no separarse de su pareja y justifica su decisión diciendo que lo hace por sus hijos ***“sigo viviendo con él, el pidió otra oportunidad, me costó mucho trabajo darla eh pero sé que por mi niño no? Porque yo viví en un entorno familiar a pesar de que mis padres se separaron a los, cuando yo tenía 17 años vivía en un entorno familiar con papás separados y entonces fue muy difícil, me duelen mucho las mentiras, mucho, este cuando descubro toda esa realidad este engaño duró más de 6 años, me ha tocado el putazo a mi, me lastimó hay veces en las que si le digo me quiero largar de tu casa porque ya no quiero nada o sea una más guey y a chingar a tu madre y olvídase de mis hijos, tampoco voy a estar cumpliendo caprichos de nadie”*** aunque Liliana tiene deseos de dejar a su esposo y llevarse a su hijo no lo ha hecho pues no desea enfrentar el duelo y la soledad que le causaría separarse de su esposo, pero el enojo que siente hacia su esposo la ha llevado a ejercer violencia contra el ***“me enoja y me he llegado a enojar con mi esposo discutimos y nos decimos hasta de lo que nos vamos a morir, pero ya no con el grito y la mentada de madre, ah no me entiendes***

pues chinga tu madre” ahora la violencia no es sólo por parte de su pareja sino también por parte de Liliana.

Complacerte es mi prioridad (vida sexual)

En el aspecto sexual Liliana usó como fuga el sexo ***“me perdí completamente porque ya era en mi casa no? Ya era en cualquier lado”*** pues cuando estaba deprimida mantenía encuentros, más tarde ya en la adultez con su primer esposo Liliana fue obligada a practicar actividades de las cuales no estaba convencida ***“sobre todo sexual, orales, este muchas, muchas cosas sexuales”*** pero aún así accedía por miedo a ser golpeada.

En la actualidad con su esposo considera que su vida sexual no es buena, ya que también a accedido a tener relaciones sexuales sin desearlas por lo tanto Liliana no tenía orgasmos ***“pues llegó un momento en que era casi, casi cuando él quería y ya le digo ya termina tu y así o sea mi vida sexual nunca fue tan activa con él, o sea era una vez al mes porque él de repente salía con sus ondas de ay estoy muy cansado o este, este tengo mucho sueño, por lo regular estoy muy cansado y de repente yo me quedaba así de”*** su esposo la rechazó por mucho tiempo ya que rechazaba siempre a Liliana cada vez que ella deseaba tener relaciones. A causa de la infidelidad de parte de su pareja Liliana no se ha sentido bien al tener sexo con él pues recuerda el engaño que sufrió ***“he tenido problemas hasta para tocar a mi pareja sexualmente ha sido muy duro para mí, porque me duele me restrinjo mucho y pues una parte de mí quiere pero otra parte no entonces estoy así como en una tabla como en un subibaja y ha sido pésima, porque me ha costado mucho trabajo tener un orgasmo o sea después de lo que pasó, mucho trabajo, si se lo he llegado a comentar es que no acabo y si de repente si está preocupado no? Se queda así, no sé como que siento que algo se rompió”*** al preguntarle a Liliana si se ha sentido obligada a tener relaciones contestó que ***“si a veces si, por ejemplo cuando a habido relaciones este no sé como que me siento cuando él me toca o me ha llegado a tocar siento así como rechazo así de huáchala que no***

quiero” a causa del enojo y el rencor que siente por su esposo no le ha permitido vivir plenamente su sexualidad pues no ha tenido orgasmo desde que esto pasó, pero aún así accede, lo cual significa que Liliana se ha encargado de satisfacer las necesidades de su pareja antes que las suyas.

Me deprimó porque...

Liliana asegura que comenzó a sentirse deprimida después de ser abusada sexualmente y engañada por su pareja **“entonces ahí, de ahí se me vino una depresión muy, muy fuerte porque yo dije chin yo ya no soy lo que quería ser y, y el me engañó con otra chava que era una de mis amigas que fue en mi casa y pues ya nos separamos por ese evento, aparte se me vino encima lo del divorcio de mis papás y después del divorcio, ¿qué cosa ocurrió? Me asaltaron, me golpearon o sea se me vinieron como una mala racha y este entré en una depresión gruesísima”** el divorcio de sus padres le afectó también por lo tanto la tristeza y el dolor que Liliana había sentido desde pequeña desembocó en una depresión **“ya era una situación más difícil que tolerante no? Entonces este todo eso me afectó mucho”** más tarde Liliana se embarazó y eso le hizo sentir mal consigo **“me embaracé, me embarazo y me decepcioné mucho de mí, me decepcioné mucho de mí y dije ¡puta que voy a hacer! tuve que dejar la escuela, dejé la universidad, me casé, cuando me casé yo no me quería casar pero este mi papá de alguna manera me obligó, si me afectó mucho, yo odiaba mi bebé (se cristalizan sus ojos) o sea yo decía lo que tuve que dejar sólo por este, pues me quejaba de todo eso y pues de alguna manera si me afectó mucho no? muy, muy cañón, de hecho cuando nació mi hija yo la rechazaba mucho”** cuando Liliana se separó de su primer esposo abandonó a su hija con la familia de su pareja, pero después cambió de opinión y decidió recuperarla pero nadie la apoyó y el sentirse sola de nuevo le produjo un gran dolor **“después quería recuperar a mi hija y le pedí ayuda a mi mamá y mamá me dijo: “no te puedo ayudar, estoy muy pobre” y de ahí ya me caí mucho en la depresión”**. Actualmente la razón por la cual Liliana considera que se deprime es por la infidelidad de su actual esposo **“Me quebré y si me he**

sentido así de que, de, cómo lo puedo decir: con dolor no? O sea dolor y coraje, he tratado de calmar la situación he tratado porque se que hay un niño de por medio entonces hay o hubo esa falta de respeto y siento que la confianza sigue quebrada porque ya no me es fácil ya creer en él más bien no le tengo credibilidad o sea no puedo ya creer en él, me siento en una cuerda que en cualquier momento me puedo caer, muchas veces prefiero callarme porque sé que lo puedo lastimar más a lo mejor de lo que ya lo lastimé, tampoco lo justifico porque sé que es un acto que nada lo justifica ni nada, este pero si lo asumo como entonces no me quería no? Fue así como una falta de respeto, necesito trabajar mucho” el sentir de nuevo el maltrato de un ser amado ha lastimado a Liliana al grado de vivir con depresión.

Cómo vive sus crisis

Anteriormente cuando Liliana tenía crisis presentaba auto agresiones como el dejar de alimentarse adecuadamente, pero menciona que cuando sentía mucha ansiedad comía compulsivamente *“medio comía eh me la pasaba durmiendo eso si lo recuerdo bien, duerme, duerme y duerme, este si dejaba de comer este pero si me dormía, la mayoría de las veces si me daba mucha ansiedad y comía y comía, y comía, comía compulsivamente, comía cualquier cosa y lo que fuera me comía”* también dormía demasiado, el dormir es una forma de evadir la realidad es por eso que se volvió una estrategia de Liliana para poder sobrevivir a tanto dolor que sentía.

Ahora las crisis que tiene se han visto también acompañadas de ansiedad pues todo el tiempo piensa sobre su situación sin llegar a ninguna respuesta *“si tengo muchas dudas, o sea tengo muchas dudas e incertidumbres de repente si me clavo en el pedo de que estoy hasta la madre y hasta aquí, si me he enojado mucho de repente me enoja mucho conmigo misma o sea estoy así de puta ¿por qué sigo aquí? Me pregunto mucho los por qué no? El por qué y el para qué”* Liliana todo el tiempo piensa sobre su situación pero nunca lleva a

cabo la acción, pues el pensar y preguntarse el por qué sólo le ha servido como excusa para no enfrentar la realidad y tomar la decisión que sabe debe tomar.

Ayuda que ha solicitado (AA) entre otros

Cuando Liliana estaba deprimida acudió con una psicóloga ***“me canalizaron con una psicóloga que este, medio me ayudó, medio me ayudó”*** pero Liliana no obtuvo la cura a su depresión y después fue invitada a vivir el cuarto y quinto paso del programa de los doce pasos de un grupo AA y fue en este donde encontró su recuperación por medio del trabajo con su historia y sus emociones ***“llegué aquí a AA a partir de este momento empezó mi recuperación porque de ahí pa’ fuera ni lo intentaba, por medio de mi escritura si me cambió mucho mi alimentación, empecé a pensar para mí porque siempre había pensado en los demás y que quieren los de más me tenía abandonada entonces ahora de ya empecé a hacer algo por mi y ahora en muchos aspectos de mi vida ya puedo tomar decisiones, ya no me da miedo como antes, antes si me daba mucho miedo, ya pienso mas las cosas, ya no me dejo llevar tan fácil y ahora es como más diferente mi asunto y ya trato de que ya no me afecten muchas cosas, ahora me apoyo en el grupo (AA) en la medida que puedo y en la acupuntura nada mas”*** en la actualidad Liliana se apoya asistiendo a las reuniones de AA, además de acudir a sesiones de acupuntura.

Cómo concibo mi cuerpo

A Liliana nunca le ha gustado su cuerpo pues desde pequeña presentó problemas relacionados con su auto concepto ***“pues la verdad no me gusta mucho mi cuerpo, porque no me gusta, este de repente si lo veo muy anoréxico bueno a horita pues estoy gorda no? pero si así lo veo sentía que algo me faltaba”*** el que su madre la rechazara por su apariencia influyó en la aceptación que Liliana tiene de sí misma, además de que Liliana asegura que no le gusta su cuerpo considera que este le sirva para vivir.

Cuando se le preguntó a Liliana como es que define ser mujer contestó ***“como algo complicado porque siento que las mujeres sufren mucho, fastidioso”*** Liliana acepta que le es fastidioso ser mujer ***“ay si han llegado momentos en que si de tanta obligación en todos los aspectos o sea aporta dinero, arregla la casa, atiende al marido en todos los aspectos, atiende a los hijos, por eso, no, ser hombre siento que es muy fácil porque no tienen muchas responsabilidades porque ellos no se embarazan, como que no asumen tanto eso”*** a Liliana no le gusta su condición de ser mujer por lo tanto se está rechazando y vive repudiando su cuerpo y su rol que juega dentro de la sociedad como mujer.

CONCLUSIÓN: el maltrato que Liliana sufrió por parte de su abuela y madre por ser mujer al delegarle las responsabilidades del hogar condujo a que Liliana repudie su condición de mujer y por lo tanto rechace su cuerpo, esto aunado a un constante rechazo y crítica que su madre ejerció sobre la apariencia de Liliana en cuestión del sobrepeso que tenía afectó en su auto estima llevando a Liliana a permitir en la vida adulta el maltrato por parte de sus parejas, lo cual la ha llevado a sentirse cada vez más triste además de que ha desarrollado enfermedades en las vías respiratorias, bulimia, anorexia y una intervención quirúrgica de la apéndice . Liliana como todas las personas con depresión, ha evadido sus responsabilidades como la responsabilidad que tiene como madre al haber abandonado a su hija, el dejar la escuela (aunque ya la retomó), entre otras. Las razones por las cuales asegura sentirse deprimida han sido por maltrato, soledad, abuso sexual, divorcio de sus padres e infidelidad. En la actualidad Liliana se apoya en un grupo de AA y en sesiones de acupuntura lo cual le ha ayudado en cuestión del trabajo con sus emociones, su historia y su cuerpo.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Emoción predominante- sabor

De acuerdo a la teoría de los cinco elementos, los sabores se relacionan directamente con las emociones: ira-agrio, alegría-amargo, ansiedad-dulce, tristeza-picante, miedo-salado. Los sabores hablan sobre la prevalencia de alguna emoción (es) en particular.

De acuerdo a las quince historias de vida los sabores que más predominaron son el: picante, dulce, salado, todos ellos relacionados con la tristeza, ansiedad y el miedo, pero también la ira es una de las emociones que acompaña a la depresión.

Además de las emociones que acompañan al depresivo, la soledad y el sentimiento de culpa se encuentran muy enraizados, en este caso ocho personas de las quince entrevistadas viven con culpa y soledad y siete restantes sólo viven sintiendo soledad. El sentimiento de soledad ha estado presente desde la infancia en todos los casos, pues la historia de la depresión tiene sus inicios en la infancia y en la repercusión que tienen el tipo de relaciones familiares durante esta etapa de la vida, en todos los casos analizados, se encontró la sensación de abandono, poca atención y rechazo por parte de uno de sus padres o de ambos, lo que modificó su autoestima y produjo una serie de emociones que más tarde llevaron al desarrollo de enfermedades.

En este caso a lo largo del análisis de las historias de vida se encontraron factores que se repitieron en cuanto a las relaciones dentro de la familia de origen las que propiciaron emociones como miedo, tristeza y enojo, estos se dividen en categorías para tener una mejor comprensión:

- El exceso de trabajo y abandono de uno de los padres como un factor que obstaculizó la atención deseada, pues el cuidado corría a cargo de familiares o amigos lo que produjo soledad

En este caso, todas las historias de vida comparten el sentimiento de soledad y abandono lo cual produjo a su vez la sensación de rechazo por parte de alguno o de los dos padres.

- Maltrato físico y emocional por parte del padre o madre o ambos, lo cual produjo enojo, miedo y ansiedad

El maltrato fue una constante en todos los casos revisados, este maltrato en la infancia además de producir emociones tales como el enojo, miedo y la ansiedad también condujo a sentir rencor contra quien los violentó, en este caso; el padre o la madre.

- El asumir responsabilidades correspondientes al hogar de forma obligada durante la infancia, por ser mujer, lo cual produjo enojo y ansiedad

Carolina, Gabriela y Lilibian fueron obligadas a realizar tareas del hogar, pues sus madres les delegaban todas las responsabilidades por ser mujeres, esto les produjo enojo contra su madre además de sentirse inconformes con la condición de ser mujer.

Desarrollo de enfermedades

En la actualidad la mayoría de las personas consideran que las enfermedades son causadas por un agente externo o por un evento aislado que de manera casi mágica causa la enfermedad, pero en realidad las enfermedades son multicausales pues encierran un sinnúmero de factores que contribuyen a la construcción de las enfermedades, en este caso la depresión es el padecimiento del cual comparten todos los casos analizados, pero la depresión se ha visto acompañada de otras enfermedades, como gastritis, colitis, afección en las vías respiratorias, ansiedad, entre otras, para obtener una mejor comprensión del análisis de estos casos consideré necesario presentar los casos que convergen en cuanto a las enfermedades.

- Padecimiento de enfermedades en las vías respiratorias (gripas, anginas, bronquitis)

De los quince casos revisados, trece son los que padecen afecciones respiratorias (Lulú, Paco, Rodrigo, Carolina, Alfredo, Saúl, Rita, Alex, Gabriela, Mariana, Pamela, Analí, Liliana)

- Enfermedades relacionadas con el estómago (gastritis, colitis, diarrea)

En segundo lugar de prevalencia se encuentran las enfermedades relacionadas con el estómago, las cuales padecen más de la mitad de los casos (Anita, Carolina, Alfredo, Saúl, Rita, Omar, Gabriela, Pamela, Liliana)

- Migraña

En tercer lugar se encuentran los dolores de cabeza que han desembocado en migrañas (Lulú, Anita, Alfredo, Rita, Omar)

- Anorexia, bulimia y anemia

Sólo en cuatro de los casos se presentaron estas enfermedades (Anita, Alfredo, Rita, Liliana)

- Accidentes (fracturas)

Lulú, Anita, Rodrigo, Alfredo

- Trastornos del sueño (insomnio- dormir demasiado)

Lulú, Alfredo, Omar (insomnio)

Carolina, Rita, Gabriela (duermen de más)

En este caso la afección en las vías respiratorias es uno de los padecimientos que predomina en la mayoría de los casos y después le siguen las enfermedades relacionadas con el estómago, lo que indica que las emociones predominantes son la tristeza y la ansiedad las cuales al ser las emociones dominantes en el cuerpo han desencadenado el desequilibrio de la energía llevando así a relacionar enfermedades, el elemento emocional que condiciona a las infecciones de las vías respiratorias es la tristeza, pues cuando se deprime el cuerpo se deprime también el sistema inmune por lo tanto se encuentra más propenso a desarrollar infecciones, los malestares en la garganta también resultaron ser muy comunes en los casos analizados pues la garganta es el lugar donde se atora y se atragantan los reclamos, la tristeza y el enojo lo que significa que existe una dificultad para comunicarse con los demás lo cual refleja una infancia con una historia de maltrato y/o abandono por parte de uno de los padres o figura protectora, cabe mencionar que en todos los casos se presentó la soledad y el abandono como sentimientos vividos desde la infancia. Las enfermedades relacionadas con el estómago, reflejan un exceso de ansiedad que se reprime en el cuerpo a causa del estrés. La migraña también resultó ser un padecimiento común en los casos analizados, el origen de este padecimiento se relaciona con condiciones tales como; el exceso de angustia, una sobre exigencia y por lo tanto un descontento con la vida propia, además la migraña también refleja una actitud racional ante la vida, incluso en los casos analizados aseguran que piensan mucho sobre la depresión que padecen, lo cual les lleva a tener trastornos del sueño y sentirse peor pues no podrán nunca resolver por medio de la razón un padecimiento que obedece a la emoción.

Medicina alópata: tratamientos

El consumir fármacos para cualquier síntoma o en todo caso enfermedad que se presenta ha formado parte del estilo de vida de la población lo cual refleja la comodidad como eje central de un estilo de vida pues resulta más cómodo y rápido el tener un fármaco antes que asumir las responsabilidades del propio cuerpo, pues esta actitud no requiere esfuerzo comparado al que se requiere al la

enfermedad y el cuidado del cuerpo, pues se le relega la responsabilidad de la salud propia a los médicos y los casos analizados aquí no son la excepción de esta visión del cuidado y la salud del cuerpo, ya que en todos los casos han usado los fármacos como una herramienta para curar la enfermedad, lo importante aquí es que todos aseguran que la medicina no les ha llevado a la curación si no que sólo les ha ayudado a calmar los síntomas pero en ningún momento han encontrado la salud.

En lo que se refiere a la depresión sólo Lulú y Alfredo han acudido al psiquiatra con la esperanza de aliviar la depresión pero los dos coinciden en la opinión de que no les gustó asistir al psiquiatra pues sólo los mantenía medicados, a causa de la insatisfacción acudieron a psicoterapia pero tampoco les ayudó. Seis son los casos (Lulú, Anita, Carolina, Alfredo, Gabriela y Liliana) que comparten el haber asistido a terapia psicológica sólo les ayudó a sentirse mejor por un momento pero la depresión nunca se curó, lo cual indica que ni la medicina y la psicología ortodoxas ofrecen una verdadera curación de las enfermedades pues sólo se enfocan a eliminar los síntomas y controlar la enfermedad.

Cuando se asegura que vivimos en una sociedad anestesiada se entiende entonces que el consumir fármacos se ha vuelto parte del estilo de vida de la mayoría de la población y la comodidad es el eje central de esta situación, pues resulta mucho más cómodo el evadir la responsabilidad del cuidado del cuerpo que el asumir el compromiso que este demanda.

La comida: angustia-miedo, mala combinación

La comida además de ser una de las fuentes por medio de las cuales se obtiene energía, también es una costumbre que se relaciona socialmente con la unión de la familia, al compartir la mesa se comparten también experiencias, pues es la ocasión durante la cual existe una comunicación entre los miembros de la familia pues como causa del estilo de vida que se lleva, la comida es uno de los pocos momentos en que la familia esta reunida. La preparación de la comida

regularmente corre a cargo de la madre la cual por medio de la comida da amor y vida a sus seres queridos.

- Obligados a vivir lo cual les produjo angustia

En este caso sólo Lulú y Alfredo (padeció anorexia) fueron obligados a alimentarse pues los dos coinciden en que no tenían apetito, Alfredo incluso no guarda muchos recuerdos de las comidas durante su infancia pero los pocos recuerdos que tiene están llenos de angustia pues el no deseaba comer, incluso en la actualidad se auto castiga cuando tiene hambre pues consume una cantidad mínima de alimentos.

Si la comida otorga energía para vivir, por lo tanto la comida es vida, en este caso Lulú y Alfredo fueron obligados a vivir.

- Comer con soledad, tristeza y miedo pues sus padres no compartían los alimentos

Siete casos de los quince, casi la mitad de los entrevistados (Anita quien desarrolló anemia, Paco, Liliana, Rodrigo, Alex, Rita y Saúl) recuerdan que durante las comidas sentían soledad, tristeza y miedo pues sus papás no compartían con ellos la mesa por cuestiones de trabajo, incluso cuatro de los casos su madre no preparó los alimentos (Anita, Paco, Rita y Saúl) lo cual produjo todavía más tristeza.

- Comiendo con angustia a causa por comer acompañados de un padre iracundo

La ansiedad formó parte de cada una de las comidas durante su infancia, en este caso sólo Omar, Mariana y Pamela convergen en cuanto a la angustia por comer junto a sus padres ya que todos ellos aseguran que su papá era muy estricto y

enojón, por lo tanto debían comer lo más rápido posible y no tenían que dejar alimentos aunque no les gustara la comida.

- La madre como limitante de la alimentación lo cual produjo enojo y tristeza

Sólo se presentaron dos casos; el de Carolina y Gabriela a quien a esta última su mamá le limitaba los alimentos aunque no fue por pobreza ya que comenta que su papá siempre fue muy “abastecedor” pues llevaba cajas de comida, además ahora Gabriela vive en conflicto con su madre porque la obligaba a preparar la comida lo cual le produjo miedo y angustia. El segundo caso es el de Carolina quien su mamá también le limitaba la comida pues Caro asegura que su madre siempre mostró preferencia por su hermana en todos los aspectos incluso en la alimentación, lo cual le produce tristeza.

Si la comida representa a la madre por lo tanto cuando se tiene conflictos con ella se verán reflejados en el rechazo o aceptación de la comida, cabe mencionar que en el caso de Analí y Rita el rechazo se presentó siempre pues Rita asegura que su mamá intentó amamantarla pero a ella le daba asco y siempre rechazó a su madre mientras estuvo con ella, ya que el rechazo era mutuo pues la abandonó cuando ella tenía tres años, en el caso de Analí menciona que la comida de su mamá nunca le ha apetecido y siempre prefirió alimentarse con la comida que su abuela le preparaba lo cual le hizo comer diez años de su vida sólo con su abuela.

En este aspecto los quince casos reportaron haber sentido emociones tales como tristeza, enojo, miedo, ansiedad durante la comida, lo cual modificó la forma en que los alimentos fueron aprovechados en la digestión de los mismos.

Una infancia con maltratos

Un factor que se repite en todas las historias de vida es el maltrato físico y emocional durante la infancia dentro de la familia de origen el cual tuvo

repercusiones en los entrevistados, ya que este tipo de relaciones de conflicto en el seno familiar condujeron a todos ellos a establecer redes sociales en las la mayoría existe violencia, creando así relaciones destructivas, ya que el maltrato durante la infancia suele relucir en la adultez.

- Sensación de abandono y no aceptación por parte de los padres

Lulú, Anita, Paco, Rodrigo, Carolina, Saúl, Rita, Omar, Alex y Mariana vivieron durante la infancia con una sensación de abandono pues nunca se sintieron acompañados por ninguno de sus padres pues el trabajo les absorbía demasiado tiempo lo cual produjo sentimientos de tristeza y enojo contra sus padres, estas emociones fueron las que basaron la relación entre ellos y sus padres.

- Recibir rechazo e indiferencia por parte de la madre o del padre al expresarle muestras de cariño

Lulú, Anita y Liliana no recibieron abrazos o muestras de cariño por parte de sus madres, incluso cuando ellas se acercaban para expresarles su amor, y sólo obtuvieron rechazo e indiferencia. Esto les produjo tristeza, enojo y se sintieron siempre rechazadas por sus madres, lo cual produjo inseguridad.

- Maltrato físico y/o emocional

En este aspecto, el maltrato físico y emocional estuvo presente en todos los casos, los golpes y los insultos formaron parte de la infancia de los entrevistados a tal grado de parecerles “normal” considerando así a la violencia como parte de sus vidas en la infancia y en la actualidad, pues ahora además de ser víctimas de violencia también la ejercen. Los insultos también formaron parte de sus vidas lo cual produjo asumirlos como características propias como el considerarse inútil, tonto, incapaz, lo cual se ve reflejado directamente en su autoestima.

- Consideran que sus padres no les permitieron disfrutar su infancia y más tarde su adolescencia

La educación conservadora de sus padres debido a la época, religión y la región geográfica en la que habitaban (provincia) propició que Anita sienta el no haber podido disfrutar su infancia, Mariana y Pamela comparten también este sentimiento de frustración, pues a Mariana su mamá no le permitía salir a divertirse y le prohibía vestirse como ella deseaba. El padre de Pamela le prohibió salir a divertirse y jugar por ser mujer

Por otra parte Saúl y Carolina comparten una niñez frustrada también , pero esta a causa de las obligaciones que les conferían cuando pequeños Saúl considera que no le dejaron disfrutar su infancia pues Saúl fue obligado a ayudar a sus papás a trabajar, al igual Carolina quien asegura que desde pequeña tenía obligaciones como lavar la ropa, por lo tanto viven sintiendo rencor contra sus padres por no haberles permitido disfrutar su infancia y su adolescencia, pues la represión formó parte de su vida.

- Por ser mujeres sus madres les delegaron responsabilidades propias del hogar

Liliana, Gabriela y Carolina convergen en este sentido ya que las tres fueron obligadas a realizar tareas que ellas consideran no les correspondía de acuerdo a su edad, el ser obligadas les produjo enojo contra su madre y se sintieron frustradas al no poder decir que no ante las órdenes de su madre pues si rechazaban realizar las tareas eran golpeadas. La diferencia del trato entre sus hermanos hombres y ellas les produjo cierta insatisfacción en cuanto a su condición de ser mujer, pues esta fue siempre la razón que sus madres les daban ser elegidas como responsables de las tareas propias del hogar. Por lo tanto Liliana, Gabriela y Carolina desde pequeñas han estado enojadas con su madre y por su puesto con su condición de ser mujer, por ejemplo Liliana considera que ser

mujer es “fastidioso y complicado”, el rechazo ante ser mujer ha tenido repercusiones en su salud, pues este rechazo no es sólo hacia el rol de ser mujer sino que también, están rechazando su cuerpo y su feminidad. En este aspecto el enojo ha sido el resultado de este maltrato pues Liliana, Gabriela y Carolina viven sintiendo rencor contra sus madres, enojo que nunca ha sido expresado el cual se ha introyectado hacia sí mismas.

La existencia del maltrato durante la infancia ha sido un factor constante en todas las historias de vida lo que refleja que el maltrato por parte de los padres forma parte del desarrollo de la depresión. La violencia ejercida por los padres contribuye a formar una baja autoestima y una gran confusión al ser maltratados por quienes se espera encontrar protección y seguridad.

Violación sexual

El abuso sexual ha sido identificado como el detonador de la depresión, en este aspecto Carolina, Rita, Mariana, Analí y Liliana consideran que el abuso que sufrieron ha sido un detonador de su depresión, pues este ha afectado en su vida actual ya que les ha producido conflictos en cuanto a la práctica de su vida sexual.

Mi papá es alcohólico

En la mayoría (trece de quince) de las historias analizadas se encontró que el padre ha sido alcohólico (Lulú, Anita, Paco, Saúl, Omar, Alex, Gabriela, Mariana, Analí, Liliana) y sólo en dos casos la madre es la única adicta al cigarro (Carolina y Alfredo), la adicción en alguno de los padres ha sido una constante en casi todos los casos analizados, esto habla de la emoción de tristeza que ha venido cabalgando de generación en generación dentro de la historia de una familia, pues un alcohólico y/o drogadicto es un triste que evade sus emociones y conflictos emocionales en el alcohol o alguna otra adicción, en este caso los padres de los entrevistados no se han enfrentado a sus conflictos y por lo tanto no han

desarrollado la habilidad y la fortaleza para hacerlo es por ello que los entrevistados no han obtenido por medio de sus padres las habilidades para enfrentarse y resolver sus conflictos, pues en este caso sus padres sólo han heredado emociones como la tristeza la cual ha desembocado en depresión.

Ya no quiero vivir

Las ideaciones y los intentos suicidas forman parte del padecimiento de la depresión, pues en esta existen siempre las auto agresiones, cabe mencionar que ningún caso estuvo exento de éstas, pues es una característica de las personas deprimidas, en este caso existieron ideaciones e intentos suicidas además de las auto agresiones que de alguna manera forman parte del deseo de muerte. Todas las personas deprimidas han perdido el entusiasmo por la vida pues se pierde la voluntad de vivir, por lo tanto todo lo contrario a la vida es usado en la depresión ya que el vivir exige esfuerzo, movimiento y cambios pero las personas depresivas siempre están evadiendo el compromiso, es por, entre otros factores, que las ideaciones y los intentos suicidas forman parte de este padecimiento.

- Ideaciones suicidas

De los casos revisados una tercera parte (Omar, Alex, Mariana, Gabriela y Liliana) ha tenido sólo ideas suicidas las cuales no han llevado a cabo como tal, pero todos ellos han tenido auto agresiones que se describirán más adelante.

- Intentos suicidas

Lulú, Alfredo y Pamela han llevado a la acción las ideaciones suicidas que han tenido, pero obviamente no han consumado el suicidio, Lulú ha intentado asesinarse pero siempre en lugares públicos donde es seguro que sea rescatada o impedido su intento, incluso en una ocasión escribió una carta donde expresaba sus deseos de morir, Alfredo y Pamela comparten las auto agresiones como el cortarse los brazos y las manos. Es importante señalar que todos los intentos de

Lulú, Alfredo y Pamela han sido ejercidos con el único fin de castigarse pero al mismo tiempo de atraer la atención, cariño y lástima de los que les rodean como familia de origen y/o pareja, pues las heridas que Alfredo y Pamela se produjeron fueron siempre en un lugar visible donde tarde o temprano lo descubrirían sus seres queridos. En realidad ninguno de los tres quería morir pues si lo hubieran deseado de verdad lo habrían consumado en algún momento.

Además de los intentos, las auto agresiones también son parte del deseo de muerte que vive toda persona con depresión ya que dichas agresiones llevarían a cualquiera hacia la muerte, por ejemplo el caso de Anita, Carolina, Rita, Gabriela, Liliana, Alex, Lulú, Alfredo y Pamela han dejado de comer y si la comida provee de energía para vivir y ellos dejaron de alimentarse por lo tanto no deseaban vivir, las adicciones también forman parte de las auto agresiones, en este caso nueve de los quince casos han padecido alguna adicción a diferentes sustancias como el alcohol (Lulú, Anita, Paco, Carolina, Saúl, Omar, Liliana y Alex) el cigarro (Lulú, Paco, Rodrigo, Saúl, Omar, Alex), la marihuana (Rodrigo, Omar, Alex) y la cocaína (Lulú y Rodrigo). Las adicciones como cualquier otra enfermedad se catalogan como parte de las auto agresiones, pues en las otras enfermedades como en las respiratorias y más el propio cuerpo es el que inhibe al sistema inmunológico, por lo tanto el caso de Analí que estuvo exenta en estas clasificaciones también forma parte de las auto agresiones aunque no sea adicta a ninguna sustancia, pues ha padecido enfermedades de las vías respiratorias, por lo tanto en toda persona deprimida siempre habrá un deseo de muerte que la lleve a enfermar, a idear la forma de matarse, consumir el suicidio o ejercer auto maltrato como heridas.

Por último el suicidio es también una forma efectiva de castigar a los seres queridos pues con este también se busca dar una lección a los familiares, amigos o pareja pues con su muerte espera que sufran sus seres queridos.

La soledad y la culpa me acompañan

La soledad es un sentimiento que ha sido constante en todos los casos, el cual se ha presentado en la mayoría de ellos desde la infancia y aún les sigue acompañando, pero el origen de la soledad se encuentra en la etapa temprana, pues en la infancia fue cuando comenzaron a sentirse solos y más tarde se ahondó (en algunos casos) el sentimiento de soledad ya en la edad adulta por pérdidas de seres queridos.

- Soledad por exceso de trabajo de los padres

Seis son los casos (Lulú, Anita, Paco, Carolina, Alex y Liliana) en los que los participantes aseguran que la soledad que sienten se debe a la poca atención que recibieron de sus padres a causa de sus trabajos.

- Abandono de uno de los padres por evadir sus responsabilidades y divorcio

Mariana y Rita comparten el abandono, en el caso de Mariana su padre la abandonó y a Rita su madre nunca vivió con ella pues la abandonó con la abuela de Rita.

Mientras que Rodrigo y Pamela comenzaron a sentir mucha soledad cuando sus padres se separaron a causa del divorcio.

- Muerte de uno o los dos padres
- Omar, Saúl y Gabriela comenzaron a sentirse solos después de haber perdido a sus seres queridos, Omar perdió a su padre, Saúl comenzó a sentir soledad en la edad adulta tras haber fallecido sus padres y hermano y al ser abandonado por su esposa e hijos y por último Gabriela cuando perdió a su padre en la adultez.

Además una de las consecuencias de la soledad, son las herramientas que han usado para eliminar este sentimiento

- Los encuentros sexuales como una forma de eliminar la soledad.

Solamente seis de los participantes (Lulú, Paco, Alfredo, Omar, Alex y Liliana) mencionaron haber mantenido encuentros sexuales con regularidad con numerosas personas conocidas y desconocidas, incluso aseguran que han sido con personas que ni siquiera les atraen físicamente.

- Relaciones amorosas basadas en la dependencia

En este caso el establecer relaciones de dependencia ha sido un factor donde convergen todas las historias analizadas.

Por último Analí y Alfredo consideran que la soledad que siente ha sido producida por la falta de atención de sus padres hacia ellos, en este caso Alfredo nunca se ha sentido importante para su familia.

La fé (es decir la confianza en sí mismo y en la vida) del niño es alimentada gracias al amor de sus padres; pero en los pacientes depresivos se muestra regularmente una falta de amor especialmente en la infancia por lo tanto la falta de cariño y aceptación de los padres hacia los hijos durante la infancia, produce soledad y esta predispone, entre otros factores, a la depresión en un futuro, en este caso esta falta de aceptación, atención, amor, produjo sentimientos de soledad en todos los casos analizados.

En lo que se refiere al sentimiento de culpa catorce de los quince casos convergen en la existencia de la culpa en sus cuerpos.

- Culpa por ejercer algún tipo de maltrato a seres queridos (hermanos, pareja, padres, hijos)

Seis son las personas que comparten la culpa por haber ejercido la violencia (Lulú, Paco, Saúl, Rita, Gabriela, Pamela)

- Culpa por no haber mantenido la virginidad hasta el matrimonio

Anita, Mariana, Analí se sienten culpables por no mantener la virginidad y Liliana se siente culpable por haber mantenido variados encuentros sexuales con personas distintas.

- Culpa por la muerte de un ser querido

Alex, Omar y Gabriela comparten la culpa por considerar que son los responsables de la muerte de sus seres queridos.

- Culpa por haber recibido maltrato y por haber sido víctimas de abuso sexual

Carolina y Mariana convergen en sentirse responsables del abuso y acoso sexual que sufrieron durante su infancia. Por su parte Omar se siente responsable del maltrato que su padre ejercía sobre él ya que considera que su desempeño no fue el óptimo y que por eso su padre debía golpearlo.

En lo que se refiere a la culpa mediante el análisis que realicé encontré que este sentimiento es usado como justificación ante el auto maltrato o en todo caso al permitir ser maltratado por la pareja o alguna otra persona allegada.

Una fuga: el alcohol y otras drogas

Las fugas emocionales han sido usadas por la mayoría de las historias aquí revisadas, pues trece de las quince personas entrevistadas sufren alguna adicción o enfermedad como el alcoholismo, el comer compulsivamente, dormir en demasía o acudir a los “casino” para evadir la realidad.

Las fugas emocionales son el resultado de la evasión del depresivo pues resulta más cómodo el evadir la realidad y no enfrentar los conflictos emocionales, pues el

afrontar las emociones requiere de esfuerzo y es del cual todo depresivo carece es por eso que las fugas emocionales son comunes en las personas deprimidas.

En este caso el alcohol ha sido constante pues éste provee de calor al corazón, comprensión y alivia la sensación de soledad por un momento es por eso que es la droga más usada como fuga emocional, entre los depresivos, además por medio del consumo del alcohol se puede conseguir la compañía de las personas ya que socialmente el alcohol está relacionado con encuentros y reuniones sociales. El uso del alcohol y de otras drogas se repitió en diez de los casos (Lulú, Anita, Paco, Rodrigo, Carolina, Alfredo, Saúl, Omar, Alex, y Liliana) cabe mencionar que en todos estos casos en los que han usado el alcohol y otras droga como fuga emocional, alguno de sus padres ha sido alcohólico y/o adicto.

Rita y Gabriela no consumen ninguna droga pero las dos evaden su realidad durmiendo demasiado. El comer compulsivamente también es una fuga la cual comparten Liliana, Mariana, Carolina pues aseguraron que comen de más cuando se encuentran tristes y/o ansiosas. Aunque también Mariana durante su depresión acudía al casino pues este le hacía olvidar la realidad y le producía emociones fuertes que le hacían sentirse viva.

Quien bebe o usa alguna otra fuga emocional habla de que la persona necesita algo que lo saque de la sensación de hundimiento pues considera no tener la capacidad de experimentar por si sola emociones tales como felicidad.

Evadiendo la responsabilidad

Si bien es cierto que la depresión trae toda una historia a cuestas, la depresión como cualquier otra enfermedad es usada para atraer la atención y el afecto de los otros, además de que en esta sociedad la depresión es usada como justificación de la inacción ante la vida, las enfermedades y en este caso la depresión es una buena estrategia para evadir las responsabilidades, es por eso que este padecimiento se presenta en la etapa de la vida que exige cambios y

compromisos, en todos los caso se presentó la evasión de responsabilidades como:

- Abandono corporal

Este se presentó en todos los casos, reflejado en la falta de hábitos de higiene, indiferencia ante el aspecto físico, hábitos alimenticios inadecuados, abandono de ejercicio físico, indiferencia por la limpieza del ambiente próximo.

- Dejar la escuela

Lulú, Rodrigo, Alfredo, Omar, Alex, Gabriela, Analí

- Abandonar el trabajo

Rita, Lulú, Saúl, Omar, Gabriela, Analí

La evasión de las responsabilidades es una característica de las personas con depresión, pues resulta más cómodo no asumir responsabilidades que exigen compromiso y esfuerzo como el cuidado del cuerpo, el trabajo, la escuela, la depresión es una de las formas más cómodas de evadir la responsabilidad. El miedo a asumir responsabilidad está en primer término en todas las depresiones que se producen precisamente cuando el paciente tiene que entrar en otra fase de la vida. Todo lo contrario a la vida es usado en la depresión, ya que vivir la vida exige cambios, movimiento, responsabilidades, errores, pero el depresivo lo que quiere evadir siempre es la responsabilidad, es por ello que el abandono corporal y de otras actividades es un común denominador de las personas deprimidas. Detrás de cada depresión se encuentra un verdadero significado: apatía y miedo ante la vida y ante los cambios que esta exige.

Relaciones de dependencia/destructivas

A lo largo de los casos analizados, encontré que la existencia de relaciones amorosas destructivas estuvo siempre presente, lo cual no me sorprendió pues en todos los casos durante la infancia hubo maltrato físico y/o emocional lo cual afectó el autoestima creando una autoestima baja lo que propició en todos ellos permitirle al otro el maltrato, también de ejercerlo en algunos de ellos además de recibirlo lo cual es un claro reflejo de la ira y del miedo que les produjo el maltrato durante su infancia, otro factor que influyó para que todos ellos establezcan relaciones destructivas amorosas son la soledad y el sentimiento de culpa.

Ningún caso estuvo exento de mantener o haber mantenido relaciones amorosas de tipo destructivas, lo cual no cambia de acuerdo al sexo, ya que los hombres y las mujeres que participaron mantienen relaciones de dependencia, en este caso me pareció importante especificar cuántos de ellos reciben la violencia, cuántos además de aceptar el maltrato también lo ejercen.

- Sólo reciben el maltrato

Cuatro casos de los quince revisados sólo aceptan el maltrato del otro, en este caso, la pareja, entre los que se encuentran hombres y mujeres (Lulú, Anita, Rodrigo y Alfredo)

- Reciben y ejercen también la violencia

En este caso once de quince son quienes además de permitir ser violentados por su pareja, también ejercen el maltrato sobre estas.

La baja estima es la que llevó a aceptar el maltrato, pues el análisis realizado en base a las relaciones destructivas sólo reflejó que el autoestima de todos los casos es baja pues sólo cuando se tiene estima baja es cuando se le permite al otro el abuso. La soledad y la sensación de no ser capaces de vagar solos por la

vida también ha ayudado a establecer relaciones de dependencia por eso en todos los casos se aferran a personas para no sentirse solos ante la vida.

Resulta importante señalar que en la mayoría de los casos también son ellos quienes además de recibir, ejercen la violencia, lo cual es el resultado del enojo y el miedo que existe por haber sido maltratados en la infancia lo cual lleva a desahogar la ira que tiene hacia la persona que le maltrató en algún momento de su vida, en su pareja, además de que el miedo a ser víctima lleva a ejercer violencia antes que ser violentado, lo que de alguna forma es una estrategia de sobrevivencia que han implementado, aunque esta estrategia no les beneficia en nada.

Complacerte es mi prioridad (vida sexual)

El anteponer las necesidades y deseos de los demás encima que las propias ha sido una característica constante en los casos analizados, en lo que se refiere al aspecto sexual, encontré que nueve de los quince personas entrevistadas, entre ellos hombres y mujeres, aseguran que han accedido a mantener relaciones sexuales sin estar convencidos.

Lulú, Anita, Rodrigo, Gabriela y Analí aseguran no haber mantenido relaciones sexuales con su pareja sin desearlas pues consideran que existe comunicación y respeto en el aspecto sexual dentro de su vida de pareja. En el caso de Saúl se desconoce la práctica de su sexualidad pues como la entrevista no se terminó no obtuve información de su vida sexual.

Los nueve casos restantes mantienen diferentes razones pero en común sobre el por qué acceder a mantener sexo con su pareja sin desearlo:

- Acceden para que su pareja no les esté insistiendo toda la noche y por miedo a que su pareja no busque a alguien más, es decir para no sentirse solos.

Carolina, Rita, Omar, Alex, Mariana, Pamela y Liliana

- Por apariencia

Paco y Alex han accedido a tener relaciones sexuales sin quererlas pues consideran que el decir que sí a todas las peticiones sexuales de cualquier mujer, demuestra su hombría.

La practica de las relaciones sexuales esta relacionada con el temor a estar solo, por lo tanto el acceder a mantener sexo con la pareja ayuda a mantener a la pareja contenta lo cual indica que será menos probable una infidelidad o abandono. Además de que muchos de ellos también han aceptado porque consideran que es su obligación como pareja o en todo caso como hombres.

Me deprimó porque...

En este caso se presentó una constante en las historias de vida pues todas las personas entrevistadas al abordar el por qué de la depresión que viven aseguraron que las condiciones que los llevaron a tener depresión son “externos”, los cuales se agrupan en las siguientes categorías:

- Divorcio de los padres

Rodrigo, Pamela, Lulú, Liliana

- Abandono del hogar de un padre o de ambos

Rita, Mariana, Lulú

- La muerte de sus seres queridos

Alfredo, Omar, Alex, Gabriela, Saúl, Carolina, Mariana

- Violación sexual

Carolina, Mariana, Analí , Liliana

- El abandono de la pareja

Saúl, Pamela, Analí, Liliana, Anita, Paco, Alfredo, Gabriela

- Infidelidad de su pareja y problemas en la relación

Gabriela, Liliana, Mariana, Pamela

Además de los eventos que detonan la depresión como las pérdidas, problemas con la pareja y demás, es cierto que detrás de un padecimiento depresivo existe una historia en la que ha habido maltrato físico y emocional dentro de la familia de origen, soledad, resentimientos y demás. Es muy común que la depresión como todas las enfermedades se adjudique su origen a un evento aislado, pero aunque los entrevistados adjudican su depresión a la aparición de un evento llegan a considerar que las relaciones negativas que existieron durante su infancia con su familia de origen les afectaron y contribuyeron a desarrollar depresión.

Es cierto que la depresión se construye a lo largo de toda una historia de vida, pero también es cierto que en este padecimiento se esconde detrás una queja por toda esa historia de maltrato y rencores, pero la queja es también un medio para no asumir la responsabilidad de enfrentarse al pasado para vivir en el presente. Por lo tanto la depresión será siempre un pretexto para justificar la inacción en la vida.

Como vive sus crisis

Las crisis se deben a la acumulación de emociones negativas las cuales buscan la manera de expresarse y salir del cuerpo pues resultan insoportables, pero también son una herramienta más para lograra atraer la atención y el amor de los seres queridos como los padres, amigos, pareja, etc. Mediante las crisis se busca despertar lástima en el otro para que este acuda en auxilio de aquel que está sufriendo.

En las historias de vida analizadas se encontraron características que convergen en muchos de los casos, son las siguientes:

- Evasión de responsabilidades como abandono corporal, abandonar actividades que les corresponden
- Uso de fugas emocionales como dormir demasiado, comer compulsivamente y consumir alcohol y otras drogas
- Pensar ¿por qué?, queja

Las crisis además de buscar atraer la atención de los demás también son usadas como pretexto para evadir responsabilidades, sólo con una enfermedad y una crisis de esta socialmente está permitido abandonar los deberes, por eso es que en las personas que se deprimen siempre existen casos de abandono corporal y evasión de los deberes. Mediante las crisis se logra obtener en el mejor de los casos la atención y el amor de los seres queridos, en este caso sólo Alfredo, Analí, Lulú, Paco, Gabriela, Mariana y Liliana han obtenido atraer la atención, es decir sólo siete de los quince, el no obtener la respuesta deseada desencadena todavía más tristeza y soledad lo cual hace que la depresión aumente en intensidad.

El pensar y pensar también ha sido una constante en los casos de crisis, el cual refleja mucha ansiedad, pero el estar pensando casi todo el tiempo además de llenar de angustia al cuerpo y producir dolor de cabeza e insomnio también resulta

ser una evasión, pues el deprimido siempre pensará en base a la pregunta ¿por qué? Lo cual no le llevara a ninguna respuesta pues sólo estará quejándose de su vida todo el tiempo, la queja sirve para no asumir la responsabilidad de la acción.

Ayuda que ha solicitado (AA), entre otros

Dentro de las quince historias de vida analizadas sólo cuatro de los casos no han demandado ayuda de ningún tipo (Omar, Alex, Mariana y Analí aunque esta última expresó el deseo de acudir a terapia psicológica).

Sólo Lulú y Alfredo acudieron al psiquiatra, cabe mencionar que son los dos casos en los que existe una mejor solvencia económica que en el resto, por eso tuvieron la oportunidad de asistir con un especialista, pero a ninguno de los dos les produjo satisfacción, además el médico la condenó a vivir triste para siempre lo cual le produjo todavía más tristeza a Lulú pues son le confirió la oportunidad de tener alguna esperanza de obtener de nuevo la salud, esta insatisfacción la llevó a buscar en otro lugar la curación y asistió con dos psicólogos los cuales tampoco llenaron sus expectativas, en este caso sólo seis personas han acudido a terapia psicológica pero la psicología ortodoxa tampoco ha ofrecido la curación pues en este caso las seis personas reportaron que les había ayudado a controlarse pero no a solucionar su depresión.

El no encontrar la salud por medio de la medicina, más específicamente de la psiquiatría y por medio de la psicoterapia ha llevado a buscar otras alternativas que lleven a la salud, en siete (Paco, Rodrigo, Alfredo, Saúl, Pamela, Liliana y Gabriela) de los quince casos analizados se presentan la demanda de AA, la mayoría de ellos reportan una mejoría pues aseguran que su recuperación comenzó al acudir a este grupo de auto ayuda, aunque Paco menciona que después de ser anexado por su familia en AA ha creado aumentado el rencor y la culpa que sentía, esto se debe a que asistía a las juntas por lo tanto comenzó a recordar su historia pero nunca trabajó con ella es por eso que cuando decidió

salir del centro se sintió aun más perturbado, confundido y resentido con la vida. Rodrigo sigue tomando y drogándose pues aunque asiste a juntas de AA no se ha apegado al grupo ni al programa de AA por lo tanto no ha trabajado con su historia. Es importante señalar que Alfredo también acudía a sesiones de acupuntura lo cual asegura le ayudó mucho.

Cómo concibo mi cuerpo

El significado del propio cuerpo es de gran importancia pues éste refleja el tipo de relación que llevamos con nosotros pues el concepto del cuerpo refleja la forma en que lo concebimos además de revelar para qué pensamos que este nos sirva.

En este caso a siete (Lulú, Rita, Gabriela, Mariana, Pamela, Analí, y Liliana) de los quince casos analizados no les gusta su cuerpo por lo tanto viven rechazándolo y escondiéndolo, pero esta represión del cuerpo tiene sus efectos en la salud pues desencadena enfermedades, por ejemplo a Lulú el avergonzarse de su cuerpo (sus pechos por ser grandes) le llevó a desarrollar quistes en ovarios y pechos, en este aspecto Gabriela y Liliana viven peleadas con su condición de ser mujer lo cual significa que viven rechazándose todo el tiempo.

El resto de los entrevistados aseguran que si les agrada su cuerpo (Anita, Paco, Rodrigo, Carolina, Omar y Alex) pero me parece importante especificar algunos casos: Anita le gusta su cuerpo pero ella lo compara con una máquina a la cual hay que darle mantenimiento, Carolina concluye que su cuerpo es un templo sagrado el cual debe cuidar, pero asegura que fue después de las enfermedades cuando comenzó a considerarlo de esta forma, para Alfredo su cuerpo es una cárcel y otras veces un vehículo para llegar a una “espiritualidad” la cual experimentaba según Alfredo cuando mantenía relaciones sexuales con su ex pareja, para Alfredo su cuerpo le significa un cárcel lo cual refleja que para él, este es un estorbo que no le deja avanzar, esta idea de cuerpo se relaciona ampliamente con la religión católica, cabe mencionar que su educación estuvo

inmersa en una familia católica además de que la preparatoria fue también de esta religión. Para Omar su cuerpo es un cascarón lo que refleja que su cuerpo lo ha usado como una barrera que le ha protegido del posible daño que pueda recibir del exterior, incluso su pecho se observa duro y muy desarrollado resaltando así de otras partes del cuerpo.

Con respecto a la pregunta de que si creen que les sirve su cuerpo para algo, me pareció importante mencionar los casos que merecen especial atención: Alex considera que su cuerpo le sirve para existir pero también para divertirse consumiendo alcohol, pues considera que sin cuerpo no podría tomar alcohol, esta idea refleja el abandono corporal de Alex y la existencia de auto agresiones, pues el alcohol es un agente que daña su cuerpo. Pamela considera que su cuerpo le sirve para atraer más clientes en sus variados trabajos, en este sentido Pamela concibe a su cuerpo en cuestión de dinero, pero el considerar que su apariencia es el único factor que influye en que tenga más clientes refleja una clara inseguridad en cuestión de sus habilidades y capacidades.

Por último en el caso de Saúl por falta de información se desconoce el significado de su cuerpo, pero se puede notar un claro abandono corporal pues Saúl tiene sobrepeso además consume alcohol lo cual se considera parte de las auto agresiones que Saúl comete contra sí.

CONCLUSION FINAL

La fragmentación del cuerpo como base del concepto de salud-enfermedad ha propiciado la creación de un sinnúmero de disciplinas que estudian al ser humano, como la psicología, medicina, antropología, biología, todas ellas basadas en la insición del cuerpo para abordar su estudio, es por ello que existen variados especialistas que trabajan con un órgano en particular, pero el fragmentar el cuerpo ha traído repercusiones en cuanto al tratamiento de las enfermedades, pues hasta ahora se ha pensado que lo orgánico sólo le corresponde a la medicina, biología y el aspecto emocional a la psicología, pero esta visión del cuerpo no ha ofrecido resultados efectivos en cuanto al tratamiento y la curación de enfermedades, pues hasta ahora la medicina sólo ha logrado disminuir la sintomatología por medio del uso de fármacos que anestesian al cuerpo con analgésicos, antibióticos (anti: contra, bio: vida) y demás fármacos que tienen efectos secundarios dañinos los cuales a la larga afectan el funcionamiento de otros órganos como los riñones y el hígado propiciando así un aumento en el desequilibrio del cuerpo (además del ya existente). La medicina sólo ha intentado atacar los síntomas creyendo ilusoriamente que así se desaparecerá la enfermedad, pero los síntomas son señales del cuerpo que expresan un desequilibrio energético causado por un conflicto.

A pesar del desarrollo de la tecnología en la medicina, las enfermedades son cada vez más comunes pues siguen aumentando el índice de morbilidad. Es claro que el dividir al cuerpo en partes no ha otorgado la curación, por ejemplo en el caso de la depresión ésta sigue aumentando entre la población pues ni la psiquiatría ni la psicología ortodoxa han abordado este padecimiento como un proceso formado por un sinnúmero de factores pues hasta ahora se han limitado a considerar que la depresión es el resultado de un evento aislado o en todo caso causada por el mal funcionamiento de la segregación de alguna sustancia como la serotonina, pero más allá de considerar que tiene una causa, la depresión es un padecimiento que se construye en el cuerpo a lo largo de una historia; con el análisis de los casos

pude constatar que el maltrato en la infancia y el abandono de uno o de ambos padres produce sentimiento de rechazo y soledad, por lo tanto la familia y el tipo de relaciones que hay en ésta constituye el lugar donde interiorizamos formas de vivir y sentir y por lo tanto de enfermar, pues la educación, los valores, el lugar geográfico, calidad de alimentación y el medio donde se desarrolle se verá introyectado en el cuerpo, todo esto cruzado por la cultura a la que pertenece, todo esto formará parte del proceso de enfermedad.

De los casos analizados en todas las historias se encuentran el abandono, soledad y maltrato lo que los llevó a desarrollar una baja estima lo cual predispuso a desarrollar la depresión y establecer relaciones destructivas en un futuro, pues todas estas historias llevan emociones tales como enojo, angustia, miedo, además de estar llenas de resentimientos.

Con base a esto me permito asegurar que existe toda una historia detrás de cada depresión, una historia llena de emociones negativas acumuladas desde la infancia que en algún momento de la vida se vuelven insoportables y pesadas lo cual merma la calidad de vida, no permite avanzar, además de que altera el equilibrio energético del cuerpo, pues cuando una emoción se instala en los órganos no es suficiente la fuerza de voluntad para reponerse de cualquier padecimiento como lo es la depresión, sino que se necesita todo un cambio el cual exige el trabajo personal en todas las esferas: emocional, corporal, social, se vuelve entonces necesario un cambio en la actitud que se tiene ante la vida.

La enfermedad es una oportunidad para entrar en contacto consigo pues esta no es un enemigo que tiene que exterminarse o ignorar en todo caso, pues la enfermedad es una posibilidad para crecer y esta exige tener cambios en la vida con el fin de establecer una mejor relación consigo y con su entorno, lo que ayudará a reestablecer la armonía perdida y se encontrará la salud.

Entonces lo que merece especial atención por parte de nosotros los psicólogos como profesionales de la salud es que este trabajo personal (corporal, social, emocional y de actitud ante la vida) no se ha podido llevar a cabo por medio de la psiquiatría ni de la psicología ortodoxa, pues estas conciben al cuerpo de forma fragmentada pues la psiquiatría se ha encargado de visualizar el cuerpo sólo en su condición biológica adjudicando la génesis de la depresión a un mal funcionamiento fisiológico relacionado con neuroquímicos, en cuanto a la psicología ortodoxa también está a errado en cuanto al estudio y tratamiento de la depresión pues ésta ha dejado a un lado al cuerpo ignorándolo y sólo ha trabajado con las emociones desde un plano verbal, estoy de acuerdo que la palabra también cura, pero no de una forma aislada pues se requiere también un trabajo con el cuerpo, pues en este se concretan los símbolos existentes dentro de una cultura determinada, ya que se somatiza también una dinámica familiar relacionada con una determinada identidad de género, todo esto inmerso en un proceso histórico social el cual demanda formas de vivir, sentir y hasta morir, pues en una sociedad falta de afecto como la nuestra, la enfermedad es el último recurso usado para obtener la atención y el amor de los otros, pero el problema va más allá aún pues se ha visto reflejado en la sociedad la cual a aprendido ha vivir anestesiada pues el permanecer dependiendo de los fármacos para aliviar o aminorar cualquier síntoma ha sido un estilo de vida, por lo tanto se vive ignorando las señales del cuerpo que se expresan por medio de síntomas, este estilo de vida no es difícil de entender pues es una clara muestra de la evasión de la responsabilidad que tenemos para con nuestro cuerpo, pues es más cómodo consumir fármacos y delegar la responsabilidad de nuestra salud al médico, que asumir el compromiso que exige el cuidado del cuerpo.

Es por eso que los psicólogos como profesionales de la salud tenemos la responsabilidad de ampliar nuestro panorama considerando así que quienes demandan nuestro servicio además de poseer una "conducta" también posee un cuerpo el cual está mediado por un proceso histórico cultural que demanda ser escuchado.

REFERENCIAS

- 1) Agnes, H, Ferenc, F (1995) La modernidad y el cuerpo. En: **Biopolítica; La modernidad y la liberación del cuerpo**. Barcelona: Península.
- 2) Berman, M. (2001) Paisaje moderno. En: **El reencantamiento del mundo**. Chile: Cuatro Vientos.
- 3) Capra, F. (1998) **El punto crucial; Ciencia, sociedad y cultura naciente**. Argentina: Estaciones.
- 4) Contreras, F (1997) Atención con acupuntura. En: López, S, **Zen, acupuntura y psicología**. México: Plaza y Valdés.
- 5) Córdova, A (2000) "Evaluación de la utilidad, la tolerancia y la seguridad del tratamiento con paroxetina en población mexicana con trastornos depresivos". Psiquiatría, 16, 1 – 5.
- 6) Durán, A, N (1997) Masaje y acupuntura. En: López, S, **Zen, acupuntura y psicología**. México: Plaza y Valdés.
- 7) Duran, A, N. (2002) Incorporación de la intuición por medio del cuerpo. En: López, R, S **Lo corporal y lo psicossomático. Reflexiones y aproximaciones I**. México: Plaza y Valdés.

- 8) Durán, A, N. (2005) Nuestro cuerpo y los tiempos actuales. En: **Cuerpo, intuición y razón**. México: CEAPAC.
- 9) Durán, A, N. (2005) El cuerpo integrado al cosmos. En: **Cuerpo, intuición y razón**. México: CEAPAC.
- 10) Fernández. R (1994) **Evaluación conductual hoy**. México: Manual Moderno.
- 11) Fredén, L (1990) **Aspectos Psicosociales de la Depresión**. México: Diana.
- 12) Gensho, R, H. (2006) **Cultura Zen. Práctica y mensaje de paz**. México: CEAPAC.
- 13) González, C. (2003) **Una historia del cuerpo humano**. Letras Libres, 12-19.
- 14) González, G (2005) **La depresión como un proceso de construcción corporal**. Tesis Licenciado, Fes Iztacala, UNAM.
- 15) Lara, A (1997) **¿Es difícil ser mujer? Una guía de depresión**. México: Pax.

- 16) López, R, S. (2000) **Zen y Cuerpo Humano**. México: CEAPAC, Verdehalago.
- 17) López, R, S (2002) Los por qué de una historia del cuerpo humano en México. En: **Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones II**. México: Zendova.
- 18) López, R, S (2003) Una aproximación a la epistemología de lo psicosomático. En: **Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones III**. México: CEAPAC.
- 19) López, R, S (2006) **El cuerpo humano y sus vericuetos**. México: Porrúa
- 20) López, R, S. (2006) **Órganos, emociones y vida cotidiana**. México: Los Reyes.
- 21) López, S, O. (1998) La mujer y su cuerpo: dos entidades separadas. En: **Enfermas Mentirosas y Temperamentales**. México: Plaza y Valdés.
- 22) López, S, O. (2006) Las enfermedades psicocorporales y su construcción. En: **Alternativas en los trastornos psicocorporales**. México: CEAPAC.
- 23) Lowen, A. (2005) **La depresión y el cuerpo**. Madrid: Alianza.

- 24) Pujadas, M, J (1992) **El método biográfico: El uso de las historias de vida en ciencias sociales**. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas. Cuadernos Metodológicos Número (5).
- 25) Sabanes, F. (1993) **La depresión**. México: Diana.
- 26) Santo, J, Carrasco, D, Baca, E, Perera, J, García, E. (2002) Trastornos Depresivos. En: **Manual de psiquiatría**. Barcelona: Psiquiatría Editores
- 27) Thorwald, D Rudiguer, D. (2007) **La enfermedad como camino**. México: Debolsillo.
- 28) Wilber, K. (1991) Las corrientes relacionadas con el yo. En: **Los tres ojos del conocimiento**. Barcelona: Cairós.
- 29) Yepes, L. (1997). "Eficacia y tolerabilidad de la sertralina en depresión moderada y severa". Psiquiatría, 13, 47 – 50.

ANEXOS

ANEXO 1
GUÍA DE ENTREVISTA

Datos generales

1. Nombre
2. Edad
3. Estado civil
4. Hijos(cuántos y de qué edades)
5. Escolaridad
6. Ocupación
7. Religión

Nacimiento

8. ¿Sabes cómo se sentía emocionalmente tu mamá cuando estaba embarazada de ti?
9. ¿Sabes, si fuiste planeado (a)?
10. ¿Cómo era la alimentación de tu mamá durante su embarazo?
11. ¿Vivía junto con tu papá?
12. ¿Cómo era la relación entre ellos?
13. ¿Vivía alguien más con ella o ellos?
14. ¿Cómo era la relación?
15. ¿Cuáles eran las condiciones económicas de tus padres en ese tiempo?

16. ¿De qué manera les afectó?

17. ¿Durante el embarazo, tuvo atención médica o de algún otro tipo?

18. ¿Cuál era la regularidad de las revisiones médicas?

19. Padeció alguna enfermedad estando embarazada de ti?

20. ¿Cuál fue el tratamiento suministrado y el periodo de administración?

21. ¿Existió alguna complicación durante el parto?

22. ¿Fue asistido por un médico, partera o sola?

23. ¿Fue cesárea?

24. ¿Se usaron fórceps?

25. ¿Te amamantaron o te dieron leche de fórmula?

Estructura familiar/Relaciones familiares

26. ¿Cuándo eras pequeño quien te cuidaba?

27. Recuerdas cómo eras corregido o educado?

28. Había golpes, gritos, castigos?

29. ¿Cómo te hacía sentir?

30. ¿Con quienes vivías cuando eras pequeño (a)?
31. ¿Qué posición ocupas en tu familia?
32. ¿Cómo era la relación que llevaban?
33. ¿Cómo era la relación que llevabas con cada integrante de tu familia?
34. ¿Cómo es la relación en la actualidad que llevas con cada uno de los integrantes de tu familia?
35. Consideras que existe comunicación entre ustedes?
36. ¿Con quién llevas una mejor relación?
37. ¿Con quién es con el que te llevas mal?
38. ¿Cuáles son los recuerdos más significativos que tienes acerca de tu familia?
39. ¿Sientes algún resentimiento hacia algún o algunos integrantes de tu familia?
40. ¿Sientes algún resentimiento hacia algún o algunos integrantes de tu familia?
41. ¿Cuál es tu rol y las actividades que llevas dentro de tu familia?

Actividades

42. ¿A qué te dedicas?

43. ¿en qué horarios?

44. ¿Cuáles son las emociones que experimentas regularmente en el trabajo y/o escuela?

45. ¿Qué haces en tus tiempo libres?

46. ¿Cómo te diviertes?

47. ¿Practicabas algún ejercicio?

Alimentación

48. Durante tu infancia, ¿Cómo era tu alimentación, es decir que alimentos consumías con mayor regularidad?

49. ¿Cuántas comidas al día hacías?

50. ¿Quién preparaba los alimentos?

51. ¿Comías solo (a) o acompañado (a)?

52. ¿Cuáles eran las emociones que experimentabas mientras comías?

53. ¿Qué alimentos preferías?

54. ¿Qué alimentos rechazabas?

55. ¿Cuál era tu sabor favorito?

56. ¿Consideras que algunos de los alimentos que consumías te hicieron daño?

57. Durante tu adolescencia, ¿cómo fue tu alimentación?

58. ¿Cuántas comidas hacías al día?

59. ¿Qué es lo que regularmente consumías?

60. ¿Con quiénes comías?

61. ¿Qué emociones experimentabas?

62. ¿Qué alimentos preferías y cuáles rechazabas?

63. ¿Cuál era tu sabor favorito?

64. En la actualidad, ¿Cómo es tu alimentación?

65. ¿Cuáles son los alimentos que prevalecen en tu alimentación?

66. ¿Cuántas comidas haces al día?

67. ¿Con quiénes comes?

68. ¿Cuál es la emoción que más experimentas mientras comes?

69. ¿En dónde comes?

70. ¿Cuánto tiempo le dedicas a la comida?

71. ¿Quién prepara los alimentos?

72. ¿Qué alimentos prefieres y cuáles rechazas?

73. Consideras que algún alimento te hace daño?

74. ¿Cuál es tu sabor favorito?

Aspecto social

75. Cuando eras pequeño, ¿cómo fue tu experiencia en la primaria?

76. ¿Cómo fue tu desempeño?

77. ¿Tenías amigos?

78. ¿Cuál era la emoción que más experimentabas mientras estabas en la escuela?

79. Ya en la adolescencia, cómo fue tu experiencia en la escuela y/o trabajo?

80. ¿Cómo calificas tu desempeño?

81. ¿Tenías amigos?

82. ¿Cuál era la emoción que mas experimentabas mientras estabas en la escuela?

83. En la actualidad, ¿trabajas y/o estudias?

84. ¿Dónde trabajas?

85. ¿Cómo es tu desempeño?

86. ¿Qué tipo de relaciones has establecido dentro de tu trabajo?

87. ¿Cuál es la emoción que más experimentas durante tu trabajo?

88. Fuera del trabajo mantienes relaciones amistosas y /o de pareja?

89. ¿Cómo es la relación con tu pareja?

90. ¿Cómo han sido las relaciones de pareja más significativas que has tenido?

Salud

91. ¿Cuándo eras pequeño (a) eras enfermizo (a)?

92. ¿Cuáles son las enfermedades que padeciste?

93. ¿Tenías algún tipo de atención médica o de otro tipo?

94. ¿Cuál era el tratamiento?

95. ¿Cuál fue la duración del tratamiento?

96. El trato de tu familia hacia a ti, cambiaba cuando estabas enfermo (a)?
97. A lo largo de tu vida, ¿cuáles son las enfermedades que has padecido?
98. ¿De qué forma atiendes tus padecimientos?
99. ¿Con qué frecuencia?
100. ¿Cuáles son las enfermedades más comunes que has padecido?
101. ¿En qué épocas se han presentado?
102. ¿Han coincidido con algún evento significativo?
103. ¿De qué forma atiendes tus padecimientos?
104. ¿Con qué frecuencia asistes?
105. ¿Cuáles son los tratamientos que recibes o que has recibido?
106. ¿Cuál es la dosis?
107. ¿Cómo calificas el resultado obtenido de acuerdo a estos tratamientos?

Concepción de la enfermedad

108. Hablando de la depresión que padeces y/o padeciste, ¿Desde cuando consideras que comenzaste a sentirte así?
109. ¿Qué síntomas físicos se presentaban?

- 110.** ¿Con qué frecuencia?
- 111.** ¿Qué es lo que hacías?
- 112.** ¿Compartiste con alguien por lo que estabas pasando?
- 113.** ¿Acudiste con algún profesional de la salud?
- 114.** ¿Qué te dijo acerca de tu situación?
- 115.** ¿De qué tipo fue o es el tratamiento?
- 116.** ¿Cómo te sientes después de éste?
- 117.** ¿Consideras que has mejorado a partir de éste?
- 118.** ¿Qué hizo tu familia al enterarse del padecimiento?
- 119.** Además de tu familia, cómo reaccionaron tus amigos y/o pareja cuando se enteraron?
- 120.** ¿A qué crees que se deba que estés o hayas estado deprimido (a)?
- 121.** Consideras que ha cambiado tu vida a partir de que padeces depresión?
(aspecto social, hábitos de sueño y alimentación, actividades)
- 122.** Cuando tienes crisis, ¿qué es lo que normalmente haces? (encerrarse, llorar, dormir/comer de más, entre otras)
- 123.** ¿Consumes alguna droga o alcohol?

- 124.** ¿Cuál es la emoción predominante que sientes durante los estados depresivos?
- 125.** ¿Cuáles son los síntomas que tienes cuando tienes las crisis?
- 126.** Has dejado de hacer alguna actividad cuando te sientes deprimido (a)?
(dejar la escuela, trabajo, labores de la casa, abandono corporal como falta de higiene, ejercicio, etc.)
- 127.** Has intentado suicidarte/cómo han sido esos intentos?
- 128.** Tienes ideaciones suicidas?
- 129.** Has tenido auto agresiones como por ejemplo cortarse?
- 130.** ¿Cómo te sientes cuando las crisis han pasado?
- 131.** ¿Consideras obtener algo de las crisis/qué es?
- 132.** ¿Tus relaciones afectivas han cambiado a raíz de tu padecimiento/ en qué forma?
- 133.** Suelen acercarte a alguien cuando te sientes deprimido (a)?
- 134.** ¿Qué ha hecho tu familia respecto a la depresión que padeces, te han apoyado/ de qué manera?
- 135.** ¿Cuál es la concepción que tienes acerca de tu padecimiento? (castigo divino, prueba de Dios, herencia, cuestión de suerte, contagio)

Vida sexual

136. ¿Tienes una vida sexual activa?
137. ¿Cómo fue tu primera vez?
138. ¿Estabas convencido (a) de tener relaciones sexuales?
139. ¿Tienes sólo una pareja con la que lo practicas o son varias personas?
140. ¿Cómo son tus parejas sexuales, es decir son conocidos (as) o desconocidos (as)?
141. ¿Cómo calificas tu vida sexual?
142. ¿Has tenido orgasmos?
143. ¿Te has sentido obligado (a) a tener relaciones sexuales?
144. ¿Te has sentido obligado a tener prácticas sexuales sin estar convencido (a) de hacerlas?
145. ¿Has sido víctima de acoso y/o violación sexual/ por quién/consideras que afectó a la practica de tu sexualidad?

Auto concepto

146. Para ti ¿qué significa tu cuerpo?

147. ¿Crees que sirve para algo/para qué?

148. ¿Te gusta tu cuerpo?

149. ¿Qué es lo que más te gusta de ti físicamente emocionalmente?

150. ¿Qué es lo que no te gusta de ti, física y emocionalmente?

Significado de los cinco elementos

151. La tierra (indagar si consume verduras, si ha sembrado, si tiene plantas)

152. La madera (si tiene muebles de madera, qué frutas consume, etc.)

153. El agua (para qué utiliza el agua, si es que la consume)

154. El metal (si tiene muebles de metal, si usa accesorios de)

155. El fuego (para que lo utiliza)

Tipo de vivienda

156. En qué zona geográfica se encuentra tu casa?

157. Es propia o rentada?

158. ¿Con quién vives?

159. ¿Con qué servicios cuenta?

160. ¿De qué material esta construida?

161. ¿Cómo es la distribución de la casa?

162. ¿Tienes jardín o plantas?

163. Está ventilada?

164. Te gusta vivir ahí?

ANEXO 2

TABLA, DATOS GENERALES DE LOS ENTREVISTADOS

ANEXO 3
CATEGORÍAS

1. Emoción predominante –sabor
2. Desarrollo de enfermedades
3. Medicina alópata: tratamientos
4. La comida angustia-miedo; mala combinación
5. Una infancia con maltratos
6. Violación sexual
7. Mi papá es alcohólico
8. Ya no quiero vivir
9. La soledad y la culpa me acompañan
10. Una fuga: el alcohol y otras drogas
11. Evadiendo la responsabilidad
12. Relaciones de dependencia/destructivas
13. Complacerte es mi prioridad

14. me deprimó porque...

15. ¿Cómo vive sus crisis?

16. Ayuda que ha solicitado (AA) entre otros

17. Cómo concibo mi cuerpo

ANEXO 4

TABLA DE CATEGORÍAS POR CASO

ANEXO 5
ENTREVISTA

Realizada por: López López Guadalupe (G)

Entrevistada: Liliana (L)

Edad: 30 años

Ocupación: estudiante y ama de casa

Estado civil: casada

Duración: 1 hora con 40 minutos

G. Sabes cómo se sentía tu mamá cuando estaba embarazada de ti, emocionalmente?

L. No, nunca le he preguntado bueno si le pregunté una vez pero nunca me quiso contestar

G. Y tu papá

L. Mi papá no estaba con ella de hecho porque siempre viajaba por el trabajo

G. ¿Sabes cómo era su alimentación?

L. No, tampoco

G. Entonces, pero tus papás vivían juntos?

L Si

G. ¿Cómo era la relación que llevaban ellos?

L. Pues cuenta mi mamá que este, pues que si se veía y todo pero que no, de hecho no había mucho amor, no había apapachos, no había besos, no como una pareja amorosa, yo creo que era como una pareja de costumbre

G. Sabes si discutían o peleaban o algo así?

L. Discutían y peleaban hasta donde sé, mi mamá cuenta que la trataba muy mal, era muy borracho mi papá, pero hasta ahí no cuenta más mi papá de lo que pasó hasta ahí

G. No sabes si la golpeaba?

L No golpearla no, pero si discutían mucho

G. Ya, sabes si tuvo alguna complicación durante el embarazo?

L. No, bueno cuando yo nací cuenta mi mamá que yo pesé 5 kilos, que no es cierto

G. jeje

L. Porque yo después lo ví donde te ponen la patita es como una huellita que te van, ay pesé 3 kilos o 2 46 pero si que era una niña muy, muy grande

G. El parto fue natural, fue cesárea, se usaron fórceps?

L: No, fue natural

G. ¿Te amamantaron?

L. Si

G. Durante cuánto tiempo?

L: No sé

G. ¿Sabes si eras enfermiza cuando eras pequeña?

L: Si, de hecho si, siempre de las anginas y de la garganta siempre padecí mucho

G. mji ¿Quién te cuidaba?

L. Por lo regular, las muchachas porque mi mamá trabajaba ella tenía una conasupo y siempre había, vivíamos en la casa de mi abuelo, de mis bisabuelos y este y siempre teníamos servidumbres que era las que siempre me cuidaban yo recuerdo o sea tengo varios recuerdos que cuando yo tenía viruela o tenía algo así siempre eran las muchachas, mi mamá casi no había un contacto con ella, muy, muy cercano

G. ¿Cuándo la veías entonces?

L. Eh en las noches por lo regular

G. ¿Cómo, recuerdas cómo eras corregida cuando eras pequeña, cómo te educaban?

L. Si, si lo recuerdo muy bien, mi mamá siempre fue muy autoritaria así de has esto has aquello, acomoda esto, o sea siempre dando órdenes pero ella nunca asumía esa responsabilidad como tal o sea del, del hogar o de cualquier cosa o sea siempre delegaba las funciones a los demás y a mi me marginaba mucho en ese sentido porque ella fue marginada de niña porque fue hija única de 9 hermanos, entonces siempre me marginó mucho con el quehacer sobre todo y tu tienes que atender a tu hermano y tu tienes que hacer esto, fíjate se ocupaba de la comida, salía a la tienda, venía a la casa, se ocupaba de la comida y se iba y nos dejaba entonces nos hacíamos responsables este, desde muy pequeños y las labores del hogar las inclinábamos el y yo, sobre todo más yo

G. ¿Por ser mujer?

L. Por ser mujer, como que me marginaban más

G. ¿Qué posición llevas en tu familia?

L. Soy la más pequeña

G. ¿Cuántos hermanos tienes?

L. Uno nada más

G. ¿Sabes si fuiste planeada?

L. No, no sé si fui planeada la verdad no sé

G. ¿Cómo, cómo era tu alimentación cuando eras muy pequeñita?

L. Era, era, comía lo que la región daba por ejemplo calabacitas, quelites, pero también hubo momentos en los que comía muchos jugos del valle y comía pingüinos o algo así, por qué? Porque luego mi mamá no llegaba para hacernos de comer o a veces nos íbamos a la casa de mi abuelita que tenía un restaurante comíamos ya nos alimentaban, ya después cuando mi mamá tuvo su carro

G. Entonces dónde vivían en ciudad o provincia?

L. En provincia, en Villa del Carbón, bueno estuvimos en otros lugares de más pequeños pero no lo recuerdo, o sea sé donde pero no recuerdo los lugares, pero ya cuando mas gradecitos ya tengo un recuerdo muy vago de que vivíamos en un lugar donde había como un hoyo y que cuando llovía caían chorros y chorros de agua y tenía yo como 4 años mas o menos y no se me olvida

G. ¿Cómo era la casa, no te acuerdas?

L. Era como de tabique, con teja, después de ahí nos fuimos a Matamoros Tamaulipas tenía como 6 años iba yo en el kinder, recuerdo a mis compañeros, recuerdo a mis amigos, recuerdo que me gustaba mucho pararme en los hormigueros y sentir la sensación, de hecho me gustaba que me picaran y de hecho sentir la sensación de la calentura me gustaba y recuerdo que mi mamá me sacaba corriendo y me metía a bañar, me gustaba la sensación de las hormigas

G. ¿Con quiénes vivías con abuelos paternos o maternos?

L. Ahí vivíamos a parte no vivíamos en Villa del Carbón vivíamos en Matamoros Tamaulipas, después de ese lugar ya vivimos con mis abuelos maternos, con mi abuelita, primero fue Tamaulipas y luego Villa del Carbón fue corriendo mi vida

G. Son de Tamaulipas?

L. No mi papá es de Chihuahua y mi mamá es del Estado de México pero como a mi papá lo mandaban a diferentes ubicaciones como viaje entonces teníamos a donde llegar a vivir, por eso era rotación de lugares

G. En qué trabajaba?

L. En bodegas rurales de la conasupo

G. Aja

L. El era ingeniero zootecnista entonces se encargaba de diferentes zonas entonces por eso de hecho a mi papá casi yo nunca lo veía mas que los fines de semana ya en Villa del Carbón o este o a veces los miércoles, de muy pequeñita casi no lo veía, lo veía muy esporádicamente

G. Porque todo el tiempo estaba trabajando?

L. Si, todo el tiempo estaba trabajando

G. Me dijiste hace rato que tomaba no?

L. Si

G. ¿Lo viste muchas veces tomado?

L. Lo vi en dos ocasiones cuando ya vivíamos en Villa del Carbón me acuerdo que hubo un problema muy fuerte entre mis abuelos y mi papá, mi papá le quería pegar a mi mamá y mi mamá sacó la pistola y lo recuerdo muy bien y este y lo sacaron los abuelos de la casa, de hecho mi papá me gritaba por la ventana porque ahí estaban los balcones, que le ayudara y yo muy pequeña recuerdo que

agarré una cuerda de esas para brincar que se le eché por un hoyito pequeño este para que el se metiera entonces a mi me causaba dolor

G. Claro

L: Pero no entendía porque estaba pasando esta situación y llegaba mi papá muy tomado, o sea si llegaba tomado, después de ese recuerdo jamás, jamás, bueno ya después de mas grande se tomaba unas copas, pero después de eso ya no lo vi tomado a tal grado

G. Y siempre que estaba tomado era agresivo?

L. Si, era muy, muy violento

G. A ti te daba miedo?

L. La verdad no lo recuerdo, no lo recuerdo

G. ¿Cómo sabías que era agresivo?

L. Yo veía que agredía mucho a mi mamá

G. ¿Cómo la agredía?

L. Física y verbalmente o sea física de que se iba y se la agarrara y la sacudía pero nunca vi que le diera una cachetada eso si no, que le gritaba y le decía un montón de cosas pero así de otra manera no

G. Con quienes comías cuando eras muy pequeña?

L: Bueno comía en la casa de mis abuelos, con mi abuela, con mis tíos, eh con mi hermano que pues siempre comíamos con mi hermano, con mi mamá pues a veces cuando llegaba o con las muchachas o a veces sola

G. Cómo te trataban las muchachas que te cuidaban?

L. Bien, me trataban bien

G. ¿Qué emoción es la que más experimentabas mientras comías?

L: Cuando comía me sentía sola, soledad mucha soledad como que si sentía esa falta de la familia o sea el vínculo familiar sentía esa falta de, por ejemplo luego me invitaban a comer a la casa de mis amigos y siempre estaba la familia reunida, para mí era muy importante y en mi familia no se daba

G. ¿Qué alimentos comías regularmente?

L. Verduras, siempre he comido verduras, papa, pollo, huevo, antes tenía un problema de que era muy gordita y de niña todo mundo me lo recalca que la gordita, la gordita, de hecho si tenía apodos me decían pitufina en la, porque estaba chaparrita y gordita y me decían, este bueno no me acuerdo pero me decían nerd porque traía braquets, usaba yo lentes y estaba gorda, estaba yo muy gorda, de hecho mi mamá me lo remarcaba mucho, es que estás gorda, es que eres muy gorda, ella siempre porque ella es muy delgada, muy, muy delgada entonces siempre me remarcó eso, de hecho cuando cumplí 15 años antes de cumplir me obligó a, me sometió a meterme así ejercicios muy fuertes para que bajara de peso

G. Y ¿cómo te hacía sentir eso?

L. Este, mal porque me sentía yo este como obligada y llegó un momento en el que eh que decía tengo que comer y hacer ejercicio entonces llegaba comía rapísimo y tenía que caminar como 20 minutos porque el pueblo me quedaba lejos y este ya en lo que se me bajaba la comida, hacia yo karate y después aerobics

G. Mji ¿por qué eras gordita?

L. Pues comía mucho, siempre he sido de muy buen comer, yo, siento que todo lo canalizaba en la comida o sea esa falta de cariño la comida, la comida, la comida siempre entonces era como una forma de rellenarme no?

G. Claro ¿cuántas veces comías al día?

L. Uta un buen jaja como unas 10 veces

G. O sea las tres comidas que todos hacían y aparte tu comías entre comidas

L. Si entre comidas si comía

G Y ¿qué comías?

L. Porquerías que las gomitas, los dulcecitos, tacos, comía muchos tacos en la noche

G. ¿Cuál era tu sabor favorito?

L. Eh lo salado

G. Entonces ¿cómo fue tu experiencia en la escuela?

L. En la secundaria?

G. No, cuando eras más pequeña

L. Pues si tenía mucho conflicto, mi mamá para empezar nunca me compró un sweater de la primaria no? Ella los tejía entonces yo decía ay no por qué no? Jaja este y era eso y lo recuerdo muy bien y a parte tenía muchos compañeros que se la pasaba todo el tiempo molestándome ay que la pitufina y que esto y lo otro y me ponían a llorar porque me ponían hasta enfrente que porque estab chiquita, porque estaba chiquita y siempre porque siempre la molestia y tenía una compañera que era la más presumidilla del salón aja como me caía gorda y hasta la fecha no?

G. jaja

L. Aja tenemos pique y ella va bueno frecuenta el pueblo y según ella que me quiere ver y yo aja y el pique fue hasta la preparatoria, siempre hubo pique en todos los sentidos desde el kinder íbamos hasta la preparatoria, nos veíamos diario para esto era como que la riquilla del pueblo como que la popular, yo también era muy popular pero su grupo era de las fresas y yo era de que soy amiga de todos

G. Tenías amigos?

L. Si, desde el kinder hasta la fecha

G, La secundaria cómo fue?

L. La secundaria fue, de hecho el primer año yo ni sabía que era la regla y eso por mucho que te dan información mi mamá no me hablaba de ese tipo de cosas, era así como que

G Prohibido

L, Aja prohibido y el día que me bajó pensé que me está pasando me estoy desangrando y me ponía bien nerviosa entonces ya mi mamá llegó y “ten ponte algodón, ya eres mujer” pero no me dijo ni por que, ni como, ni cuando, ni nada entonces yo esta me sentía súper mal ,mal, mal pedo, sexualmente súper mal educada hasta la fecha ella tiene muchos conflictos con ese tema

G. Cuando estabas pequeña digamos en la época de la primaria, ¿cuál era la emoción que mas predominaba en tu vida?

L: Tristeza y soledad, mucha soledad

G. ¿Por qué te sentías sola?

L: Porque no tenía a mi papá cerca y mi papá fue como mi punto de apoyo y siempre para todo mi papito, mi papito, mi papito, mi mamá no, mi mamá era más fría me relegaba mucho así de quítate, hazte para allá

G. Y si era asi directo de que por ejemplo te le acercaras y ella te reachazara?

L. Si ella me rechazaba y mi papá no el me abrazaba y me decía que me quería, de hecho es con mi papá que tengo más contacto

G. Y cuando eras adolescente, eran las mismas emociones?

L. Si, si eran las mismas emociones si de hecho cuando yo ya trascendí a la adolescencia que pasé la secundaria ya en la prepa, en la prepa tenía yo mucho conflicto, mucha depresión, ya no iba yo a la escuela, ya nadamas iba yo una vez a la semana, este aun así yo no sé como pasé la prepa

G. Comías, no comías?

L. Eh, medio comía eh me la pasaba durmiendo eso si lo recuerdo bien, duermo, duermo y duermo

G. ¿Qué mas dejaste de hacer aparte de no ir a la escuela?

L. Pues actividad: ya no iba a los ejercicios, ya no, como que no me llenaba nada, de hecho en la prepa tuve mi primer novio, fue cuando ya lo había tenido, me decepcioné de él porque el chavo este se enamoró de la de otro salón y hubo conflicto y este y era el pique por algo no? Y este y lo que ella quería tener yo lo quería tener y lo que yo lo quería tener ella lo quería, o sea, viceversa yo andaba primero con uno y ella me los quitaba, y yo a ella y así cuando tuve mi primer amor pues me decepcioné mucho no?

G. ¿Cómo era la relación?

L. Pues lo conocí por mi prima porque mi prima andaba con su primo y yo le hacía el paro de que se vieran como ella era menor de edad y es ya estaba mas grande pues ya ella tenía 14 años por eso yo salía y ya ahí lo conocí y empezamos a salir y todo y se dio la relación pero fue una relación pero a escondidas

G. Porque te regañaban en tu casa o por qué?

L: No, pues nadie sabía en mi casa porque nadie se ocupaba de mí, mi papá lejos, mi mamá en su tienda, mi hermano igual no? En su mundo ahora si que cada quien por su lado

G. ¿Cómo fue la relación antes de que eso pasara?

L. Con el fueron pocas veces que nos vimos, fue de besito así de adolescentes de hecho con el me dí, no es cierto fue con Fidel que me dí mi primer beso pero Fidel me gustaba porque iba al karate y estaba muy guapo el niño, por eso y luego Aldo si me clavé mucho, pero era así de besito y abrazo y nos veíamos, el vivía en aquí en México y yo el Villa entonces cada que se frecuentaban mi prima y el otro nos veíamos nosotros

G. Claro

L. jeje si y ahí en el pueblo nos escondíamos y pues si yo me enamoré mucho, mucho como que si me pesqué de eso, alguien por fin me daba un poquito de amor y me agarré y me clavé, me clavé mucho, yo sufrí mucho, mucho, mucho tiempo

G. ¿Cómo cuánto tiempo estuviste así por eso?

L. Como dos años y medio sufrí, ya después dije ¡bueno ya basta! Ni me pela anda con la otra y tal, tal, tal y ahí fue cuando ya yo empezó el desmadre, empecé a salir con un chavo, con otro chavo, este con la primer persona con la que me dí mi primer faje fue con el pájaro, un chavo súper mayor que yo, Alejandro como 7, 8 años mayor que yo, nunca se pasó de lanza y de de nada pero nada mas hubo faje entre ropa jamás me tocó ni nada, nunca, nunca, nunca iba mas allá y después de él, anduve con su primo, mi mejor amigo para esto yo tenía muchos amigos, muchos, muchos amigos, a mi me gustaban los chavos de México, no me gustaban los de Villa, me gustaba lo diferente si yo decía, es que me gustaba lo diferente y tenían otro tipo de ideas, entonces ahí si ya empezó el desmadré porque ya me empecé a dirigir a o sea el faje ya sin ropa, nunca hobo una penetración ni nada pero ya era de ay ya mas adentrado el desmadré y después de eso ya fue con Jordi mi mejor amigo no me gustaba para nada, el no me gustaba para nada y todos ay hazle caso que está enamorado de ti, nos llevábamos a toadísima madre, éramos uña y mugre nos contábamos todo me

decía oye es que mira le hice esto a mi vieja, ay oye no seas manchado y siempre fui como que el grupo de hombres y yo la única mujer ahí, entonces era de que Lili oye es que me gusta aquella, era yo lleva y trae, pero de ahí en fuera puros frees, puros frees ah pero era puro guapo

G. Claro jaja

L. jaja entonces llegó el momento en que ya por ejemplo niños de dinero, tenía que tener dinero o sea los catalogaba por dinero y por guapos, tenía yo un vecinito que tenía una casa preciosa y este también fue mi novio, el si fue mi novio, este nunca se pasó de listo conmigo ni nada pero este, eso si era muy celoso, muy celoso, súper celoso y hasta la fecha o sea lo sigo viendo y todo y me ha mandado recadillos y yo o sea tranquilo yo ya tengo una vida a parte, este si es político el tipo este y le ha ido bien en la vida, con Jorge por ejemplo se casó, se divorció, el cuate tuvimos una relación padre pero ya al final fue muy tormentosa porque me engañó con otra, me engañó

G. Pero si no te gustaba ¿por qué anduviste con él?

L. Pues nada mas por desmadre o sea como pus orale, pero el desmadre duró un año y el desmadre es que yo me enamoré, el desmadre es que con este cuate después de lo que pasó, este con el tuve mi primera relación de hecho fue como que fue así media forzada porque yo ya no quería

G. Aja

L. Yo dijo, no, mejor no y el dijo a como de que no, entonces ahí, d e ahí se me vino una depresión muy, muy fuerte porque yo dije chin yo ya no soy lo que quería ser y, y el me engañó con otra chava que era una de mis amigas que fue en mi casa y pues ya nos separamos por ese evento

G. ¿Cómo te sentiste esa vez que te obligó?

L: Mal, muy mal, lo hicimos esa vez en su bocho y me dijo ándale que no se que y yo le dije es que jamás he andado, jamás he, que el ya lo había hecho y fue mentira porque años después me enteré que el también era su primera vez, este fue muy doloroso para mí, doloroso en el sentido físico y doloroso en el sentido emocional, me pegó mucho ahí me perdí, me perdí completamente porque ya era en mi casa no? Ya era en cualquier lado y después de eso que supe que me engañó y que me dejó y que todo pasó, este fue más tormentoso para mi porque me empecé a hacer ideas de que nadie me va a querer, este por haber perdido la virginidad, era horrible para mí, me sentía sucia, me sentía mal, mal pero conmigo misma! Mal pero lo aceptaba, o sea llegaba un momento en que decía ¿qué pedo de mi vida no?

G. Mji

L. Me quise suicidar, llegué al suicidio cuando me dejó, me tomé unas pastillas, este, este pero si aparte se me vino encima lo del divorcio de mis papás y después del divorcio, '¿qué cosa ocurrió? Me asaltaron, me golpearon

G. Ay

L. Bueno, este me abrieron la cabeza y no me tocaron nada eso si, me apuntaron con una pistola a mi mamá también o sea se me vinieron como una mala racha y este entré en una depresión gruesísima

G. ¿Tomabas antidepresivos?

L. No

G. Tomabas alcohol o alguna otra droga

L: ¡Alcohol! Mucho alcohol ahí si, entonces yo ya empecé a

G. ¿Cuántos años tenías?

L: 17 Entrando a 18 o sea el alcohol cañón, o sea eran borracheras de casi hasta morir casi hasta vomitar, este y el desmadre, el desmadre me empezó a valer madre la vida y este me fajaba con cualquiera, no tenía relaciones pero si me fajaba, me llegué a fajar con el hermano de mi ex novio, este el que tanto me caía gordo, el que tanto me odiaba en la vida fue con el y después se supo todo y su hermano me fue a reclamar y me dijo que era una golfa que yo me había acostado con él y yo tranquilo porque no fue así y ya nos separamos mucho, entonces yo salgo de Villa del Carbón, me voy a vivir a la ciudad de Toluca y este y me separo completamente de eso, de mi mamá me goleaba, me humillaba, este me decía lárgate ya no te quiero, te odio

G. Pero eso fue desde siempre o

L. No, ya cuando estaba más grande, ya tenía yo como 17 años, vete con tu papá, o sea porque tenía la preferencia con mi papá siempre hubo la humillación con ella no? Me gritaba, en una ocasión me cacheteo y me sacó de la tienda

G. Por qué fue?

L. Porque tenía mucho coraje contra mi papá y como yo estaba con mi papá y me fui a vivir a Toluca con mi papá porque el trabajaba en Toluca y ahí fue cuando mis papás se divorciaron pero si fue muy tormentoso porque se golpeaban, ahora si ya se golpeaban, se correteaban con cuchillos, se amenazaban con pistolas a ya matarse

G. Si, no era nada fácil estar viendo algo así no?

L. Exactamente ya era una situación difícil que tolerante no? Entonces este todo eso me afectó mucho

G. ¿Por qué se divorciaron?

L. Porque mi mamá engañaba a mi papá, hasta después yo me enteré y así fue andaba con un chavo más chico que ella y este pues mi papá se enojó, entonces pasa esto yo me voy a vivir a Toluca eh ahí en Toluca me olvido de todo, me separo de la gente, me separo de Villa del carbón mucho y ya

G. Antes de irte a Toluca, seguías estudiando?

L. Si yo trabajaba y estudiaba, trabajaba en Carrefour como cajera patinadora y luego ya me metí a lo que fue la universidad este también fue muy dolorosa para mi la universidad porque no entraba y ya mi papá me pagó una escuela de paga y ya pues como que me aliviaron pero pues era el desmadre de los cuates, de hecho ahí empecé a salir con una persona que se llama Daniel que fue el que más me arruinó la vida, bueno me la arruine yo verdad, pero el ayudó porque o sea igual empezó el desmadre, otra vez las relaciones sexuales pero grueso

G. Antes de esto, bueno el tiempo que me dijiste que te sentiste depre y que ya no ibas a la escuela, como ¿cuánto tiempo duró eso?

L. Como medio año un semestre porque fue en sexto semestre de la preparatoria

G. Cuando te tomaste las pastillas fue el único intento de suicidio que tuviste más?

L. No, fue el único intento y pus ya después de eso dije el desmadre de que me fui de villa del Carbón, o sea me deja mi novio, me asaltan, mi familia se está desintegrando y yo ah ya con el alcohol

G. Aja ¿cada cuánto tomabas?

L. Cada fin de semana con mis amigos

G: No te decía nada tu papá?

L. No mi papá ni siquiera se pero, mi mamá nunca estaba, mi papá los fines de semana llegaba a descansar nada mas era dame, agarraba las llaves del coche y nada mas me iba o sea ni a dónde vas ni permiso, o sea nosotros nunca fuimos de pedir permiso, entonces pues ahí empecé a decaer, o sea decaí en el alcohol, decaí en lo sexual, decaí en todas las facetas iba en primer año de la universidad todo bien no? Y de repente otra vez Jordi no? Regresa a mi vida

G. Te fue a buscar o cómo fue que se encontraron?

L. Nos encontramos en una fiesta en Villa, porque yo dejé de venir dije hasta aquí, dejé de frecuentar y en una fiesta no pues que va a haber una peda, para esto a mi me acababan de operar y llegué y el me dice ay que te extraño, yo iba ya con mi novio en una de esas me agarra y me besa! Me besa en la boca y el otro chupe y chupe volteado

G. jaja

L. Y yo así de que pedo espérame y es que yo te quiero y me equivoqué y yo le dije yo vengo con alguien más y le dejé de hablar y luego yo iba y no le hablaba muy orgullosa y llegué igual con Milton en la mañana a la casa y pues nada mas estaba mi hermano en mi casa porque mi papá ya ni llegaba a dormir y este tuvimos relaciones y ese día yo me embaracé, me embarazo, bueno me entero 3 meses después, según yo ya me iba a cuidar y que no sé que

G. Y por qué 3 meses después te enteraste?

L. Ah porque estúpidamente decía bueno no me baja la regla ah será luego no? aja ya estaba yo embarazada

G. Y no tenías síntomas clásicos que dicen que tienen?

L. Nada, para nada y me decepcioné mucho de mí, me decepcioné mucho de mí y dije ¡puta que voy a hacer! no? Eh en ese momento el me dijo lo tenemos o no? Así de plano y yo no manches! Es mi bebé no? Tuve que dejar la escuela, dejé la universidad, me casé, cuando me casé yo no me quería casar pero este mi papá de alguna manera me obligó

G. ¿Qué estabas estudiando?

L. Este, administración de empresas, esta en Administración de Empresas y me obligó y se acabó todo, se me acabó la escuela, se me vino una racha para mí, cuando yo me casé, este el papá de mi hija era muy alcohólico, demasiado, demasiado borracho creo que hasta era drogadicto este, me pegaba, en horas de casada porque fuimos a un antro el fulano estaba bailando con otras viejas o sea yo me casé en la mañana y al rato en un centro nocturno me la pasaba yo llorando

G. Aja

L. O sea horas de casados y yo dije no es posible desde ahí empezó mi martirio, embarazada pues éramos pobres porque o sea él no trabajaba, este

G. ¿Cómo vivían entonces?

L. Vivíamos de arrimados en casa de sus papás de él, este su papá era alcohólico, su mamá pues siempre trabajaba para mantener a la familia, su mamá era, este la

matriarca se podría decir, este 5 o 7 hermanos no recuerdo bien, pero ella era la que, hubo un momento en que comíamos frijoles y arroz diario, yo me encargaba de hacer la comida y de limpiar, como criada has de cuenta me tenían no? entonces dejé todo eso por cambiarlo por alguien no? Y de alguna manera si me afectó mucho, yo odiaba mi bebé (se cristalizan sus ojos) o sea yo decía lo que tuve que dejar sólo por este, pues me quejaba de todo eso y pues de alguna manera si me afectó mucho no?muy, muy cañón, de hecho cuando nació mi hija yo la rechazaba mucho, el pegaba, el me golpeaba, el me violaba, me humillaba, me quitaba el dinero después de que yo entré a trabajar la niña ya tenía como un año, fue una relación muy tormentosa, muy, muy tormentosa, me entró bulimia junto con anorexia, me entró depresión, lo engañé con otro hombre porque el me engañó con otra mujer, al final nos dejamos y terminamos muy mal, muy, muy mal

G. Intentaste buscar ayuda?

L. No, mi papá vivía en Estados Unidos, mi mamá en Villa del Carbón y no me querían ayudar, mi hermano en Ciudad Juárez, o sea estaba completamente sola, completamente sola, si pero fue muy doloroso

G. Y ¿con quiénes comías?

L. Ahí en esa casa? Pues a veces sola, con mi bebé o con quien estuviera

G. ¿Qué emociones experimentabas?

L. De, ahí de muchas emociones o sea tenía angustia, tristeza, coraje sobre todo mucho coraje, este mucho odio, odio, asco, mucho asco por muchas cosas y el me obligaba a hacer muchas cosas

G. ¿Qué te obligaba a hacer?

L. Sobre todo sexual, orales, este muchas, muchas cosas sexuales, llegaba muy borracho al otro día a las 9 de la mañana, no me daba ni un quinto, no trabajaba, lo que nos daban sus papás o lo que nos ayudaba era lo que salía para la leche de la niña}

G. Aja

L. Nos regalaban ropa o sea fue una situación dura y difícil

G. Aja, ¿cuál era tu sabor favorito?

L. ¿En ese momento? Lo dulce, lo dulce

G. Y ¿cómo fue que te recuperaste de la bulimia?

L. Eh pues después de eso de la bulimia y la anorexia o sea cuando yo lo dejé a él después de 5 años

G. ¿Por qué fue, porque ya no lo aguantabas o por qué?

L. Porque ya no lo aguantaba en primera, dos porque conocí a alguien más que me daba cariño era un hombre casado y andaba yo con él y este pues igual otra relación tormentosa no? Igual un desmadre porque yo me empecé a meter hasta con sus hermanos, entonces ahí salí corriendo de Toluca o sea huí de ahí de esa ciudad, me regresé a Villa del Carbón me regresé sola sin mi niña, me quitaron a mi niña

G. ¿Quién se la quedó?

L. Su papás de él

G. ¿Todavía la tienen ellos?

L. Si todavía la tienen ellos, este salí huyendo o sea era mi vida o la de alguien más no? yo no tenía trabajo, yo no tenía muchas cosas, me quitó el carro, parte del departamento que se había construido, me quitó muchas cosas, me quitaba el dinero me estafaba, entonces todo eso repercutió mucho sobre todo en la anorexia mucho, mucho (se escucha su voz con tono de tristeza)

G. ¿Fuiste al médico?

L: No, no tenía dinero para ir al médico

G. Entonces cómo fue que te recuperaste?

L. mm en ese momento conozco yo, bueno a Oscar ya lo conocía de años y el me invitó aquí a Victoria, vivía yo en Villa del Carbón, a no vivía a yo todavía en Toluca ya tenía yo trabajo trabajaba en un partido político y me invitó y me dijo, este te invito a un grupo y yo dije yo que diablos voy a hacer allá, vamos, pus órale va guey

G. Mji

L. Y yo llegué aquí a Victoria a partir de este momento empezó mi recuperación porque de ahí pa fuera ni lo intentaba

G. Cuando te regresaste a Villa ¿con quién vivías?

L. Con mi papá y con mi abuela, pero también mi abuela siempre ha sido muy, o sea me marginaba mucho

G. La abuela?

L. Si mi abuela materna pero muchísimo, muchísimo toda la vida fue un martirio como a mi mamá, “dale de comer a tu hermano, sírvele a tu hermano” siempre atiende al hombre no?, nunca hubo un abrazo siempre le digo ¿por qué nunca me has dado un abrazo? De hecho la relación con ella ha sido de no te veo, no te conozco o sea si te mueres que bueno y si no también

G. Y le preguntabas entonces por qué no te abrazaba

L. Aja le preguntaba, le decía ¿por qué no me abrazas, por qué no me besas como las otras abuelas?

G. Siempre se volteaba y decía este, se hacía la loca, no me quiere o sea para el trabajo si me quería pero para darme un abrazo, si me daba dinero, porque si me daba dinero cuando yo le ayudaba o sea era a parte de lo de mi trabajo pero yo lo que no quería era dinero no? quería un abrazo, un beso, que alguien me apapachara, que alguien me entendiera, mi mamá era igual o sea y ya después de todo lo que pasé y de todo lo que viví ya después quería recuperar a mi hija y le pedí ayuda a mi mamá y mamá me dijo: “no te puedo ayudar, estoy muy pobre” y de ahí ya me caí mucho en la depresión

G. Aja

L. En el alcohol, sobre todo en el alcohol

G. Seguías tomando entonces, tomabas sola o con amigos?

L. Con amigos

G. Mji igual era cada fin de semana?

L. Cada fin de semana

G. Y tu hija entonces nunca intentase ya después recuperarla o

L. Si lo intenté pero también no era correcto que estuviera conmigo en primera porque yo era una persona que viajaba mucho, dos

G. En qué trabajabas?

L. Yo trabajaba en un partido político, no tenía tiempo yo todo el día trabajaba o sea yo entraba a la 5 de la mañana, salía a las 2, 3 de la mañana, estaba como asistente de un diputado federal y era de que no tenía tiempo de verla, no tenía tiempo de nada y para mi también se me hizo fácil agarrarme y decir te quedas en un lugar seguro porque la veía su abuela paterna y este que estarla moviendo de un lado a otro y aparte traía un desmadre muy cabrón en la cabeza, desmadre sexual, desmadre de alcoholismo y en el medio en el que me desenvolvía pues con más razón no? entonces por eso

G. Mji, ¿qué emoción experimentabas en tu trabajo?

L. Eh ¿qué emoción experimentaba? Frustración

G. ¿Por qué?

L. Porque a veces había cosa que yo las quería hacer y que no las podía hacer porque me limitaban o sea yo quería hacer mas pero me controlaban, sentían que no tenía esa capacidad

G. Después entonces seguiste trabajando ahí?

L. Eh de hecho ahí salía yo con una persona y lo dejé de plano porque también era un casado y también tenía un desmadre y dije no ya

G. Cuánto tiempo estuviste allá?

L. Como 2 meses y lo dejé y dije no, con la pena fue cuando ya me fui para Villa definitivamente

G. ¿Por qué era tormentosa también la relación?

L. Ah porque la esposa me hablaba para amenazarme y así un montón de cosas este cuate también traía un desmdre bien canijo o sea decía que también era depresivo ah yo dije ¿qué pedo? O sea estoy loca yo pero ya no? Para cometer tanto error y ya decidí dejarlo renuncié y aparte de que renuncié ya me fui a Villa y ya dejé po la paz eso

G. Oye y a las escuelas que fuiste todas fueron privadas?

L. No eran de gobierno la única privada fue la universidad porque yo quería ir a una universidad de paga

G. ¿Por qué?

L. No sé porque sentía que era otro estatus mis amigos iban a escuelas privadas entonces como que me quería poner al nivel y ser como ellos no

G. Si y después de que dejas a este chico dejas de trabajar e el partido?

L. Si te digo y me fui para Villa del Carbón, me refugio completamente estuve un tiempo y después de eso ya conozco al hermano de Oscar, este anduvimos también, el es más chico que yo, tuvimos una relación dura muy difícil, sin querer

me embarazo y pierdo a mi bebé (se cristalizan sus ojos) bueno para esto yo vivían con sus papás en calidad de arrimada

G. ¿Cómo se conocieron?

L. En una fiesta, pero para esto yo dure un año de no andar con nadie

G, Pero tenías encuentros con alguien o algo

L. No, nada de plano, uno de mis amigos quería conmigo pero no le hice caso, ah bueno si tenía un encuentro con alguien se llamaba Ricardo, se llama Ricardo y este salía yo con el, era un chavo de mi edad y este tenía trabajo y todo y el se iba a casar tenía su chava y todo y lo dejé

G. Tú en ese tiempo trabajabas?

L. Si, yo vendía cosas, gelatinas y todo eso o y le ayudaba a mi abuela en su restauran todos los días entonces empecé a juntar dinero pues ahí comía, no gastaba pasaje, juntaba mi lana y llegaba un amigo: "oye tengo mercancía" pues échala y yo la distribuía y ya ganaba más entonces siempre, nunca me quedaba sin dinero, a mi hija no la veía y ya fue después cuando llegué aquí a AA y pues conozco a el todavía no me caso con él pero llevamos 6 años juntos

G. Se conocieron en una fiesta y luego ¿cómo fue la relación?

L. El me empezó a frecuentar en Villa y ya solitas se fueron dando las cosas

G. Y ¿Por qué dijiste que había sido una relación difícil?

L. Porque su familia no me aceptaba porque sabían que yo tenía una niña y como el era más chico que yo, o sea es 5 años más chico que yo, entonces hubo mucho conflicto, o sea casi, casi llegaba yo y lo pervertía pensaban que me aprovechaba

(la entrevista se interrumpió ya que Liz se tenía que ir)

G. ¿Cuál es el sabor que preferías en la etapa de la adolescencia?

L. Dulce

G. ¿Con quiénes comías?

L. Pues sola por lo regular o con mi abuela

G. Y qué emoción experimentabas regularmente mientras comías?

L. Soledad, si me daba mucha tristeza y soledad

G. Aja ¿cuántas comidas hacías al día?

L. Eh medio desayunaba porque nadamas me tomaba un vaso de leche o lo que hubiera y comía y a veces senaba pero muy rara la vez casi no senaba

G. ¿Cuáles eran los alimentos que más comías?

L. En la mañana un vaso de leche nadamás, con chocolate o cualquier otra cosa y en la tarde pues ya una comida o me llevaba mi mamá o nos ibamos al restaurante de mi abuelita y este en la noche me echaba mis tacos a veces

G. Eh y la emoción que predominaba en tu vida en general?

L. Pues mucha soledad, tristeza y sobre todo si me deprimía un buen, así muchísimo, me deprimía mucho

G. ¿Qué hacías cuando te deprimías?

L. Pues me dormía, dormía mucho

G. Dejabas de comer o seguías comiendo?

L. Este si, si dejaba de comer este pero si me dormía, me dormía, a veces la mayoría de las veces si me daba mucha ansiedad y comía y comía, y comía, comía compulsivamente, comía cualquier cosa y lo que fuera me comía

G. Aja, ¿te enfermabas de las vías respiratorias o del estómago?

L. Si de la garganta, de las amígdalas siempre

G. Y tomabas algo para?

L. Si me ponían inyecciones siempre de penicilina de hecho me dañó porque me hice alérgica a ese medicamento

G. Eh me habías dicho la vez pasada que te operaron pero no me dijiste de que

G. De me operaron de la apéndice en ese yo ya estaba más grande, vivía en Toluca y estaba ahí mi hermano y mi papá se había venido de trabajar en Texcoco, eh yo me acuerdo que esa ocasión estaba yo en la escuela pero estaba menstruando y lo asocié con el dolor de la menstruación y dije me duele por la menstruación porque me daban dolores muy fuertes y este después de eso se me vinieron dolores muy fuertes y ya no aguantaba y yo me regrese de la escuela, me acuerdo que tenía clase de derecho y ya no la cursé, entonces cuando ya llegué a la casa era de vomitar y vomitar, me sentía yo super mal, para esto en ese entonces mi novio era Milton, no? El papá de mi hija y el me llevó al hospital y cuando yo llegué al hospital me dijeron que era, que era apéndice y que había que

operar de inmediato entonces no había quien mi hermano ya había salido de la escuela, mi papá estaba en Texcoco y el firmó la responsiva de que me operarn de hecho cuando ya llegó toda la familia yo ya estaba operada ya había salido del quirófano, o sea

G. Mji, pero por qué, qué tenías?

L. Mucho dolor, de hecho ya no podía caminar, me dolía la pierna, era esta la derecha y mucho dolor en la parte baja del abdomen

G. Mji, hubo, bueno coincidió con algún evento importante en tu vida, un problema, emociones?

L. No ese día me dio de repente

G. O sea un día te dio así nada más o ya tenías dolores

L. No, nada mas un día me empecé a sentir mal

G. Eso como a los cuántos años fue mas o menos?

L. mm yo tenía como 18 años

G. Aja y luego me dijiste que habías tenido bulimia y anorexia no?

L. Si ya después de más grande o bueno el problema que siempre se me presentaba era el peso porque desde niña siempre me lo marcaban mucho, que estaba yo gordita, que estaba yo gordita y este llegó un momento en que de plano dejé así de comer porque ya decía yo que todos, todo era miles de calorías, todo lo checaba no? De hecho hasta la fecha sigo checando algunos productos que

contienen no? Entonces lo asociaba que si tiene tantas calorías no, no lo comía entonces de plano así dejaba yod e comer por temporadas

G. Y eso a los cuántos años fue?

L. Ya de adolescente a los 19, 20 años

G. Luego ¿cómo trataste la bulimia y la anorexia?

L. De hecho la vine a tratar aquí por medio de mi escritura

G. Mji ¿fuieste a escribir y regresaste y tu alimentación ya era diferente?

L. Si, mi cambió mucho mi alimentación, de hecho dejé de comer carne y este leche, por ejemplo la sustituyo con leche de soya, queso si lo puedo consumir pero como más verduras y frutas porque comía muchas harinas, ahorita si como harinas de repente si me llega a dar ansiedad, pero este, pero si ya y de hecho yo me veía gorda, me veía al espejo y me veía gorda completamente gorda y mis amigas son, lo asociaba con eso eran muy delgadas entonces siempre como que quería llevar el patrón, el estándar de estar igual

G. Y hasta cuando fue que, bueno ahorita ya no tienes problemas con la comida?

L. No ahorita ya no

G. Ahorita ¿cuántas comidas haces al día?

L. Tres

G. ¿Con quién comes?

L. Antes comía con mi esposo y ahora ya como igual con mi niño nada mas sola

G. ¿Qué emoción es la que más experimentas mientras comes?

L. Cuando, me siento sola y de repente me entra la angustia, mucha angustia y siento así como vacío

G. Mji

L. Soledad, siento soledad pero también experimento coraje mucho coraje y siento mucho vacío porque a veces me quiero comer algo y, y yo chin no, no me lo como porque no puedo subir tanto

G. Mji cuáles con?

L. Porque me da así un buen de remordimiento de conciencia

G. Siempre, por cualquier cosa que comas?

L. No, sobre todo por las cosas que tienen mucha grasa

G. ¿Cuáles son los alimentos que regularmente consumes?

L. A horita fruta y verdura pero de repente si me entra la loquera y si me como un taco con queso y como es un poco grasoso pero como enchiladas que es lo que mas me gusta y este me da remordimiento de conciencia porque digo ¡ay ya me comí un buen de tortillas, ya comí esto!

G. ¿Cuál es la porción que comes, entonces?

L. Este pues a horita por el embarazo si estoy comiendo más de lo que comía y he subido mucho de peso, bueno yo me siento muy pesada

G, Eh ¿quién prepara la comida?

L. Yo o a veces mi suegra

G. Consideras que algunos alimentos te hacen daño?

L Si

G. ¿Cuáles, como cuáles?

L. Por ejemplo la coca cola sé que dañina de hecho no me gusta no la consumo me he llegado a tomar uno o dos tragitos pero, las grasas también, o sea procuro no comer cosas grasosas, carne también considero que me hace mal

G. ¿Por qué?

L. Porque a parte de que su sabor es así como feo, no sé siento que tiene muchas toxinas, siento que engordan mucho

G. Eh mm ¿cuál es la emoción que actualmente predomina en tu vida?

L. Mira a horita en este momento el coraje, traigo mucho coraje, siento mucha rabia, mucho coraje, tuve una experiencia, mi marido me engañó con otra mujer, este no me lo he podido sacar, he estado trabajando mucho con el, pero no me lo he podido sacar de la cabeza, de repente se me vienen así, me encontré con muchos correos, algunos no los ví pero si me imagino no? Después de todo lo que ví, si me da un poco de tristeza porque la verdad si he luchado por muchas cosas eh sé y estoy conciente de que el ya hizo un trabajo, pero aun así me siento

frustrada muchas veces, este, me comparo con la persona que me engañó, me da coraje, rabia, mucha rabia, rabia

G. Esto cuánto tiempo tiene?

L. Fue en abril más o menos que yo me enteré antes de que yo supiera que estaba embarazada

G. Eh vives con tu esposo?

L. Si, sigo viviendo con él, el pidió otra oportunidad, me costó mucho trabajo darla eh pero sé que por mi niño no? Porque yo viví en un entorno familiar a pesar de que mis padres se separaron a los, cuando yo tenía 17 años vivía en un entorno familiar con papás separados y entonces fue muy difícil, también entendí que la vida no es tan fácil, que tengo errores pero también no es para llegar a estos extremos me duelen mucho las mentiras, mucho, este cuando descubro toda esa realidad y me doy cuenta de que no era lo que yo esperaba no? y que finalmente he vivido dentro de un engaño, lo que mas coraje me da es que este engaño duró más de 6 años, este no nada más fue con ella con la otra persona también encontré correos, la persona que mas me pudo haber dañado, o sea la persona que jamás me pudo haber hecho daño, entonces como que mi mundo se cayó no? Me quebré y si me he sentido así de que, de, cómo lo puedo decir: con dolor no? O sea dolor y coraje, he tratado de calmar la situación he tratado porque se que hay un niño de por medio que esta en mis manos (llora un poco) que sea o no sea feliz, de alguna manera me siento, cómo te dijera? Eh decepcionada, siento que a pesar de que si trabaje y haga sus cosas, su escritura y se apoye, entonces hay o hubo esa falta de respeto y siento que la confianza sigue quebrada porque ya no me es fácil ya creer en él más bien no le tengo credibilidad o sea no puedo ya creer en él

G. Ya no hay confianza

L. Exactamente entonces he tenido problemas hasta para tocar a mi pareja sexualmente ha sido muy duro para mí, porque me duele me restringo mucho y pues una parte de mí quiere pero otra parte no entonces estoy así como en una tabla como en un subibaja pero también me siento en una cuerda que en cualquier momento me puedo caer, así, si me siento mal, muchas veces prefiero cayarme porque sé que puedo decir las cosas y que puedo dañar a alguien porque sé que lo puedo lastimar más al mejor de lo que ya lo lastimé, tampoco lo justifico porque sé que es un acto que nada lo justifica ni nada, este pero si lo asumo como entonces no me quería no? Fue así como una falta de respeto, necesito trabajar mucho por el hecho de que quiero saber en realidad él ya me dijo su verdad no? Pero me dice que no pasó nada entre ellos y que sólo dos veces se vieron o sea las circunstancias han sido diferentes, este yo no puedo decir si fue o no fue o sea me siento como, me siento engañada porque realmente me cuesta trabajo creerle a lo que me dice yo no puedo asegurar o sea está, tengo muchas dudas este me ha costado mucho trabajo seguir adelante pero pues tampoco me puedo quedar ahí no? Necesito ocupar mi tiempo y a parte me corrieron de mi trabajo por estar embarazada y este se me han venido muchos problemas no? eh tuve que ocupar mi tiempo en algo productivo entonces empecé a pensar para mí porque siempre había pensado en los demás y que quieren los de más ay o sea no, me tenía abandonada entonces ahora de que ya empecé a hacer algo por mí me siento cansada, retomé otra vez la escuela y decidí cerrar ese ciclo, empezar a cerrar todos los ciclos que tengo abiertos para así poder caminar pa' adelante porque el día de mañana yo no sé si él esté conmigo o me cambié por alguien más porque así me siento, ya no estoy en la expectativa de que haber qué quieres, cuándo lo quieres y cómo lo quieres, ya mis hijos, sigo yo, bueno ¡primero yo!, mis hijos y lo que yo les puedo ofrecer porque me cansé de una vida mediocre, me desespera mucho porque no es una persona, pues no es muy hábil en muchas cosas, entonces me desespero porque le digo has esto o has aquello y se le olvidan las cosas como que no le da relevancia, importancia

G. ¿Cómo qué?

L. Por ejemplo échame la mano a sacar la ropa y se pone a hacer mil cosas y me deja al final, también cuando llego y está trabajando según en el Internet entonces lo asocio directamente con el pedo del engaño y es bien cabrón para mí porque este no había tenido la oportunidad de hablarlo con nadie entonces cada que lo veo me frustró y he llorado , este no pues tranquila, cálmate pero no sé de hecho en una ocasión me encontré a la vieja esta en el Internet y me hice pasar por él, la mandé a la chingada le dije un montón de cosas feas y bla, bla de alguna manera desquité mi coraje pero no me quedé tranquila o sea ella dijo que no que ya no quería nada con él bla, bla, bla pero si tengo muchas dudas, o sea tengo muchas duda e incertidumbres de repente si me clavo en el pedo de que estoy hasta la madre y hasta aquí

G. Mji

G. Hay cosas que le he dicho sabes que no me gusta esto, no quiero ir a tal lugar porque ahí estuviste con tu amante no? O sea como voy a llegar a un lugar o sea yo me siento incomoda pero como que no agarra el pedo, como que no lo asimila o no sé que le pasa, así de plano se lo dije vamos o tu te vas o se acaba todo y cada quien a chingar a su madre , no me interesa porque ya no estoy dispuesta a, a algo más ya no estoy dispuesta a aguantar algo más o sea creo que me he aguantado, he callado muchas cosas y creo que su falta de inmadurez nos ha llevado a llevar a hacer muchas chingaderas pero tampoco lo justifico, si yo creo que esto no me está haciendo bien y si el a fuerzas quiere que vaya a un lugar que no me siento cómoda pues creo que debería respetar mi forma de pensar dice: -yo no voy a dejar de ir a ningún lugar porque no te guste, yo no voy a llevar a mis hijos y arriesgarlos porque no falta el comentario porque me los han hecho porque me lastiman y me lastiman porque me duelen entonces para mi es duro

G. Bueno, consideras que en estos momentos estés deprimida?

L. Si, me han dado, me han dado depresiones la verdad si me han dado depresiones pero a horita la escuela me ha envuelto mucho en el pedo de ócupate, este me ha ayudado mucho de hacer esto, tengo que hacer lo otro de hecho no me ha dado tiempo de ver televisión, este me levanto a las 5 y media de la mañana, me voy a la escuela, este llego y me enfoco a lo que tengo que enfocarme, si me ha costado un poco de trabajo incorporarme de nuevo pero creo que estoy haciendo algo para bien no? De repente dice: -es que no tengo dinero, es que la chingada en el momento en el que yo dejé de aportar en ese momento así como que ¡ay guey! O sea y de alguna manera esta bien para que el se de cuenta, de que me valore un poco mas no? De que ya no es tan fácil vivir con 3000 pesos que él gana, este no es tan fácil este mi dinero que yo generaba que era un poco más que él entonces se acabó no? Entonces esto es pauta para decir crece guey, o sea chíngale porque no nada más tienes uno ahí viene otro bebé no? y yo la medida en que pueda te voy a ayudar entonces me dice a veces que si te vas a la escuela, si me apoya en lo de la escuela, pero de repente se frikea porque tiene deudas el, deudas que el se generó por pendejo y como que a horita si me da así como que lástima pobre guey, lo voy a ayudar en lo que pueda pero también viene mi conciencia y dice no guey o sea déjalo que le chingue para que

G. Para que aprenda no?

L. Para que aprenda exactamente que tiene que hacerse responsable de dos bebés y de alguna manera yo ya dije que esto que acabo de retomar no lo vuelvo a dejar porque me ha costado mucho trabajo salir y porque no, no, no quiero ser o no me gustaría vivir como viven ellos o como es, yo lo asocio mucho con patronos que se arrastran que los veo pero tampoco quiero ser eso, no quiero seguir viviendo así, no me gusta sé que puedo tener mejores oportunidades para mi y para mis hijos y si el no puede ofrecerlos, sé que le está chingando pero más bien que asuma lo que hace porque creo que hacía las cosas a lo pendejo y todo esto lo llevo a hacer pendejadas entonces es así como lo han dicho en alguien tiene

que caber la cordura y en alguien tiene que haber ese equilibrio, me ha tocado el putazo a mi, me lastimó hay veces en las que si le digo me quiero largar de tu casa porque ya no quiero nada o sea una más guey y a chingar a tu madre y olvídate de mis hijos, tampoco voy a estar cumpliendo caprichos de nadie

G. Aja por mi sobre todo por mi, y si muchas veces lo he hablado con él, dime que pedo o sea háblame con la pinche verdad porque las verdades salen o sea a más tardar las verdades salen porque o sea el día que yo me entere de una chingadera más no te la voy a pasar guey o sea y no te la voy a aguantar porque es más ni agua va ni agua viene agarro mis cosas y me pinto y se encabrona y ya te dije la verdad y se desespera y yo le digo no tienes porque encabronarte, si fuiste honesto conmigo pues dime la neta no? Porque el dice es que yo te quiero o sea guey yo no conozco a nadie que quiera y ame y lastime tan cabrón no? O sea que -por estúpido no pude decir que no, pero si pudiste decir que si guey, o sea si pudiste ir y ver a alguien más cuando tu hijo más te necesitaba, cuando tu hijo se lo estaba cargando la chingada (se cristalizan sus ojos) o sea cuando yo tenía necesitaba comprarle el medicamento a mi hijo, o sea yo le pedía una lana y me decía es que no tengo y el día que se fue a Zacoalpan y fue la banco y sacó y le puso 300 pesos al carro de gasolina para ir a ver una pendeja o sea tu dices no mames guey y a tu hijo se lo está cargando la chingada y tu haciendo tus mamadas, entonces son muchas cosas, otro punto que me trae así bien jodida es que me dijo por coraje pero la neta yo me quedé con eso no? Me dijo que ella era la mujer que siempre había soñado y que esperaba o sea me trató de lastimar y o sea me hirió muy cabrón, o sea si tanto era lo que esperabas pues te hubieras quedado con tu pinche vieja no? para empezar la vieja se había metido con el primo, la corrieron del pueblo y la madre y blablabla, dime una chava que deja a su bebé de 6 meses y según que se va a trabajar, o sea no, una golfa, una golfa yo lo asumo como una golfa, la verdad como madre lo asumo así, o sea alguien que abandona a sus hijos se va a la puteria, es que le gusta la puteria, no? Le gusta andar en el pedo, entonces cuando me dijo eso me lastimó así de, muy cabrón me dijo es que era lo que yo siempre soñaba y que ya me tenías hasta la

madre ah pues me hubieras dicho que ya te tenía hasta la madre y que ya no querías nada y luego me chillas y me dices que no me vaya guey que la cagué y que fue tu error, o sea fue un error tras otro o sea me hiciste creer algo que no era por seis años, no nada más me lastimaste a mi, lastimaste a tu familia, le diste en la madre a tu hijo

G. Aja

L. Y eso si como que se me quedó muy marcado eso de que ella era lo que yo soñaba, guey una golfa, me hubieras dicho no? para irme de puta tan siquiera las putas ganan, digo, entonces si me enojé muy, muy cañón, no he podido recuperarme ha habido momentos en los que me dan ganas hasta de matarme, porque si ha habido momentos, pero algo más grande me detiene y digo no, estoy embarazada y no

G. has tenido intentos?

L. no, no, no lo he pensado pero nada mas lo pienso así vagamente y lo único que me ha mantenido es mi bebé y el niño Rodrigo me lleva flores (empieza a llorar) me abraza, me cuida y me lastima mucho el ver a una vieja que de ver, yo esperé seis años para un abrazo, para una flor, para que llegara y me platicara como se siente, con ella en 15 días o sea para mi fue muy, muy cabrón porque esperar seis años es mucho en todos los aspectos (llora)me sigue doliendo, porque si me fue doliendo mucho no lo he podido superar, sé que cuando vaya a escribir ahí lo voy a trabajar mucho

G. Mji, ¿quieres que sigamos?

L. Mji

G. ¿Cuál es el sabor que a horita prefieres?

L. mm mira lo que mas me gusta, me así: lo salado, de repente si se me da el dulce, pero sí lo salado

G. ¿Con quién vives a horita?

L. Vivo con mis suegros y con mi hijo y con mi esposo

G. Entonces, la casa, ¿es propia?

L. No, bueno es propia pero de mi suegros

G. ¿Pagas renta?

L. No, yo no pago renta

G. ¿Cómo es la relación que llevas con tus suegros?

L. Mm eh, después de todo lo que sucedió porque también estuvieron implicados este no ha sido tu que digas ay si muy amena no?

G. Cómo que implicados, ellos ya sabían?

L. No, no sabían simplemente no sabían así a grandes rasgos, la mamá se dio cuenta porque en esa ocasión se fue él con sus papás y como que se dio cuenta de qué pedo, qué está pasando aquí, yo me entere por terceras personas, pero así a grandes, de que ellos sabían eso, este ellos me apoyaron a mi no? Finalmente, pero si me quedé con ese gusanito de que pues si alcahuetearon esta situación, o sea si la mamá se dio cuenta ¿cómo permitió que ellos se quedaran ahí? Porque ellos se fueron a otro pueblo a una comida y se quedaron ellos solos! entonces yo entro en duda porque ay si no? Que casualidad casa sola y ellos

solos? Entonces, no me, ya no me quedo ahí, ya no quiero meterme y enfreascarme porque sé que me lastima y el dice que no, que no se que, o sea yo lo asocio con que si pasó algo, a lo mejor no me lo quiere decir porque sabe que en ese momento se acaba todo no? Y en realidad en el momento en que yo compruebe algo se acabó todo. La relación con ellos es así de hola y adiós, no les doy un abrazo ellos nunca se dan abrazos incluso ellos siempre están en conflicto, o sea es una forma como de quererse, de hecho son muy herméticos entre ellos dos, yo no me meto, me gusta que me respeten

G. Aja, ¿cómo es la relación que llevas con tu bebé?

L. Con Rodrigo? Ah pues de pelos! Antes no llevábamos, con él puedo abrazarme, me platica como le fue en la escuela, me canta canciones, me da flores, me besa, me abraza (se cristalizan sus ojos) sabe cuando estoy triste, me dice ¿estas triste? Él me da todo lo que necesito, me impulsa a seguir adelante (comienza a llorar) o sea los demás no me importan

G. Eh ¿cómo es la casa dónde vives?

L. Eh, es pequeña de 80 metros cuadrados, yo vivo en un cuarto, comparto todo, baño

G. ¿De qué materiales está hecha?

L. De concreto, pues de concreto con tabiques

G. ¿Con qué servicios cuentas?

L. Con todos los servicios, luz, agua, teléfono

G. En qué zona está?

L. Pues aquí en el acueducto de Guadalupe no sé que zona, no sé si es considerada norte

G. ¿A qué te dedicas?

L. A la escuela por el momento

G. ¿Qué estudias?

L. Informática administrativa

G. En una escuela particular?

L. Si, en una escuela particular

G. ¿Qué emoción es la que más experimentas en la escuela?

L. La primera emoción que experimenté fue de nerviosismo, este pero también me hace sentirme segura, más segura

G. ¿Padeces alguna enfermedad?

L. No

G. Te enfermas de las vías respiratorias, del estómago...

L. Eh de las vías respiratorias no me he enfermado pero del estómago si de hecho me da mucha diarrea

G. Y tomas algún tratamiento para la diarrea, tomas pastillas?

L. No, me tomo hierbas por lo regular

G. Aja ¿cuáles son las actividades, bueno, cómo te diviertes?

L. Pues hemos estado llevando al niño y salimos con él, los domingos como le gusta la onda de los aztecas pues lo hemos llevado a Tlatelolco y eventos así que salen porque no me alcanza para ir al cine o para divertirme

G. Eh ahorita has tenido crisis?

L. Si, si, me he enojado mucho de repente me enoja mucho conmigo misma o sea estoy así de puta ¿por qué sigo aquí? Me pregunto mucho los por qué no? El por qué y el para qué

G. Y ¿qué haces cuando tienes crisis?

L. Me enoja y me he llegado a enojar con mi esposo discutimos y nos decimos hasta de lo que nos vamos a morir, pero ya no con el grito y la mentada de madre, ah no me entiendes pues chinga tu madre

G. Hay golpes?

L. No

G. Practicas algún ejercicio?

L. Pues si practicaba, pues corría en las tardes

G. Y ahorita ya no por el bebé?

L Aja

G. Entonces me dices que no trabajas porque te corrieron por estar embarazada?

L Aja me corrieron pero pues a horita hago comida, hago otras cosas

G. ¿Cuáles son los horarios en los que vas a la escuela?

L. De 7 de la mañana a 11 de la mañana

G. ¿Te parece si hablamos de la vida sexual?

L. Si

G. ¿Cómo calificas tu vida sexual?

L. Pésima, porque me ha costado mucho trabajo tener un orgasmo o sea después de lo que pasó, mucho trabajo

G. Y antes?

L. Pues llegó un momento en que era casi, casi cuando él quería, o sea mi vida sexual nunca fue tan activa con él, o sea era una vez al mes porque él de repente salía con sus ondas de ay estoy muy cansado o este, este tengo mucho sueño, por lo regular estoy muy cansado y de repente yo me quedaba así de

G. Te has sentido obligada a hacer algo que no quieras?

L. Si a veces si

G. ¿Cómo qué?

L. Por ejemplo cuando a habido relaciones este no sé como que me siento cuando el me toca o me ha llegado a tocar siento asi como rechazo asi de huáchala que no quiero

G. Siempre o a partir de lo que paso?

L. No, a partir de lo que pasó

G. En otra cosa te has sentido obligada

L. Pues no

G. Cuando tienen relaciones quién es el que inicia regularmente?

L. Pues por lo regular yo

G. Y bueno ha pasado que tu no quieras tener relaciones y que el te diga ándale por favor y te convenza?

L. Si, si ha pasado y ya le digo ya termina tu y así

G. Y me dices que ahora no tienes orgasmos

L. No si se lo he llegado a comentar es que no acabo y si de repente si está preocupado no? Se queda así, no sé como que siento que algo se rompio

G. ¿Crees que sirve tu cuerpo, es decir cómo consideras tu cuerpo?

L. Pues la verdad no me gusta mucho mi cuerpo, porque no me gusta, este de repente si lo veo muy anoréxico bueno a horita pues estoy gorda no? Pero si así lo veo sentía que algo me faltaba

G. ¿Crees que te sirva para algo tu cuerpo para qué?

L. Para vivir

G. Aja ¿cómo definirías ser mujer?

L. Como algo complicado

G. ¿Por qué?

L. Porque siento que las mujeres sufren mucho, fastidioso

G. A ti te fastidia ser mujer?

L. Ay si han llegado momentos en que si de tanta obligación

G, Obligación de que tipo?

L. Pues en todos los aspectos o sea aporta dinero, arregla la casa, atiende al marido en todos los aspectos, atiende a los hijos, por eso

G Y hombre, ser hombre?

L. No, ser hombre siento que es muy fácil porque no tienen muchas responsabilidades porque ellos no se embarazan

G. Bueno si se embarazan pero no andan trayendo la panza

L. eso como que no asumen tanto eso

G. Tomas agua, refresco, café, ¿qué acostumbras tomar?

L Agua simple

G. ¿Cuántas horas duermes?

L. Muy pocas por la escuela que me tengo que regularizar pues si me he dormido tarde mas mis obligaciones de la casa y ya

G. ¿Tienes pesadillas?

L. Si

G. Regularmente?

L. Si

G. ¿Qué sueñas?

L. He soñado con panteones, con matanzas y cosas así

G O sea cosas relacionadas con la muerte

L. Si

G. Tienes familiares con depresión?

L. Que yo sepa no

G. Aja ¿tienes alguna creencia religiosa?

L. Religiosa así de que digas de la religión no, creo en un poder superior

G. Crees que tu depresión o las cosas que te han pasado sean un castigo divino o algo así?

L. No yo creo que las cosas que me han pasado ha sido porque he elegido mal

G. Aja, ¿para ti qué es la madera?

L. La qué?

G. La madera

L. La madera' algo duro que huele rico

G. Tienes muebles de madera en tu casa?

L. Si

G. Muchos?

L. No, pocos

G. La tierra?

L. La que da vida no?

G. Tienes jardín en tu casa?

L. Si, chiquito

G. Tu has plantado, ¿tienes plantas?

L. Eh tengo jardín en mi cuarto, si tengo colección bueno no colección tengo plantas chiquitas, medianas y grandes

G. El agua?

L. El agua vida

G. El fuego?

L. Que quema, que es peligroso

G. El metal

L. El metal? Que es indestructible

G. ¿Te gustan las frutas?

L. Las manzanas

G. Y las verduras?

L. Pe gustan los pepinos y las espinacas y las lechugas y ya

G, Eh pues nada mas no sé si tengas algo que agregar?

L. Pues no simplemente que no ha sido fácil mi vida que ha sido tormentosa que como dicen échale un ojo que como estabas y ahora como vas y ahora en muchos aspectos de mi vida ya puedo tomar decisiones, ya no me da miedo como antes, antes si me daba mucho miedo, ya pienso mas las cosas, ya no me dejo llevar tan fácil, ya tampoco confío en la gente, desconfío mucho de la gente, confío más en lo que pienso que muchas veces mi corazón me dice aguas con esto no? O has algo por ti y ahora es como más diferente mi asunto y ya trato de que ya no me afecten muchas cosas

G. Cómo cuáles?

L. Es que luego quiero que hagan las cosas como yo quiero, hay veces que si lo hago

G. Entonces ahora te apoyas del grupo?

L. Pues, si en la medida que puedo y en la acupuntura nada mas

G, Ya no vienes a las sesiones del grupo?

L. No ya no

G. Ya no te da tiempo?

L. No, no puedo estar de hecho por mi embarazo